



Ausschreibung der Veranstaltung:

# Energy reloaded!

Sammele Energie für den Schulschluss!

Ort: [Hotel Adler, Au](http://www.adler-au.at) ([www.adler-au.at](http://www.adler-au.at))  
Wann: **15. - 17. Juni 2018** (Beginn: Fr 14:00 Uhr – Schluss: So 12:00 Uhr)

Selbstbehalt: **95 € (GÖD- oder CLV-Mitglied)**

**150 € (regulär)** (im Selbstbehalt beinhaltet 2 Übernachtungen mit Halbpension im DZ sowie das Kursprogramm, Plätze werden nach der Reihenfolge des Einlangens der Anmeldung vergeben.)

Kursleiter: [Thomas Schwaiger](#) und [Leo Sturm](#)

Zielgruppe dieser Veranstaltung sind Lehrerinnen und Lehrer, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Durch ausgesuchte Themen wird den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern ein gesundheitsförderndes Gesamtpaket vermittelt, das im Alltag für jede(n) Einzelne(n) leicht umsetzbar ist und das Wohlbefinden steigert.

Die Schwerpunkte dieser Veranstaltung sind:

- \*Nordic Walking, Herz-Kreislauf- und Stoffwechseltraining; Stärkung der Schulter-Nacken-Rücken- und Beinmuskulatur der sanfte Weg zum Sport in der Natur
- \*Entspannungspausen für Geist und Seele, zurücknehmen aus dem Alltagsstress, Atem- und Entspannungsübungen
- \*Rückenmanagement, alltagsnahe Impulse zur sanften Bewegung im sitzen/stehten/gehen, Aktivierung der Muskulatur und Mobilisierung der Gelenke,
- \*Wanderung und Radfahren durch die wunderbare Landschaft des Bregenzerwaldes, Herz-Kreislauf-Aktivität gekoppelt mit Natur pur.
- \*Aktives Erwachen - wir beginnen den Tag mit Energie- und Mobilisationsübungen, treffen uns vor dem Hotel und machen gemeinsam einen aktiven Start in den Tag,
- \*Vital Parcours - einfach zu messende Gesundheitswerte welche im direkten Vergleich mit sich selbst und anderen Aufschluss über den vitalen Status quo ergeben,

Einen genauen detaillierten Programmüberblick erhalten alle kurz vor Beginn der Veranstaltung.

**Anmeldeschluss: 23. Februar 2018 – Mail: [andreas.hammerer@schule.at](mailto:andreas.hammerer@schule.at)**



Andreas Hammerer  
Mobil: +43 664 1124341  
Mail: [andreas.hammerer@vorarlberg.at](mailto:andreas.hammerer@vorarlberg.at)

Maria Taferner  
Mobil: +43 664 3527099  
Mail: [maria.taferner@vorarlberg.at](mailto:maria.taferner@vorarlberg.at)

[www.vorarlbergerlehrerinnen.at](http://www.vorarlbergerlehrerinnen.at)

[www.vorarlbergerlehrer.at](http://www.vorarlbergerlehrer.at)

[www.clv-vorarlberg.at](http://www.clv-vorarlberg.at)