

# HERBST AND PRANGER

WIR BEWEGEN EUCH

## Motivations- & Bewegungsworkshop

BY MANNI PRANGER & REINI HERBST

Wir vereinen **Spaß, Tipps, Motivation und Gruppendynamik** in unserem Bewegungsworkshop



### MANFRED PRANGER

- ↑ Weltmeister, 3 Einzel-Weltcup Siege, 14 Podestplätze im Skiweltcup
- ↓ Knieoperation, Hüftoperation, Bandscheibenoperation, zahlreiche andere kleinere Verletzungen



### REINFRIED HERBST

- ↑ Olympia Silbermedaille, Slalom-Gesamtweltcup Sieger, 9 Einzel-Weltcup Siege, 18 Podestplätze im Skiweltcup
- ↓ 12 Knieoperationen, Schulteroperation und zahlreiche andere kleine Verletzungen

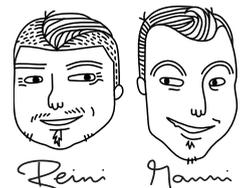
25 Jahre Erfahrung im Spitzensport, viele Höhen und Tiefen, Erfolge, Verletzungen, falsches Training aufgrund schlechter Beratung und falschem Ehrgeiz bilden die Basis für unser Bewegungskonzept.

### TÄGLICH AUFS NEUE MOTIVIERT

Durch die vielen Verletzungen bzw. Rückschläge haben wir uns immer wieder aufs Neue motivieren und hart arbeiten müssen, um den Anschluss an die Weltspitze nicht zu verlieren. In diesen Phasen ist man auf sich alleine gestellt und die mentale Stärke spielt eine ganz wichtige Rolle. Wir beide wurden auch nicht immer vom ÖSV berücksichtigt, mussten uns deshalb immer wieder selber organisieren und oft alleine trainieren. Diese Erfahrungen bringen wir ins Training und in den Bewegungsworkshop mit ein.

### ERFAHRUNG, DIE BEWEGT

Mit unserem Trainingskonzept sind wir nun seit knapp drei Jahren in diversen Hotels, Tourismusorten, aber auch in unterschiedlichen Unternehmen im Einsatz. Darüber hinaus sind wir mind. einmal pro Monat für einige Tage in Kur- bzw. Gesundheitszentren präsent, wo wir durchschnittlich täglich über 60 Teilnehmer bewegen. Namhafte Hotels buchen uns regelmäßig und bieten damit ihren Gästen eine neue Dimension der Kundenbetreuung, aber auch -bindung. Als weiteren Baustein unserer Bewegungspraxis arbeiten und motivieren wir in verschiedenen Unternehmen Menschen aller Ebenen: Vom Lehrling bis zur Chefetage!



# HERBST AND PRANGER

WIR BEWEGEN EUCH

## Trainingsinhalt

1. Vorstellung unseres Programms mit Beispielen aus dem Spitzensport
2. Koordinationstraining, Stabilisation
3. Kräftigungsübungen und Tipps für zu Hause
4. Motivation und Umsetzungstipps für zu Hause

### WAS WOLLEN WIR ERREICHEN?

Eines gleich vorweg: Wir wollen aus niemandem einen Spitzensportler machen! Jeder kann seine Trainingsintensität frei wählen. Deshalb ist es uns auch möglich, nichtsportliche und sportliche Teilnehmer in einer Gruppe zu vereinen. Unsere Übungen sind **ohne Zusatzgewicht**. Uns ist es wichtig, präventiv mit unseren Übungen, die nicht sehr viel Zeit in Anspruch nehmen, vorzubeugen, um gesund zu bleiben oder zu werden. Wir achten darauf, dass die Leute ihre Übung exakt ausführen und gewisse Muskelgruppen gezielt eingesetzt werden.

### WAS UNTERSCHIEDET UNS VON ANDEREN TRAININGS?

Ziel unseres Trainings ist es, den Leuten zu zeigen, dass nicht das Krafttraining mit viel Gewicht uns gesund hält, sondern das spüren und trainieren der einzelnen kleinen und tiefen Muskeln, die entscheidend beitragen, ob wir Probleme haben oder nicht. Hier arbeiten wir nur mit eigenem Körpergewicht und achten besonders genau auf die Ausführung. Dazu kommt, dass wir hier auch ein Koordinationstraining machen, bei dem Geist und Körper eine Einheit bilden. Dies hilft dabei, die kleinen Stabilisatoren rund um unsere Gelenke zu kräftigen und führt dazu, dass Körperspannung und Stabilität verbessert werden. So können all die kleinen Muskelgruppen zusammenarbeiten und den Körper als Gesamtes stärken.

### DOPPELT HÄLT BESSER

Deshalb machen wir unser Training immer zu zweit. Einer von uns zeigt die Übung vor und erklärt diese, der andere geht zu den Leuten und richtet diese so ein, dass die Übung exakt ausgeführt werden kann. Die Übungen machen nur dann Sinn, wenn der richtige Muskel aktiviert wird und kein anderer Muskel dabei mithilft. Im Alltag werden immer wieder die gleichen Muskeln eingesetzt. Daher sind diese auch meistens sehr stark, leider aber auch schnell überlastet und bereiten uns daher oft Probleme. Um hier vorzubeugen, trainieren wir gezielt jene Muskelgruppen, die im Alltag vernachlässigt werden.

Für Menschen, die wenig Zeit haben, dennoch aber ihrem Körper was Gutes tun wollen, haben wir viele Tipps, die auch im Hochleistungssport angewendet werden und leicht umsetzbar sind. Der Trainingseffekt ist sofort spürbar und bringt dadurch auch gleich ein positives Erfolgserlebnis mit sich. So steigt die Motivation für jeden persönlich und in der Gruppe.

### Wir freuen uns auf euch!

*Euer Reini Herbst und Manni Pranger*

Dieses „Motivations und Bewegungskonzept“ wurde zusammen mit der Sportwissenschaftlerin und Triathletin Katrin Lang ausgearbeitet und wird von ihr unterstützt.

Event Corner by Reini Herbst, Steinerstrasse 29, A-5071 Wals, AUSTRIA  
TEL 0664 4000 834 MAIL [office@event-corner.at](mailto:office@event-corner.at)

