

**HERBST
AND
PRANGER.at**

WIR BEWEGEN EUCH



Motivations- und Bewegungsworkshops

Das effektive Vorsorge- und Gesundheitstraining!

“Unsere Workshops und Vorträge mit Bewegung zeichnen sich durch eine gesunde Balance zwischen **Spaß, Tipps, Motivation** und **Gruppendynamik** aus.”



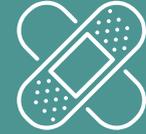
UNSERE ERFAHRUNG - IHR VORTEIL

Mit insgesamt 25 Jahren Erfahrung im Spitzensport, darunter Weltcup-Siege und Olympia-Erfolge, haben wir viele Höhen und Tiefen erlebt. Schwere Verletzungen, falsches Training und übertriebener Ehrgeiz waren wertvolle Lehrmeister. Diese Erfahrungen bilden die Grundlage unserer Bewegingsworkshops.

Unsere Erfolge auf einen Blick:

- Weltmeister & Olympia-Silbermedaillengewinner
- Mehrere Weltcup-Gesamtsiege und Podestplätze
- Langjährige Erfahrung als Trainer und Vortagende
- Etabliertes Trainings- und Motivationskonzept seit über 8 Jahren

Mittlerweile haben wir auch schon 9 Jahre Erfahrung mit unserem eigenen Trainings-, Bewegungs- und Motivationskonzept, das ständig weiterentwickelt wird und in Kur u. Gesundheitszentren, sowie bei namhaften Unternehmen und Hotels sehr geschätzt wird.



All diese Momente bilden die Basis für unsere Bewegingsworkshops.



Reinfried Herbst

Olympia Silbermedaille
Slalom-Gesamtweltcupsieger
9 Einzel-Weltcupsiege
18 Podestplätze im Skiweltcup

12 Knieoperationen
Schulteroperation
Bandscheibenoperation
und zahlreiche andere Verletzungen



Manfred Pranger

Weltmeister
3 Einzel-Weltcupsiege
14 Podestplätze Skiweltcup

Knieoperation
Hüftoperation
Bandscheibenoperation
und zahlreiche andere
Verletzungen



IHR NUTZEN - DAS KÖNNEN SIE ERWARTEN

Egal ob Spitzensportler oder nicht, wir können allen weiterhelfen, denen die Gesundheit wichtig ist!!!!

Unsere Workshops bieten mehr als nur Bewegung.

Sie erhalten:

- Nachhaltige **Gesundheitsvorsorge** durch gezielte Übungen
- Steigerung von **Energie & Wohlbefinden**
- **Prävention von Verletzungen & Überlastungen**
- **Motivation und praktische Tipps** für langfristige Umsetzung
- Mehr **Lebensqualität & Leistungsfähigkeit**





UNSER KONZEPT - FÜR JEDEN GEEIGNET



Unsere Workshops sind **nicht** nur für Spitzensportler gedacht, sondern für alle, die ihre Gesundheit und Fitness verbessern möchten - unabhängig von Alter und Leistungsniveau. Jeder Teilnehmer bestimmt seine Intensität selbst.

Unsere Ziele:

- Prävention durch gezielte, effektive Übungen
- Integration der Bewegungen in den Alltag
- Korrekte Ausführung zur Vermeidung von Verletzungen
- Förderung von Koordination, Körperspannung und Stabilität





WAS UNTERSCHIEDET UNS VON ANDEREN TRAININGS?

Während viele Programme auf reine Kraft oder Ausdauer setzen, fokussieren wir uns auf das **bewusste Spüren und Aktivieren der tiefen Muskulatur**.

Unsere Übungen erfolgen ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht - dadurch sind sie **überall und jederzeit anwendbar**.

Unser Fokus:

- Exakte Bewegungsausführung für maximale Effektivität
- Stärkung der oft vernachlässigten Muskelgruppen
- Vermeidung von Überlastungen und einseitigen Belastungen
- Koordinationstraining für ein besseres Körpergefühl





GEHEIMTIPPS AUS DEM HOCHLEISTUNGSSPORT - SCHNELL, EFFEKTIV, INNOVATIV

Für Menschen mit wenig Zeit haben wir zahlreiche **einfache, aber wirkungsvolle Tipps**, die sofort spürbare Trainingseffekte liefern.

Diese kleinen Erfolge steigern nachweislich die Motivation zur Bewegung.



DOPPELT HÄLT BESSER - UNSER EINZIGARTIGER ANSATZ

Wir leiten unsere Workshops immer zu zweit. So gewährleisten wir gleichzeitig eine **präzise Anleitung** und die **persönliche Korrektur** der Teilnehmer.

Nur korrekt ausgeführte Übungen bringen den gewünschten Effekt!



WAS EXPERTEN ÜBER UNS SAGEN



„Bewegung macht gesund – das belegen viele Studien. Entscheidend sind Regelmäßigkeit und die richtige Dosis. Reinfried Herbst und Manfred Pranger helfen dabei, mit ihrem gezielten Programm die richtigen Muskeln zu aktivieren. Ihr Ansatz ist wissenschaftlich fundiert, einfach umsetzbar und motivierend.“

- Dr. Christian Schiefermüller

Universität Salzburg, Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft
Sportliche Leitung Olympiazentrum Salzburg Rif



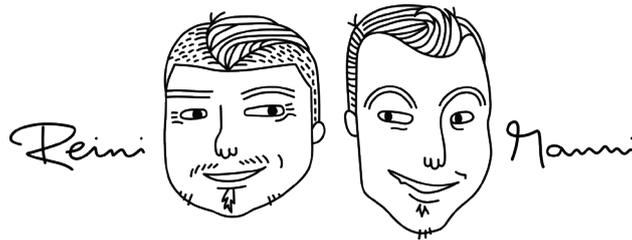
„Eure Initiative zur Bewegung ist wertvoll und unterstützenswert. Besonders beeindruckend sind die Übungen zur Sensomotorik und Tiefenwahrnehmung, die zur Stabilität der Wirbelsäule beitragen. Es geht nicht um Muskelberge, sondern um funktionelle Muskelketten – und das gelingt mit euren Anleitungen perfekt.“

- Dr. Thomas Sinnibichler

MAS Facharzt für Allgemein- und Familienmedizin
Sportarzt

Mit unseren Workshops vermitteln wir Spaß und Freude an der Bewegung.
Für Unternehmen entwickeln wir maßgeschneiderte Konzepte.

Lassen Sie uns persönlich über Ihre Möglichkeiten sprechen!



**VON FRÜHEREN KONKURRENTEN
ZU EINEM STARKEN TEAM.**



Herbst & Pranger KG
Grünauerstraße 17, 5071 Wals-Siezenheim, Austria

www.herbstandpranger.at