

BEWEGUNGS-WORKSHOP

Aktiv zur Balance

Gelenkmobilisation – Beweglichkeit – Kräftigung – Koordination

10 variantenreiche Ausgleichsbewegungs-Abende mit
Profisportkletterer und Sportfachbuch-Bestsellerautor Jürgen Reis

Rückenschmerzen,
Schulterproblemen & Co
bewusst vorbeugen

10 lehrreiche Aktivabende:
Stressfrei-bewegter
Tagesausklang

Hochattraktive
Partner- und
Gruppenrabatte

Koordinations-Workouts
für mehr Sicherheit
und Souveränität

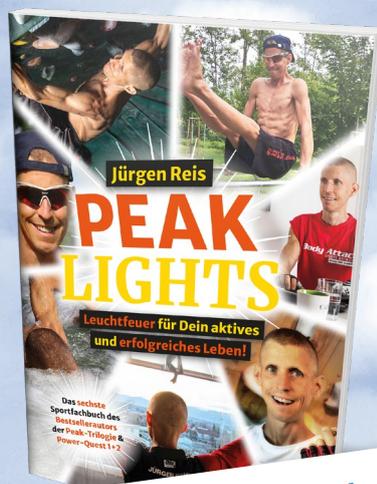


10 „Spenden-Euro“
pro Teilnehmerplatz
für hilfsbedürftige,
malawische Mädchen!

Ideal für Berufstätige
und einseitig
belastete Aktive

Gezielte Kräftigung
entscheidender
Muskelgruppen

Ausgleichsübungen für
Deinen Alltag und
für Bewegungspausen



Frühbuchergeschenk
bei Anmeldungen vor
dem 20. Jänner 2024!

Ausgleichstrainings-
Erfahrungsschatz aus fast
drei Jahrzehnten Profisport

„Special-Abend“ mit
Physiotherapeut
Hanno Halbeisen MSc

Individuell – maximal
12 Teilnehmerinnen
und Teilnehmer

Nachhaltige Investition
in Dein gesamtes
Wohlbefinden



PEAK ELITE ACADEMY

Im Begriff Bewegungsapparat steckt das „Zauberwörtchen“ Bewegung!

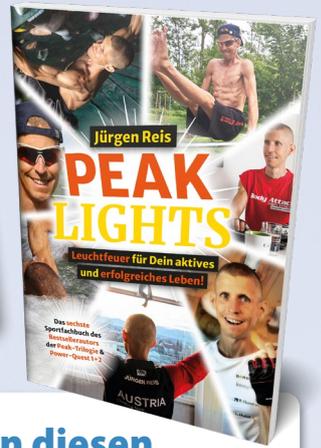
Vom bequemen Autositz, über den ohnehin zu bewegungsarmen Berufsalltag, bishin zum Online-Shopping. Auch aufgrund kontinuierlicher Innovationen, die ein aktives Leben oftmals überflüssig machen, **verbringen die Allermeisten ihr Leben zu passiv für ihren Bewegungsapparat.** Selbst typische, beliebte Freizeitsportarten wie beispielsweise Laufen, Radfahren, Skifahren und Bergwandern belasten insbesondere den Oberkörper grundsätzlich zu wenig variantenreich. Andere Sportarten, wie Klettern oder Tennisspielen, provozieren meist muskuläre Dysbalancen. Was ohnehin in vielen Fällen zu kurz kommt, ist eine ausreichende Gelenkmobilität – zum Beispiel in den Hüften oder den Schultern – da dies die ausgeübte Sportart nun einmal nicht erfordert.

Das Resultat? Über kurz oder lang können sich Muskelverspannungen, eine selbst den Alltag zunehmend beschwerlicher werdende Unbeweglichkeit und sogar Schmerzen einstellen.

Die Lösung: *Beuge früh genug durch gezielte Ausgleichsübungen vor*, die Du sowohl untertags – zum Beispiel bei Bewegungspausen, die Du im Büro ausübst – sowie im Rahmen Deiner Hauptsportart praktizierst. Ein Thema für sich sind vielfach koordinative Defizite, die langfristig beispielsweise zu einer – beim Sport und im Alltag – erhöhten Unfall- und Verletzungsgefährdung führen können. Die erfreuliche Nachricht: Auch hier lässt sich üblicherweise – zum Beispiel anhand spezieller Stabilisationsübungen und mit minimalem täglichem Übungsaufwand – hocheffektiv gegensteuern.

Fazit: Nutze auch Du *die* Chance! Erlerne Schritt für Schritt ein Ausgleichstrainingsprogramm, das *Dich* ins ganzheitlich ausgeglichene Lot bringt.

Frühbuchergeschenk
bei Anmeldungen vor
dem 20. Jänner 2024!



Das erwartet Dich an diesen 10 exklusiven Übungsabenden

- Du erlernst, direkt mittrainierend – unter fachkundiger Anleitung und wenn nötig mitsamt individuellen Korrekturanweisungen – etliche praktische und üblicherweise auch im Alltag problemlos praktizierbare Ausgleichsübungen.
- Die allermeisten Übungen werden zu 100 Prozent mit dem eigenen Körper ausgeführt. Sollten dennoch Trainingsmittel zum Einsatz kommen, beschränken sich diese auf, im Normalfall in jedem Haushalt verfügbare Utensilien. Typische Exempel hierfür sind ein Besenstil für spezielle Mobilisations-Workouts oder zwei Wasserflaschen, die als Zusatzgewichte bei Krafttrainingsübungen verwendet werden. Bei entsprechenden Wünschen aus der Teilnehmergruppe wird Jürgen Reis ab und an jedoch auch spezifische Trainingsmittel präsentieren – beispielsweise ein „Best of“ an Widerstandsbandübungen.
- Profitipps aus erster Hand, wie und wann Du die Übungen im Alltag, im Büro beziehungsweise am Arbeitsplatz oder beim Training sinnvoll anwendest.
- Obwohl sich die Workouts grundsätzlich für Einsteiger eignen, existiert kein Gruppenzwang. Fazit: Du allein wählst, welche Übungen Du mitmachen und erlernen möchtest und Dein diesbezügliches „Nein, Danke!“ wird jederzeit akzeptiert!
- *An einem der Abende wird der renommierte Dornbirner Physiotherapeut Hanno Halbeisen MSc, der Jürgen Reis bereits seit den Anfängen seiner Kletterprofikarriere fortlaufend persönlich betreut, anwesend sein. Der Gesundheitsexperte wird dabei in einem Kurzvortrag über die Grundlagen des zielgerichteten Ausgleichstrainings referieren. Im Anschluss an den Praxisteil steht er – im Rahmen der Workshop-Dauer an diesem Abend – auch für spezielle Teilnehmerfragen zur Verfügung.*



Ort und Termine

**Olympiazentrum Vorarlberg (Gymnastikhalle),
Höchsterstraße 82, AT-6850 Dornbirn**

Bitte den grünen Schiebetüreingang am Ende der Eingangsrampe benutzen – anschließend findest Du, links im Erdgeschoss, sowohl Umkleide- und Duschmöglichkeiten, als auch die Halle.

Wir empfehlen Dir, für eine komfortablere Ausführung von knienden Übungen, ein Handtuch oder ein kleines Kissen mitzubringen. Darüber hinaus benötigst Du – außer bequemer „Bewegungsbekleidung“ – keinerlei spezielles Equipment.

10 Abende – jeweils mittwochs von 19 bis 20 Uhr
Mittwoch, 31. Jänner 2024 bis Mittwoch 3. April 2024

Preis

EUR 249,- (inkl. 20% österr. MwSt) pro Person*

Im Preis ist folgendes inkludiert ...

1. Workshop-Pauschale für alle 10 Abende
2. Bei Anmeldung vor dem 20. Jänner 2024 erwartet Dich am ersten Abend ein Frühbucker-Geschenk (mehr dazu im Anmeldeformular).
3. 10 „Spenden-Euro“ für malawische Mädchen**
4. Private-Coachings mit Jürgen Reis, nach Abschluss des Seminars – dauerhaft zu garantierten Sonderkonditionen.
5. Teilnahmezertifikat

*** 10 Euro pro Teilnehmer/in kommen einem Dornbirner Spendenverein zugute, der hilfsbedürftige, afrikanische Mädchen – insbesondere in deren Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, in Hinblick auf ein zukunftsträchtiges Leben – unterstützt. Detailinformationen zu diesem Dritte-Welt-Projekt findest Du unter www.katete-girls-school.at.*

* Bereits bei einer Buchung ab zwei Personen garantieren wir Dir großzügige Partner- und Gruppenrabatte. Bitte beachte dazu das Anmeldeformular.



Dein Trainer

Jürgen Reis (47) realisierte sich bereits als 19-Jähriger *den* Traum: den Weg eines selbstbestimmten, sportdominierten, jedoch auch generell erfolgreichen und glücklichen Lebens als Profisportkletterer. Seit den Anfängen seiner Wettkampfklettererprofikarriere erlernte und perfektionierte er – auch dank erstklassiger Trainer und Physiotherapeuten – gezielte Ausgleichsbewegungs-Übungen. Er ist staatlich geprüfter Sportkletterlehrwart (Breiten- und Leistungssport), geprüfter BSA Leistungssport Body-Trainer, sowie ausgebildeter WIFI-Trainer und geprüfter NLP-Practitioner nach DVNLP. Im Sportkletterweltcup (Disziplin Lead- bzw. Schwierigkeitsklettern) erreichte Jürgen 2002 in Singapur den 10. Rang, sowie 2006 einen 15. Rang in Marbella. In seiner letzten, wettkampffaktiven Saison 2016/17 gelang dem Dornbirner, als Über-40-Jährigem, der Einzug in ein Top-10-Finale eines nationalen „Austria-Cups“. Als Autor schrieb er, in den vergangenen Jahren, bereits sechs Bestseller-Sportfachbücher. Nach seinem aktuellen, im Juni 2023 erschienenen Werk *Peak Lights*, folgt voraussichtlich schon im ersten Halbjahr 2024 mit *Peak Mastermind* die „Nr. 7“. Zudem verfügt Jürgen mittlerweile über mehr als zwei Jahrzehnte an Erfahrung als Private-Coach, sowie als Seminar- und Workshoptrainer.

Private-Coachings mit Jürgen Reis

Nach Abschluss des 10-Abende-Workshops stehen Dir Private-Coachings mit Jürgen Reis – ob zu den Themenbereichen Training, Sporternährung oder der Optimierung Deiner mentalen Stärke – dauerhaft zu Sonderkonditionen offen! Detailinformationen zu derartigen, individuellen Coachings findest Du auch auf unserer Homepage www.juergenreis.com unter dem Hauptmenüpunkt „Personal Coaching & Seminare“.



Anmeldeformular

Ja, ich möchte mich für das Peak Elite Academy Event »**Aktiv zur Balance**«, vom 31. Jänner 2024 bis 3. April 2024, jeweils mittwochs von 19 bis 20 Uhr am Olympiazentrum Vorarlberg, anmelden.

<input type="checkbox"/>	Einzelperson	EUR 249,00 *
<input type="checkbox"/>	2 Personen (Partnerbuchung)	EUR 219,00 *
<input type="checkbox"/>	ab 3 Personen (Gruppenbuchung)	EUR 199,00 *



10 Euro pro Teilnehmer/in kommen einem Dornbirner Spendenverein zugute, der hilfsbedürftige, afrikanische Mädchen – insbesondere in deren Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, in Hinblick auf ein zukunftsträchtiges Leben – unterstützt. Detailinformationen zu diesem Dritte-Welt-Projekt finden Sie unter katete-girls-school.at.

* pro Person inkl. 20% Österr. MwSt. **Bitte beachten Sie, dass bei einer Anmeldung mit mehreren Teilnehmern alle Personen der Gruppe im unten stehenden Bemerkungsfeld eingetragen werden!**

Bei einer Anmeldung vor dem 20. Jänner 2024 dürfen Sie eines der folgenden Frühbuchergeschenke wählen. Sie erhalten diese handsigniert und von Jürgen Reis persönlich überreicht, am ersten Kursabend:

- Peak-Days DVD (Film, 108 Minuten)** Peak Lights (204 Seiten)**

** Inkludieren unsere Seminare Eigenverlagsbücher als Teil der Ausbildungsunterlagen und/oder kommt ein Buch im Rahmen eines Frühbuchergeschenks zum Zug, ziehen wir die Buchpreise vom Seminarbeitrag ab. Anschließend werden diese – da es sich um eine Nebenleistung zur Hauptleistung (Seminarevent) handelt – mit dem vollen Mehrwertsteuersatz verrechnet. Da wir dies jedoch auch bei den Nettobuchpreisen berücksichtigen, entstehen für Sie freilich keinerlei Mehrkosten. Anhand dieses Vorgehens halten wir uns strikt an das österreichische Buchpreisbindungsgesetz – zudem erfüllen wir die umsatzsteuerrechtlichen Vorgaben.

Personendaten

Vorname, Name

Straße, Nr.

Land, PLZ, Ort

Telefon tagsüber

Mobil-Tel.

E-Mail

Datum, Ort und Unterschrift

Mit der Unterzeichnung dieses Anmeldeformulars bestätige ich der Peak Elite Academy, deren allgemeine Geschäftsbedingungen (diese finden sich auf unserer Internetpräsenz www.juergenreis.com im Hauptmenüpunkt „Personal Coaching & Seminare“ / Untermenüpunkt „AGB & Datenschutz“) gelesen und verstanden zu haben und akzeptiere diese in vollem Umfang. Dasselbe gilt für die Hinweise zum Datenschutz (Punkt 8 der AGB), sowie die Bedingungen für einen Widerruf dieser Seminaranmeldung (Punkt 4 der AGB).

Bemerkungen / andere Teilnehmer bei Partner- und Gruppenbuchungen

Zahlungsweise

Den vollen Seminarbeitrag bezahle ich im Zuge meiner Anmeldung auf folgende Weise:

Bequem per spesenfreier EU-Vorabüberweisung

consolution.at – Jürgen Reis
IBAN: AT071632000132287708
BIC: BTVAAT22
BTV Dornbirn, Bahnhofstr. 15, A-6850 Dornbirn, Österreich

Sicher per Kreditkarte

Eurocard / MasterCard VISA

Auf der Karte angegebener Karten-Inhaber

Kreditkarten-Nummer _____

Ablaufdatum _____ Monat _____ Jahr

Kartenprüfnummer*** _____

Datum, Unterschrift für die Bezahlung mit Kreditkarte

*** Es handelt sich um eine dreistellige Ziffer, die rechts oben auf dem Unterschriftsstreifen, neben einer evtl. dort wiederholten Kartennummer, aufgedruckt ist.



Sie beschäftigt noch eine Detailfrage oder Sie haben Sonderwünsche? Wir sagen nur: Individuelle Beratung wird bei uns großgeschrieben! Es genügt eine kurze E-Mail-Nachricht an seminare@consolution.at – wir antworten verlässlich. Alternativ dazu können Sie Jürgen Reis auf seinem „Private-Coaching-Smartphone“ unter +43 (0) 664 1657962 eine Mobilboxnachricht hinterlassen (Gebühren laut Ihrem Vertrag für Anrufe ins österreichische A1-Mobilfunknetz). Auch er meldet sich üblicherweise innerhalb von 48 Stunden.

Rosemarie Winder

Administrative Leitung Peak Elite Academy
E-Mail: seminare@consolution.at

Wir bedanken uns herzlichst für Ihre Anmeldung und freuen uns auf Ihre Teilnahme an diesem Peak Elite Academy Event! Bitte mailen Sie uns Ihr entsprechend ausgefülltes Anmeldeformular – gescannt oder abfotografiert – an seminare@consolution.at oder schicken Sie es per Post an Jürgen Reis – Peak Elite Academy, Steggasse 2, A-6850 Dornbirn (Österreich).