



Alpha 1

ÖSTERREICH gem.V.

ALPHA 1 AKTIV WORKSHOP

„Fit mit Philipp“ vom ORF

Datum:

21. - 23.04.2023

Ort:

HOTEL WEINLANDHOF ****

A-8462 Gamlitz, Untere Hauptstraße 15

www.weinlandhof.at



www.alpha1-oesterreich.at

Liebe Mitglieder,

der Verein Alpha 1 Österreich lädt Sie sehr herzlich zum Aktiv Workshop „Fit mit Philipp“ vom ORF nächstes Jahr in Gamlitz/Stmk. ein. Da die Plätze begrenzt sind schnell anmelden!

Wir freuen uns, Sie bei dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen. Nachfolgend finden Sie allgemeine Informationen sowie das ausführliche Programm der Veranstaltungstage. Auf Ihre zahlreichen Anmeldungen freuen wir uns.

Ihre

Ella Geiblinger

1. Vorstand
Ella Geiblinger



ANMELDUNG

Anmeldungen bitte an die nachstehende E-Mail Adresse bis spätestens **05.10.2022**.

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingangsdatum der Anmeldung.

Alpha 1 Österreich gem. Verein

Ella Geiblinger
ella.geiblinger@alpha1-oesterreich.at

mit freundlicher Unterstützung von

CSL Behring



Programm

Freitag, 21.04.2023

16:00	Beginn und Begrüßung
16:00 - 17:00	Eveline Skarek, DSA, Leiterin des Instituts für Kunst und Gesangstherapie, Atemtherapeutin „Atmen mit Eveline! – Atmung verstehen und Atmung trainieren - Teil 1“
17:00 - 18:00	Mag. Dr. Helmut Simi, Sport und Trainingswissenschaftler „Macht Bewegung bei Alpha1 Sinn?“
ca. 19:00	Abendessen





Programm

Samstag, 22.04.2023 - Vormittag

09:00 - 10:00	Mag. Dr. Helmut Simi, Sport und Trainingswissenschaftler „Mit Bewegung, körperliche Aktivität und Sport zu mehr Wohlbefinden – Gewusst wie!“
10:00 - 10:30	Kaffeepause
10:30 - 11:30	Philipp Jelinek, ORF Moderator und Triathlet „Fitness - Ausdauer - Gesundheit!“
11:30 - 12:00	Maria Wurzwallner – Bowen Technik „Auf den Körper hören...“
12:00	Mittagessen





Programm

Samstag, 22.04.2023 - Nachmittag

- | | |
|---------------|---|
| 14:00 - 15:00 | Philipp Jelinek, ORF Moderator und Triathlet
„Motivation ist alles - den inneren Schweinehund besiegen!“ |
| 15:00 - 15:30 | Kaffeepause |
| 15:30 - 16:00 | Eveline Skarek, DSA, Leiterin des Instituts für Kunst und Gesangstherapie, Atemtherapeutin
„Atmen mit Eveline! – Atmung verstehen und Atmung trainieren - Teil 2“ |
| 16:00 - 17:00 | Mag. Dr. Helmut Simi, Sport und Trainingswissenschaftler
„So macht Bewegung, körperliche Aktivität und Sport Sinn bei Alpha1!“ |
| ca. 19:00 | Abendessen |





Programm

Sonntag, 23.04.2023

08:00 - 09:00

Mag. Dr. Helmut Simi, Sport und Trainingswissenschaftler
„Den Tag mit richtiger Bewegung beginnen.....“

danach

Abreise



ORGANISATORISCHES

Covid-19 Vorgaben bei unseren Veranstaltungen

Es gelten die dafür gesetzlich vorgeschriebenen Bestimmungen zum Veranstaltungszeitraum. Da es sich um eine Veranstaltung von Risikopatienten handelt, müssen alle Teilnehmer vor Eintritt in den Seminarraum einen Corona Schnelltest durchführen (dieser wird vor Ort kostenlos zur Verfügung gestellt und von geschultem Personal vorgenommen). Weiters bitten wir vollständig geimpft bzw. PCR getestet zu sein.

Sauerstoff:

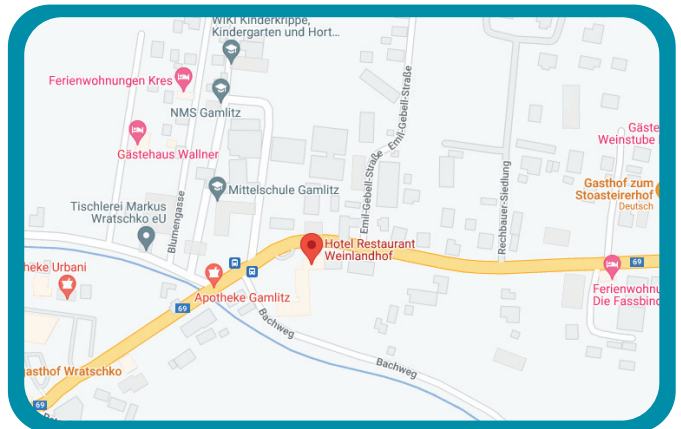
Während der Veranstaltung steht Flüssigsauerstoff in ausreichender Menge zur Verfügung, um die Betankung Ihrer Mobilgeräte zu ermöglichen. Einige Tanks können auch im Zimmer bereitgestellt werden. Ansprechperson für Sauerstoff ist Herr Johann Rapp, Tel: 0650 - 41 18 749

Anreiseinformationen:

Hotel Weinlandhof****

A-8462 Gamlitz,
Untere Hauptstraße 15

Parkplätze stehen beim Hotel
kostenfrei zur Verfügung.



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

CSL Behring

