

## Angebote

### Gesundheitssport & Betriebliche Gesundheitsförderung

Kursangebote können für *Firmen* gebucht, bzw. auch individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse eines Betriebes abgestimmt werden. Die diversen Kursinhalte bieten viele Vorteile für Betriebe, da die Mitarbeiter einen guten Ausgleich zur Arbeit bekommen und somit Teamfähigkeit und Motivation gesteigert, Krankenstandstage jedoch minimiert werden können.

- **Rücken-Fit beim Klettern**
- **Rücken-Fit**
- **Nordic Walking**
- **Schneeschuhwanderungen**
- **Qi-Gong**

### Rücken-Fit beim Klettern

Diese Kursart bietet Ihnen zwei Kurse in Kombination. In den zweistündigen Einheiten erleben Sie die Faszination des Klettersports und schulen ihre Wirbelsäule mit gezielten Übungen an der Kletterwand. Anschließend unterstützt Sie der Trainer mit gezielten und einfachen Übungen auf der Turnmatte. Gerade die Verbindung aus Freude an der Bewegung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur machen diesen Kurs einzigartig. Ich, Christian Fuchsberger leite diesen Kurs, ich bin ausgebildeter Kletter- und Fitnesstrainer und Dipl. Krankenpfleger. Ich empfehle diesen Rückenfit-Kletterkurs nicht nur als präventive Maßnahme zur Stabilisation der Wirbelsäule, sondern auch bei bestehenden Disbalancen der Rumpfmuskulatur.

Vorrangig ist der Spaß am gemeinsamen Training. Durch die kleineren Personengruppen kann ich sehr individuell Übungen korrigieren und bei der korrekten Durchführung helfen. Beim Klettern steht nicht das „Ganz-nach-oben-Kommen“ im Vordergrund, sondern die gezielte Fortbewegung an der Kletterwand und das dadurch passierende Krafttraining.

- 
- Rücken -Fit beim Klettern
  - Rücken-Fit
  - Kräftigungsgymnastik
  - Rücken -Fit für Kinder
  - Nordic Walking
  - Lauftraining
  - Slacklinen
  - Personaltraining



- Geführte Bergwanderung
- Abenteuerwanderung für Kinder
- Schneeschuhwanderung
- Schneeschuh Action / Fun
- Vollmondwanderung
- 2 Tageswanderung
- Gesundheitsberatung
- Ernährungscoaching

### **Vorteile: Rücken-Fit beim Klettern**

- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Kletterkurs für Anfänger
- Allgemeine Kräftigung der Körpermuskulatur
- Körperwahrnehmung
- gutes Kraftausdauertraining
- Schulung des Gleichgewichts
- Schulung der Koordination
- Klettertechnik
- Mentale Stärke
- Spaß
- Wohlfühlen – „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“
- Ausgleich zum Alltag

### **Warum ?**

Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer 1, rund 70 % der Bevölkerung klagen über Schmerzen. Der Klettersport ist ideal geeignet, um mit viel Spaß diesen Rückenschmerzen vorzubeugen oder sie zu lindern. Der Klettersport gilt heutzutage als Rehabilitations - bzw. Präventivsport, daraus leitet sich das therapeutische Klettern und auch die Kombination **Rücken-Fit beim Klettern** ab. Nach Erlernen der notwendigen Grundkenntnisse, kann man verschiedene Übungen des Rücken-Fit auf die Kletterwand übertragen.

### **Kursinhalt: Rücken-Fit beim Klettern à 2 Stunden**

#### **ca. 1 Stunde Klettern:**

- Kletterkurs: Sicherheit ist oberstes Gebot, Erlernen des Top-Rope Sicherns
- Klettertechnik
- Vertrauensschule
- Spaß

#### **ca. 1 Stunde Rücken-Fit:**

- Theoretische Einführung bzgl. Aufbau, Aufgaben und Gesunderhaltung der Wirbelsäule
- Stärkung der Bauch - und Rückenmuskulatur
- Allgemeine Kräftigung der Körpermuskulatur
- Körperwahrnehmung
- Mobilisation der Gelenke

- 
- Rücken -Fit beim Klettern
  - Rücken-Fit
  - Kräftigungsgymnastik
  - Rücken -Fit für Kinder
  - Nordic Walking
  - Lauftraining
  - Slacklinen
  - Personaltraining



- Geführte Bergwanderung
- Abenteuerwanderung für Kinder
- Schneeschuhwanderung
- Schneeschuh Action / Fun
- Vollmondwanderung
- 2 Tageswanderung
- Gesundheitsberatung
- Ernährungscoaching

- Dehnen
- Entspannungsteil

**Anforderungen bzw. Vorkenntnisse:** keine

**Dauer:** 8 Einheiten à 2 Stunden

**Kursort:** Kletterhalle Salzburg, Wasserfeldstr. 23, 5020 Salzburg, [www.kletterhalle-salzburg.at](http://www.kletterhalle-salzburg.at), [empfang@kletterhalle-salzburg.at](mailto:empfang@kletterhalle-salzburg.at), 0043 (0) 699 11 21 2001, Leitung: Stefan Schöndorfer

**Kurskosten Rücken-Fit beim Klettern:** € 169,-

**Anmeldung:** [info@denkundstein.at](mailto:info@denkundstein.at); 0043 (0) 699 11 21 2001 oder [chr.fuchsberger@gmail.com](mailto:chr.fuchsberger@gmail.com); 0043 (0) 0660 34 74 250

**Kursinformationen:**

Christian Fuchsberger 0043 (0) 660 34 74 250 ([www.BergundFitness.at](http://www.BergundFitness.at)) oder Stefan Schöndorfer 0043 (0) 699 11 21 1000 ([www.kletterhalle-salzburg.at](http://www.kletterhalle-salzburg.at))

## Rücken-Fit (Coretraining)

- **Warum ?** Rückenschmerzen sind das Volksleiden Nummer 1, rund 70 % der Bevölkerung klagen über Schmerzen. **Rücken-Fit** ist ideal geeignet um Rückenschmerzen vorzubeugen oder sie zu lindern. Ich empfehle diesen Rücken-Fit Kurs nicht nur als präventive Maßnahme zur Stabilisation der Wirbelsäule, sondern auch bei bestehenden Disbalancen der Rumpfmuskulatur.
- Vorrangig stehen Körperhaltung, Körperwahrnehmung und Gesunderhaltung der Wirbelsäule, natürlich auch Spaß und Freude an der Bewegung.
- Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken speziell ausgerichtet für die Rumpfstabilität
- Mobilisation – Kräftigung – abschließend Dehnungsübungen oder Entspannungsteil
- Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene
- **Termine:** nach Absprache
- **Kurskosten:** nach Absprache

- Rücken -Fit beim Klettern
- Rücken-Fit
- Kräftigungsgymnastik
- Rücken -Fit für Kinder
- Nordic Walking
- Lauftraining
- Slacklines
- Personaltraining



- Geführte Bergwanderung
- Abenteuerwanderung für Kinder
- Schneeschuhwanderung
- Schneeschuh Action / Fun
- Vollmondwanderung
- 2 Tageswanderung
- Gesundheitsberatung
- Ernährungscoaching

---

**Infos & Anmeldung**([www.BergundFitness.at](http://www.BergundFitness.at))

Tel.: +43 (0)660/3474250 oder [chr.fuchsberger@gmail.com](mailto:chr.fuchsberger@gmail.com)

## Nordic Walking

- **Nordic Walking** verbindet die Bewegungsabläufe des gewöhnlichen Walkens mit denen des Schilanglaufes und somit wird ein optimaler Trainingseffekt erzielt, der dem des Laufens gleichkommt; positiv dabei ist, dass die Gelenke geschont werden.
- Der ganze Körper (90% der Muskulatur) ist in Bewegung und die Kraftanstrengung verteilt sich gleichmäßig auf den gesamten Organismus.
- Das Herzkreislaufsystem, sowie alle Muskeln werden gestärkt; neben der körperlichen Fitness wirken auch synergetische Kräfte auf den seelisch-geistigen Bereich; Gewichtsreduktion und zunehmend positive Ausstrahlung sind weitere Aspekte dafür, um sich rundherum wohlfühlen.
- Nordic Walking ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene
- **Termine:** nach Absprache
- **Kurskosten:** nach Absprache

**Infos & Anmeldung**([www.BergundFitness.at](http://www.BergundFitness.at))

Tel.: +43 (0)660/3474250 oder [chr.fuchsberger@gmail.com](mailto:chr.fuchsberger@gmail.com)

## Schneeschuhwanderung bei VOLLMOND aufs Zwölferhorn oder Grögern Alm

- Warum nicht mal auf Schneeschuhen abends bei **Vollmond** durch die tiefverschneite Winterlandschaft stapfen und so richtig abschalten. Wandern Sie mit dem Guide durch die märchenhafte Winterkulisse, hinauf auf den Berg und zur Hütteneinkehr auf einen guten Glühwein. Erleben Sie das etwas andere Abenteuer in einer kleinen Gruppe.
- Es stehen **2 Touren** zur Auswahl: eine kürzere ca.2,5 Std.(Grögern Alm) oder eine längere ca.4,5 Std.(Zwölferhorn) Die Zeit ist inklusive Einkehrzeit in einer Hütte berechnet.
- Vorkenntnisse nicht erforderlich, geeignet für jedermann.
- **Ausrüstung:** Wanderschuhe, warme Bekleidung, Getränk für unterwegs und Taschenlampe, oder besser Stirnlampe.
- **Teilnehmerzahl:** min. 5 Personen

- 
- Rücken -Fit beim Klettern
  - Rücken-Fit
  - Kräftigungsgymnastik
  - Rücken -Fit für Kinder
  - Nordic Walking
  - Lauftraining
  - Slacklines
  - Personaltraining



- Geführte Bergwanderung
- Abenteuerwanderung für Kinder
- Schneeschuhwanderung
- Schneeschuh Action / Fun
- Vollmondwanderung
- 2 Tageswanderung
- Gesundheitsberatung
- Ernährungscoaching

➤ **Termine:**

- 21.11.10
- 21.12.10, 22.12.10
- 18.01.11, 19.01.11
- 18.02.11, 19.02.11
- 18.03.11, 19.03.11 Termine können um einen Tag vom Vollmond abweichen.  
Die Tour kann nach Absprache an jedem beliebigen Tag um den Vollmond jederzeit durchgeführt werden.

**Infos & Anmeldung** bis jeweils am Vorabend ([www.BergundFitness.at](http://www.BergundFitness.at))

Tel.: +43 (0)660/3474250 oder [chr.fuchsberger@gmail.com](mailto:chr.fuchsberger@gmail.com)

## Geführte Schneeschuhwanderung

- Tour je nach Schneelage und Ausdauer bzw. Fitness der Teilnehmer
- Die Tour führt über leicht coupiertes Gelände, in einer märchenhaften Winterkulisse, welche auch nicht so sportliche Teilnehmer gut bewältigen können. Ev. Einkehrmöglichkeit in ein uriges Landgasthaus oder in eine Almhütte ( je nach Wunsch der Teilnehmer) **oder** hinauf auf den Berg und zur Hütteneinkehr auf einen guten Glühwein
- **Speziell in der Advent- und Weihnachtszeit** durch die tiefverschneite Winterlandschaft stapfen und so richtig abschalten und genießen, in der märchenhafte Winterkulisse hinauf auf den Berg und zur Hütteneinkehr zB. auf einen guten Glühwein und einheimische Schmankerl. Erleben Sie das etwas andere Winterabenteuer.
- **Bekleidung:** Atmungsaktive, ev. mehrschichtige Bekleidung (auch Mütze und Handschuhe), warme Winterschuhe (keine Turnschuhe) ev. kleiner Rucksack mit einem warmen Getränk für zwischendurch.
- **Termine:** die Tour kann nach Absprache an jedem beliebigen Tag jederzeit durchgeführt werden.

**Infos & Anmeldung**([www.BergundFitness.at](http://www.BergundFitness.at))

Tel.: +43 (0)660/3474250 oder [chr.fuchsberger@gmail.com](mailto:chr.fuchsberger@gmail.com)

- Rücken -Fit beim Klettern
- Rücken-Fit
- Kräftigungsgymnastik
- Rücken -Fit für Kinder
- Nordic Walking
- Lauftraining
- Slacklinen
- Personaltraining



- Geführte Bergwanderung
- Abenteuerwanderung für Kinder
- Schneeschuhwanderung
- Schneeschuh Action / Fun
- Vollmondwanderung
- 2 Tageswanderung
- Gesundheitsberatung
- Ernährungscoaching

## Qi-Gong

- QI-GONG ist eine aus China stammende energetische Methode zur Pflege und Kultivierung von Körper, Psyche und Geist.
- **Warum ?** Diese über Jahrtausende gewachsene Methode der Energiearbeit (QI = Energie; GONG = Arbeit) aktiviert, verstärkt und reguliert im Sinne einer Harmonisierung unseren Körper, unsere Atmung und unsere geistige Haltung. Diese Harmonisierung wird erreicht, wenn wir in einem ersten Schritt durch die bewegten Qigongübungen unsere Aufmerksamkeit voll und ganz auf unseren Körper und auf das richten, was wir im gegebenen Zeitpunkt, im hier und jetzt, tun.
- Durch Qi-Gong wird so die Lebensenergie QI verstärkt zum Fließen gebracht, denn sie folgt unserer Aufmerksamkeit. Zu Beginn unserer Übungspraxis richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das wichtige Energiezentrum im Unterbauch, den "unteren Dantian". Durch ausdauerndes Üben wird nach und nach Energie gesammelt und weiterhin in Körperbereiche gelenkt und geleitet, die Energiemangelzustände aufweisen. Es ergibt sich so ein Energieausgleich, wodurch körperliche wie auch psychische Befindensstörungen und Krankheiten auf den Weg der Besserung bis zur Heilung gebracht werden.
- Qi-Gong ist für jedes Lebensalter geeignet, gesunde wie kranke Menschen können die Übungen mit Hilfe einer entsprechend ausgebildeten Lehrperson leicht erlernen und ausführen.
- Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene
- **Termine:** nach Absprache
- **Kurskosten:** nach Absprache

### Infos & Anmeldung([www.BergundFitness.at](http://www.BergundFitness.at))

Tel.: +43 (0)660/3474250 oder [chr.fuchsberger@gmail.com](mailto:chr.fuchsberger@gmail.com)

Vielen Dank für die Anfrage, es würde mich sehr freuen mit Ihnen und /oder Ihren Mitarbeitern **Betrieblichen Gesundheitssport** machen zu können.

Mit freundlichen Grüßen

Christian Fuchsberger

Jeder Tag ist ein guter Tag!

- Rücken -Fit beim Klettern
- Rücken-Fit
- Kräftigungsgymnastik
- Rücken -Fit für Kinder
- Nordic Walking
- Lauftraining
- Slacklines
- Personaltraining



- Geführte Bergwanderung
- Abenteuerwanderung für Kinder
- Schneeschuhwanderung
- Schneeschuh Action / Fun
- Vollmondwanderung
- 2 Tageswanderung
- Gesundheitsberatung
- Ernährungscoaching