

UNTERHOF VITALE NEWS

„Alpine Balance - erleben und genießen“

Hotel Unterhof
ALPINE TRADITION - VITAL ERLEBEN UND GENIESSEN

Moving – überall und für jedermann

Das Hotel Unterhof ist der erste österreichische **Moving-Stützpunkt**. Unsere Gäste lernen, wie sie mit kleinen Übungen ihren Rücken fit halten.



Moving ist ein Modell zur Rückenprävention, die effizient, und überall, von jedermann einsetzbar ist und so einfach wie Zähneputzen. Man praktiziert 4 langsame gezielte Bewegungen der Wirbelsäule und erzielt damit eine ganze Palette an wohltuenden Wirkungen.

Moving entlastet, mobilisiert und lockert den Rücken mit geringem Aufwand. Durch die langsame und lockere Durchführung der 4 einfachen moving-Bewegungen werden

- ◆ geplagte Bandscheiben mit Nährflüssigkeit versorgt,
- ◆ verspannte Rückenmuskulatur effizient gelockert und
- ◆ sogar nachweislich mentale Anspannung reduziert (Studie der Johannes-Gutenberg-Universität, Mainz)

Moving bewährt sich im Alltag bei (unauffälligem) Einsatz in der Warteschlange, am Arbeitsplatz, im Auto und täglich 1 Minute morgens und abends wie Zähneputzen. Schon nach kurzer Zeit ist die positive Wirkung von moving deutlich spürbar!

Lernen auch Sie, wie effizient **Moving** für Ihren Rücken sein kann – wöchentlich in unserem Alpin Balance-Programm.

movingTrainer - Zertifikat

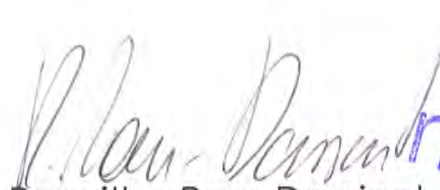
Herr Istvan Nagy


hat sich mit dem erfolgreichen Besuch des *movingTrainer*-Seminars am 7. Dezember 2011 in Filzmoos zum **zertifizierten movingTrainer** qualifiziert.

Seminarinhalte:

Das *movingTrainer*-Seminar (8 Unterrichtseinheiten) beinhaltet die Vermittlung der praktischen Durchführung von *moving* mit folgenden Inhalten:

- Praktische Umsetzung der vier *moving* Bewegungen
- wissenschaftliche Grundlagen der Wirkungsweise von *moving*
- Trainings-Anleitung für die Weitergabe von *moving*
- Grundlagen des *movingTransfer* in Betrieben, Schulen u.a. Institutionen


Roswitha Ram-Devrient
(Seminarleitung)


Bernöckerweg 16 · D-83703 Gmund

Gmund, 08. Dezember 2011