



## **»HEALTH and MOHR«**

### **„Den Körper in Funktion & Bewegung wieder bewusster wahrnehmen, stärken und im Alltag unterstützen.“**

mit Melisande Mages

Dipl. Gesundheitstrainerin, Dipl. Fitnesstrainerin, Dipl. Personaltrainerin  
Gewerbliche Massage- & Wellnesstherapeutin & zertif. Lymphtherapeutin nach Dr. Vodder

**Montag, 13.01.2025 – Freitag, 17.01.2025**

Tag für Tag erwarten wir von unserem Körper einwandfrei zu funktionieren, ohne uns im Klaren zu sein wie stark wir auf ihn durch „falsche“ Ernährung, Bewegungsmangel, zunehmenden Alters und vieles mehr negativ einwirken.

Gemeinsam mit unserer Gesundheits-Fitness- & Personaltrainerin Melisande möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, Ihr durch Alltagsstress getriebenes Körperbewusstsein, wieder in die richtige Richtung zu lenken.

- Nachhaltige, verletzungsprophylaktische Trainings
- Gleichgewichts-/Rumpfstabilisationsübungen für den Alltag
- Taping Praxisübungen
- Faszien-Dehnen
- Erkennen von Selbsthilfemöglichkeiten bei Überreizungen und anderen Beschwerden
- Aber auch beim Punkt Ernährung hat unsere Gesundheitstrainerin beim gemütlichen, gemeinsamen Frühstück und Mittagessen ein offenes Ohr für Sie. Fragen wie: Wie ernähre ich mich richtig, Sport, Arbeit, Alltag, zunehmenden Alter? Welche Diät macht Sinn, macht Diät überhaupt Sinn? Können hier in Ruhe kommuniziert und diskutiert werden.

Eine Winter-Outdooraktivität haben wir selbstverständlich auch integriert. Unsere Trainerin freut sich auf eine lockere fachlich unterstützte Laufrunde mit der Gruppe in der atemberaubenden Winterlandschaft Tirols.

Als Highlight zum Abschluss findet eine fachlich geführte Nordic Walking Tour zur Highline 179 statt, von dieser Sie einen beeindruckenden Ausblick auf unser Winterspektakel Lumagica genießen können.

Der Workshop eignet sich für alle Altersklassen, welche nicht aufgrund ärztlicher oder therapeutischer Anweisung stark Bewegungseingeschränkt sind.

Bei speziellen Fragen und Wünschen können Sie gerne direkt mit unserer Gesundheitstrainerin Melisande Mages persönlich Kontakt aufnehmen.

[Telefon: 0043-676-925 9457](tel:0043-676-9259457) oder per Mail: [magesmelisande32@gmail.com](mailto:magesmelisande32@gmail.com)

Kümmern wir uns wieder mehr um unseren Körper, er ist es der uns am Leben hält!



## Der Ablaufplan

### Montag, 13. Januar 2025

- ab 15.00 Uhr individuelle Anreise... ankommen... Zeit für sich
- 17.00 Uhr gemütliche Kennenlern-Runde mit Melisande, Treffpunkt Kaminlounge (Hotelbar)
- ab 18.30 – 20.30 Uhr individuelles Abendessen in unserem Restaurant

### Dienstag, 14. Januar 2025

- 08.00 Uhr Rückenstabilisationstraining, Mobilisation, Stark für den Alltag, Treffpunkt MOHR intensity
- 10.00 Uhr gemeinsames Frühstück im Restaurant
- Zeit für sich – genießen im 3.300m<sup>2</sup> Wellnessbereich
- individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.30 Uhr Taping in Theorie und Praxis Grundlagen für Selbstanwendung bei Überbelastung, u.v.m. Treffpunkt MOHR intensity
- ab 18.30 – 20.30 Uhr individuelles Abendessen in unserem Restaurant

### Mittwoch, 15. Januar 2025

- ab 07.30 Uhr individuelles Frühstück
- 10.30 Uhr gemeinsamer Outdoor-Lauf im atemberaubenden Winterpanorama
- 13.00 Uhr gemeinsames Mittagessen mit Melisande im Restaurant mit Informationen und fachlichen Tipps zum Thema Ernährung nach dem Sport & allgemein
- Zeit für sich – genießen im 3.300m<sup>2</sup> Wellnessbereich
- ab 18.30 – 20.30 Uhr individuelles Abendessen in unserem Restaurant

### Donnerstag, 16. Januar 2025

- 08.00 Uhr gemeinsames Frühstück mit Melisande in unserem Restaurant mit Informationen und fachlichen Tipps zum Thema Ernährung beim Frühstück
- 10.30 Uhr Gleichgewichtstraining, Koordinationstraining – Melisande stärkt mit Ihnen durch verschiedenste Techniken das Zusammenspiel zwischen Sinne und mechanischen Abläufen
- Zeit für sich – genießen im 3.300m<sup>2</sup> Wellnessbereich
- individuelles Mittagessen ab 12.30 Uhr bei unserem Light Lunch
- 17.00 Uhr fachlich geführte Nordic-Walking Tour auf die Highline 179 mit Blick auf Lumagica
- ab 18.30 – 20.30 Uhr individuelles Abendessen in unserem Restaurant

### Freitag, 17. Januar 2025

- 07.30 Uhr fachlich begleitetes Faszien-Dehnen mit der Faszienrolle und Abschlussgespräch mit Melisande
- bis 11.00 Uhr individuelles Frühstück und Freigabe Ihres Zimmer

[Telefon: 0043-676-925 9457](tel:0043-676-9259457) oder per Mail: [magesmelisande32@gmail.com](mailto:magesmelisande32@gmail.com)

Kümmern wir uns wieder mehr um unseren Körper, er ist es der uns am Leben hält!