

Gezieltes Ausgleichstraining

für Kletterer und Boulderer

10 variantenreiche Bewegungsworkshop-Abende mit Top-10-Weltcupkletterer, Private-Coach und Sportfachbuch-Bestsellerautor Jürgen Reis

Rückenschmerzen,
Schulterproblemen & Co
bewusst vorbeugen –
„Kletterkörper“ ins
Gleichgewicht bringen

Ausgleichstrainings-
Erfahrungsschatz aus fast
drei Jahrzehnten Profisport

Koordinations-Workouts:
Souveränität bei grenz-
wertigen Situationen beim
Klettern und Bouldern

10 lehrreiche Aktivabende:
nachhaltig positiv für Deine
gesamte Kletterkarriere

Gezielte Kräftigung
entscheidender
Muskelgruppen

Trotz des Klettersportfokus
auch für Büro-Arbeiter
und einseitig belastete
Aktive geeignet!

Hochattraktive
Partner- und
Gruppenrabatte

Ausgleichsübungen fürs
Klettertraining, Deinen Alltag
und für Bewegungspausen

Individuell – maximal
12 Teilnehmerinnen
und Teilnehmer

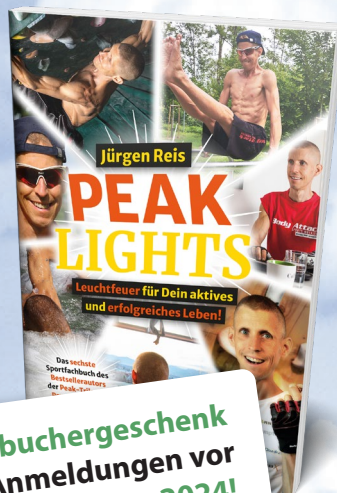
Gelenkmobilisations-
übungen für Schultern,
Ellenbogen, Handgelenke,
Hüften und die
Brustwirbelsäule

Nachhaltige Investition
in Deine Leistungsfähigkeit
und Dein gesamtes
Wohlbefinden



katete
girls!

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



Frühbuchergeschenk
bei Anmeldungen vor
dem 13. Jänner 2024!



DORNBIERN



PEAK ELITE ACADEMY

Lass nicht zu, dass das sprichwörtlich schwächste Glied Deine Kletterlaufbahn ausbremst. Werde und bleibe stattdessen „ganzheitlich kletterfit“!

Zweifelsohne sind Klettern und Bouldern insgesamt grundsätzlich enorm gesunde Sportarten. Von der vielseitigen Kraft- und Kraftausdauerentwicklung über die technischen Fähigkeiten bis hin zur mentalen Komponente liegst Du damit an sich definitiv goldrichtig mit Deiner „Klettersport-Entscheidung“. Allerdings ist ebenfalls klar: Kein Sport ist *komplett*! Ausgleichsübungen sollten auch von allen Kletteraktiven – im Idealfall von Anfang an – erlernt und kontinuierlich beim Klettertraining und an Ruhetagen mehrmals wöchentlich praktiziert werden. Der Grund für unsere Empfehlung: Vor allem beim Klettern und Bouldern im Überhang können Deine Schultern mit dem „stark und stärker werden“ rasch einseitigen Belastungen ausgesetzt sein. Sind die kleineren, stabilisierenden Muskelgruppen unterentwickelt, provozieren mit der Zeit zunehmende Muskeldysbalancen eine, oft sogar im Alltag, suboptimale Gelenkbelastung und -Positionierung. Das Resultat sind schmerzhaftes „Zwickerlein“, die nicht nur Deine Kletterfortschritte sabotieren, sondern selbst bei Alltagstätigkeiten zu lästigen Spielverderbern werden können. Zudem steigt die Verletzungsanfälligkeit.

Kein Sport ist komplett – setze auch Du auf effektives Ausgleichstraining!

Gefährdet – in Hinblick auf muskuläre Dysbalancen – ist des Öfteren auch der Rücken von Klettersportaktiven. Dies kann zu Rückenschmerzen – quasi von der Lendenwirbelsäule bis hoch in den Nacken – über Wirbelblockaden, die dich schlimmstenfalls tagelang „beschäftigen“, bis hin zum „Kletterbuckel“ führen. Gemeint ist damit eine generelle – also auch im Alltag eingenommene – Rundrückenhaltung, welche die gesamte Körperstatik negativ beeinflusst und in unzähligen gesundheitlichen Beschwerden enden kann. Last, but not least: Auch die Hüften sind – beispielsweise bei „klettersportoptimierter Beweglichkeit“, ohne zugleich mittrainierter, das Gelenk stabilisierender Muskelgruppen – prädestiniert für „Zwickerlein“, die sich schlussendlich selbst beim Spazierengehen bemerkbar machen. Glücklicherweise liegt die Lösung für eine optimale Vorbeugung all dieser Probleme vermutlich auch für Dich sprichwörtlich *jetzt* in Deinen Händen: Mit dieser Ausschreibung bietet Dir unsere K1 Kletterschule – erstmals mit exklusiver Zusammenarbeit mit dem ehemaligen Dornbirner Weltcupkletterer Jürgen Reis und dessen Peak Elite Academy – einen einmaligen und umfassenden Bewegungsworkshop an. Wie der Titel bereits verrät, steht im Zentrum der 10 Abende gezieltes und

variantenreiches, klettersportspezifisches Ausgleichstraining. Wir sagen nur: Lass dich überraschen! Von der Kräftigung jener Muskeln, die tendenziell für die erwähnten Dysbalancen verantwortlich sind, über zahlreiche Gelenkmobilisationsübungen bis hin zu einer Optimierung Deiner koordinativen Fähigkeiten – was vermutlich auch Dich, sowohl beim Klettertraining als im Alltag, souveräner agieren lässt – reicht das Repertoire. Aufgrund der garantierten Kleingruppe kann Jürgen an den Abenden auch auf *Deine* individuellen Zielsetzungen und Fragestellungen eingehen. Fazit: Nutze auch Du *den* Wissensschatz aus erster Profihand, der bislang nur Jürgen sowie seinen Coachees zur Verfügung stand. Konkret könnte dieses Event für Dich zu einem essenziellen Baustein einer idealerweise lebenslang-fitten Klettersportlaufbahn ohne lästiger Zwickerlein, nerviger Verletzungspausen & Co werden!

Das erwartet Dich an diesen 10 exklusiven Übungsabenden

- Du erlernst, direkt mittrainierend – unter fachkundiger Anleitung und wenn nötig mitsamt individuellen Korrekturanweisungen – etliche, gezielte Ausgleichsübungen. Diese sind grundsätzlich während Deines Kletter- oder Bouldertrainings, oftmals jedoch sogar im Alltag problemlos praktikierbar.
- 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 Mobilisationsübungen oder zwei Wasserflaschen, die als Zusatzgewichte bei Krafttrainingsübungen verwendet werden. In manchen Fällen sind auch Workout-Tools beteiligt, die üblicherweise in allen modernen Kletter- und Boulderhallen zum Standard-Equipment zählen, wie zum Beispiel Turnringe.
- 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!

Ort und Termine

K1 Kletterhalle, Bildgasse 10, 6850 Dornbirn

Die Workshopabende finden im Vereinsraum des K1 Klettervereins statt. Diesen erreichst Du über einen separaten Eingang, rechts des Kletterhallen-Haupteingangs. Im zweiten Stock der Kletterhalle stehen Dir zudem sowohl Umkleide- als auch Duschkmöglichkeiten zur Verfügung. Wir empfehlen Dir, für eine komfortablere Ausführung mancher Übungen, eine Yoga- beziehungsweise Gymnastikmatte, sowie – insbesondere für kniende Varianten – ein Handtuch oder ein kleines Kissen mitzubringen. Darüber hinaus benötigst Du – außer bequemer „Bewegungsbekleidung“ – keinerlei spezielles Equipment – der Workshop ist also auch für Nichtkletterer geeignet!

10 Abende – jeweils montags 18:30 bis 19:30 Uhr

Montag, 22. Jänner bis Montag 25. März 2024

Preis

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

Im Preis ist folgendes inkludiert ...

1. Workshop-Pauschale für alle 10 Abende inklusive Kletterhalleneintritt
2. Bei Anmeldung vor dem 13. 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.

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“.



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



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 Wettkampfkletterprofikarriere 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, wettkampftaktiven 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.



Anmeldeformular

Ja, ich möchte mich für das Peak Elite Academy Event »**Gezieltes Ausgleichstraining für Kletterer und Boulderer**«, vom 22. Jänner 2024 bis 25. März 2024, jeweils montags von 18:30 bis 19:30 Uhr in der K1 Kletterhalle Dornbirn, 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 13. 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

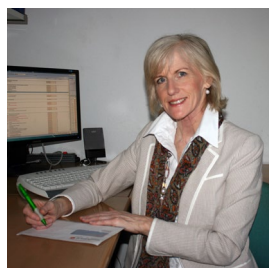
Kreditkarten-Nummer _____

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 Kartenummer, 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).