



# Vital

*Ellmauhof*  
FAMILIENRESORT

\*\*\*\*SUPERIOR



DAS FERIENGUT



## SOMMER-VITALPROGRAMM

mit Vitaltrainer & Wanderführer Oliver

16.05. - 08.11.2020

# DAS FAMILIENRESORT ELLMAUHOFF

**MONTAG:**

08:00 Uhr – 09:00 Uhr:

Nordic Walking

15:00 Uhr – 16:00 Uhr:

Pilates zum Kennenlernen

**DIENSTAG:**

08:00 Uhr – 09:00 Uhr:

Nordic Walking

16:00 Uhr – 17:00 Uhr:

Faszien-Yoga zum Kennenlernen

**MITTWOCH:**

08:00 Uhr – 09:00 Uhr:

Nordic Walking

15:00 Uhr – 16:00 Uhr:

Pilates trifft Swingsticks

**DONNERSTAG:**

08:00 Uhr – 09:00 Uhr:

Nordic Walking

16:00 Uhr – 17:00 Uhr:

Pilates und Faszien-Yoga

**FREITAG:**

08:00 Uhr – 09:00 Uhr:

Pilates individuell +Plus

Die Nordic Walking Uhrzeiten können auch gerne früher sein, bitte einfach ansprechen.

**Allgemeine Informationen zum Ablauf:****Nordic Walking**

TREFFPUNKT: REZEPTION

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Stöcke leihweise erhältlich.

**Pilates & Faszien-Yoga**

TREFFPUNKT: FITNESSRAUM

Matten, Bälle, Rollen und Swingsticks sind vorhanden.

**VITALTRAINER & WANDERFÜHRER OLIVER**

Oliver ist ein Kind der Berge – und er liebt es, Menschen aus aller Welt an die schönsten Plätze von Saalbach Hinterglemm zu führen! Er ist seit 2007 staatlich geprüfter Bergwanderführer, seit 2009 Nordic Walking Instruktor und Mitglied im ÖNV, unterrichtet seit 2012 Pilates mit Swingsticks und ist seit 2018 Faszien-Yoga – Trainer.

Er schafft es, mit seiner einführenden und professionellen Art, jeden Menschen bei seinem Ist-Zustand abzuholen und individuell zu fordern und zu fördern. Begeben Sie sich in seine kundigen Hände und nutzen Sie Ihren Sommerurlaub für aktive, entspannte und unvergessliche Abenteuer!

# VITAL-AKTIVITÄTEN AM ELLMAUHOF

## NORDIC WALKING – DAS SANFTE GANZKÖRPERTRAINING

Die beliebte Sportart besticht vor allem durch den schonenden Bewegungsablauf und die wunderbare Wirkung auf verschiedensten Ebenen.

Durch die anregende Aktivität an der frischen Luft wird der gesamte Bewegungsapparat gelockert und gestärkt, außerdem sorgt die wunderschöne Natur für Entspannung und die vermehrte Produktion von Glückshormonen.

Wichtig ist, die richtige Technik zu erlernen – um von den vielen Vorteilen der beliebten Sportart zu profitieren.

Vitaltrainer Oliver ist seit 2009 Nordic Walking Instruktor und Mitglied im ÖNV. An die Ausbildung werden höchste Qualitätsansprüche gestellt, man bezieht dabei die aktuellsten wissenschaftlichen Gesundheits- und Trainingsaspekte mit ein.

Sport und die Verbundenheit zur Natur sind Olivers ganz große Leidenschaften. Er liebt es, sein Wissen an Menschen aus der ganzen Welt weiterzugeben – und zeigt während den an die Gruppe angepassten Trainingseinheiten die schönsten Plätzchen des alpinen Tales.

Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining, bei welchem der gesamte Körper in einen zyklischen Rhythmus eingebunden wird. Durch den bewussten Stockeinsatz wird der Ablauf diagonal unterstützt. Rechter Stock und linke Ferse setzen zugleich am Boden auf, dann wechselt die Seite. Bei lockerer und entspannter Schulterhaltung werden die Arme nahe am Körper geführt, die Hände werden bewusst eingesetzt. Tempo und Effektivität des Trainings können individuell variiert werden.

Viele Menschen unserer leistungsorientierten Gesellschaft genießen in der Freizeit ein lockeres, ausgleichendes Training in der freien Natur, das richtig eingesetzt zum High Impact Workout gesteigert werden kann.

Nutzen Sie die Chance, eine neue Sportart auszuprobieren – oder verfeinern Sie Ihre Technik unter der professionellen Anleitung von Nordic Walking Instruktor Oliver.

## PILATES – KRAFT UND STÄRKE AUS DER RUHE

Pilates gilt als eines der beliebtesten „Sportprogramme“ für Menschen in jedem Konditionslevel und kann im Prinzip ortsunabhängig durchgeführt werden.

Der Fokus wird auf Kraft, Stärke und Ruhe gesetzt. Sich Zeit nehmen für sich selber, dem Körper etwas Gutes tun – mit kräftigenden Übungen wird der gesamte Körper sanft trainiert, gestärkt und entspannt. Egal ob Sie im Alltag viel sitzen, stehen oder körperlich arbeiten – Pilates ist der perfekte Ausgleich zum monotonen Lebensstil.

Oliver unterrichtet Pilates seit 2012 und erklärt einleitend:

Du machst die Übungen für dich selber. Qualität vor Quantität - die Übungen exakt und richtig durchzuführen ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen.

Gemeinsam mit der richtigen Atmung und einem ungestörten Ambiente führt Pilates zu einem gesunden, gut trainierten Körper und einer Seele, die Lust hat, darin zu wohnen!

Neben den perfekten Bedingungen im Fitnessraum sorgt Oliver während den Trainingseinheiten für die individuelle Betreuung der Teilnehmer.

Matten und in die Übungen integrierbare Utensilien wie Bälle oder Swingsticks liegen für das Training bereit – da auch der Fuß trainiert wird, sind Sportschuhe nicht nötig.

Neben entspannenden Atemübungen, Lockerungseinheiten für den gesamten Körper und ausgleichenden Bewegungen, um Blockaden und Verspannungen zu lösen, werden selten in Anspruch genommene Muskelgruppen aktiviert und trainiert.

Besonders beliebt und effektiv ist die Kombination von Pilates und Swingsticks. Durch gezieltes Schwingen der biegsamen Stäbe wird die Muskulatur gezielt stimuliert, besonders angesprochen wird die Tiefenmuskulatur. Das Training mit Swingsticks verbindet Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskeltraining, Koordinationstraining, Haltungstabilisation und Bewegung-Sensibilisierung.

Lassen Sie sich von Oliver beraten und profitieren Sie von den individuellen Übungen – auch zu Hause!

PILATES-ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH:

### **Kopfdrehung – Entspannung im Nackenbereich**

SCHRITT EINS: Stehen Sie aufrecht, Schultergürtel und Wirbelsäule in Neutralposition, Füße hüftbreit auseinander, Knie locker, Arme lose hängen lassen.

Augen schließen, bewusst tief ein- und ausatmen und bewusst zentrieren.

SCHRITT ZWEI: Tief einatmen.

Ausatmen, Beckenboden und quere Bauchmuskeln anspannen, Nabel um 30% zur Wirbelsäule ziehen. Den Kopf langsam nach rechts drehen, der Blick bleibt auf den Horizont gerichtet.

SCHRITT DREI: Einatmen und den Kopf wieder nach vorne drehen. Die Bewegung fünfmal in diese Richtung ausführen. Danach die Seite wechseln.

### **Schulternkreisen – beweglich bleiben**

SCHRITT EINS: Aufrecht hinsetzen oder hinstellen.

SCHRITT ZWEI: Berühren Sie mit Ihren Händen die Schultern.

SCHRITT DREI: Machen Sie 10 große, bewusste, langsame Vorwärtskreise. Anschließend kreisen Sie in die entgegengesetzte Richtung.

### **Beckenkreisen – standhaft sein**

SCHRITT EINS: Stehen Sie aufrecht, Schultergürtel und Wirbelsäule in Neutralposition, Füße hüftbreit auseinander, Knie locker, Arme lose hängen lassen.

SCHRITT ZWEI: Berühren Sie mit Ihren Händen Ihr Becken links und rechts.

SCHRITT DREI: Bauchnabel einziehen und Becken 10-mal rechts langsam und bewusst kreisen, anschließend in die entgegengesetzte Richtung drehen.

Atmen Sie auch bei den Übungen Zuhause tief und bewusst und nutzen Sie die Zeit für eine regenerierende, aktivierende und entspannende Auszeit!



## FAYO® – FASZIEN YOGA

Faszien ist der Fachausdruck für unser Bindegewebe – insbesondere dessen weicher Teil. Sie umhüllen den kompletten Körper, geben ihm seine Form und stellen eine Verbindung zwischen den einzelnen Bereichen her.

Die Gesundheit der Faszien ist wichtig. Probleme mit ihnen wirken sich in verschiedener Weise auf das Wohlbefinden aus. Die Faszien können beispielsweise miteinander verkleben oder auch verhärten. Dies kann zu lästigen Beschwerden und Schmerzen führen.

Derartigen Problemen kann durch regelmäßiges Training sehr gut vorgebeugt werden. Insbesondere Ganzkörperstretching der Muskeln und Faszien ist hierbei hilfreich.

Gut geeignete Trainingsmethoden sind unter anderem Faszien-Yoga oder auch Pilates.

**fayo®- das Faszien-Yoga** besteht aus Gelenks- und Wirbelsäulenoptimierten Übungen, die den Stoffwechsel aktivieren und ein gesundes Bindegewebe schaffen. fayo® besteht aus den drei Lebensinhalten Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit.

Es ist in erster Linie ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lebenslang Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage. Das fayo®-Bewegungskonzept gleicht Bewegungseinschränkungen aus, die z.B. durch Einseitigkeiten vieler Sportarten, einer sitzenden Tätigkeit, allgemeiner Bewegungsfaulheit oder auch schwerer körperlicher Arbeit bei uns entstanden sind. Die Wirkung wurde in jahrelanger Forschung von den Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht entwickelt und basiert auf medizinischem Fachwissen im Bereich der menschlichen Bewegungs-Anatomie.

fayo® eignet sich als einfach zu erlernendes Übungssystem für alle Menschen - egal welchem Beruf oder Sport nachgegangen wird - die sich in ihrem Alltag zu einseitig bewegen, Robert Schleip, führender Faszienforscher.

## Der Unterschied zu anderen Yogaformen

Das Wort Yoga steht für die Begriffe Vereinigung und Integration. Im fayo® sowie im klassischen Yoga geht es um den Fortschritt der eigenen Entwicklung. Dafür wird Kraft und Anstrengung eingesetzt, um Körper, Geist und Seele zu vereinen, um somit das Bewusstsein zu erhöhen. fayo® ist eine moderne Weiterentwicklung von Yoga, die weit über die traditionellen Asanas der indischen Lebensweise hinausgehen.

Das fayo®-(Yoga) entstand auf Grundlage von medizinischem Fachwissen im Bereich der menschlichen Bewegungs-Anatomie sowie der modernen Schmerztherapie. fayo® hat nicht nur einen anderen Hintergrund, sondern auch einen anderen Fokus: Im traditionellen Yoga geht es vor allem um geistig energetisches Training (Atmung, Ethik, Selbstdisziplin, Konzentration, Meditation). Die dehnenden Körperpositionen (Asanas) dienen dabei dem „Kurzschließen“ von Energieleitbahnen (Meridianen) mit dem Ziel, den geistig-energetischen Entwicklungsprozess zu beschleunigen.

Im fayo® geht es um die Steigerung der Gesundheit und Beweglichkeit durch Anstrengung und Willensstärke. Der Fokus liegt auf Dehnungen/ Engpassdehnung, Bewegungen und Ansteuerungen in bestimmten Winkeln und Positionen. Ziel ist es, den Körper als Tempel der Seele bestmöglich zu gestalten.

Oliver weiß um die Bedürfnisse unserer Gäste bestens Bescheid und stimmt die Trainingseinheit perfekt auf die Gruppe ab.

Die Teilnahme ist für jedes Alter und Konditionslevel möglich und bietet einen perfekten Ausgleich zu den alltäglichen Bewegungsabläufen in der Schule, dem Büro, dem Arbeitsplatz, dem Haushalt und Ähnlichem.





[WWW.ELLMAUHOF.AT](http://WWW.ELLMAUHOF.AT)

Die Teilnahme an sämtlichen Aktivitäten ist auf eigene Gefahr.  
Programmänderungen vorbehalten.