

Veranstaltungsinfos

DownToLife | ÖDV

Leben mit Diabetes ist ein Fulltimejob welcher ständig nebenher läuft...

Jeder Betroffene hat im Laufe der Zeit seine eigene Philosophie entwickelt wie sich der Umgang mit Diabetes am "gemütlichsten" gestaltet - oder?

Auch der beste Philosoph wird mit der Zeit ein bisschen "Betriebsblind", was er für sich selbst als gut und gesund erachtet.

Deshalb wird es Veranstaltungen geben...

- ...welche Spaß machen.*
- ...herausfordernd sind.*
- ...um die Liebe zur Bewegung zu entdecken.*
- ...um sich mit anderen auszutauschen.*
- ...um etwas neues zu versuchen.*

und um das Beste aus sich Selbst herauszuholen - vielleicht schlummert in dir ein Adrenalin-Junkie, ein absoluter Naturliebhaber, ein Kletterer, ein Marathon Läufer, ein feinfühliges Energetiker, ein Freerunner, ein Fitnessfreak, oder einfach ein Liebhaber der Natur und des Lebens -trotz Diabetes.

Vertraue. Aber sei nicht naiv.

Höre. Aber verlier` nicht deine eigene Stimme.

Liebe. Aber lass dein Herz nicht missbrauchen.

Gib. Aber erlaube nicht benutzt zu werden.

FÜR MENSCHEN MIT DIABETES TYP 1 / 2

...UND BEGLEITER :)

*Finde was dir gefällt oder
spring über deinen Schatten
und versuch`einfach etwas
neues.*

Bei Fragen - melde dich.

Phone:
0699/15729458

Mail:
olli.schlichtherle@gmail.com

*Anmeldungen bitte bis
spätestens 4-5 Tage vor
Beginn - Mail oder Phone.*

*Ich freue mich über deine
Teilnahme,*

*Ing. Oliver Schlichtherle
Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer*

Genusswanderung Stubaital

1 | Natur - Freude - Genuss - Wanderung im Stubaital

Für alle die sich es nicht allzu anstrengend haben wollen, aber denen Bewegung dennoch wichtig ist.

Im Stubaital gibt es eine sehr schöne Wanderung zum Grawa-Wasserfall, dessen Wasser und sauerstoffangereicherte Luft die Heilung von vielen Krankheiten fördert.

Dauer der Wanderung inkl. Rückweg ca. 4-5 Std.

Anschließend gibt es eine Jause auf der urigen Grawa-Alm.



Mitzunehmen:

Sportliches Outfit | Trittsicherheit | Was immer du noch als wichtig empfindest:)

Betreuung:

Oliver Schlichtherle | Agnes Loidl

Bonus:

+ Ein Tag voller Freude

+ kleine Jause und Besprechung/Fragenbeantwortung nach dem Erlebnis

ÖDV
Österreichische
Diabetikervereinigung



Kontakt und Anmeldung:

Phone | 0699/15729458

Mail | olli.schlichtherle@gmail.com

Web | www.downtolife.com

Hochseilgarten - Outdoor Profi

1 | Ein besonderer Erlebnistag im Wald - NO LIMITS!

130 Übungen in 13 Parcours, warten auf Dich!

Die Übungen eines Waldseilparkes sind so aufgebaut, dass ein selbständiges kraxeln ohne Minderung der Sicherheit leicht möglich ist. Wir bieten aber auch geführte Touren an.

Jeder Teilnehmer ist mit zwei Karabinern in Stahlseilen gesichert.

Nach der Einweisung in die Sicherheitsausrüstung (Kombigurt plus Helm) und in den Einweisungsparcours gehts in die verschiedensten Parcours.

Jeder geht den Parcours den er will, kein Streß, kein Zwang, kein Muss.
Erholung, Abenteuer, Spaß im Einklang mit der Natur.

Zwischen den Parcours bietet das Restaurant und unser Biergarten, die ideale Erholungspause um sich zu stärken und zu relaxen.

Keine künstlichen Baumstämme betoniert! Alle Übungen sind in natürlichen Bäumen gebaut.
Kein einziger Baum wurde angebohrt oder vernagelt, alle Übungen sind nur in natürlichen Bäumen aufgebaut!

Mitzunehmen:

Sportliches Outfit | Was immer du noch als wichtig empfindest:)

Betreuung:

Outdoor-Profis | Oliver Schlichtherle

Bonus:

+ Ein Tag voller Freude

+ kleine Jause und Besprechung/Fragenbeantwortung nach dem Erlebnis

**outdoor
profi**

ÖDV
Österreichische
Diabetikervereinigung

Body&Soul Fitnessstudios

1 | Effektives Training für Typ1 Diabetiker

Wie bereite ich mich vor? Ausdauer oder Muskelaufbau?

Was sollte ich trainieren? Wie sollte.....?

In diesem Kurs wirst du die Antworten auf deinen Fragen bekommen!

Lerne deinen Körper kennen und er wird dir danken - JUST DO IT!

Mitzunehmen:

Sportliches Outfit | Handtuch | Was immer du noch willst :) | Flasche

Betreuung:

Oliver Schlichtherle

Special-Guests:

Sportmediziner und Ernährungsberater Dr. Kurt Moosburger

Body&Soul Studioinhaber Dominik Horvath

The logo for Body & Soul features a stylized human figure in red and yellow above the text "Body & Soul" in a bold, black, sans-serif font, with a yellow underline.

Bonus:

+ nimm eine Flasche mit, dann ist für isotonische Getränke gesorgt

+ kleine Jause und Besprechung/Fragenbeantwortung nach dem Training

2 | Effektives Training für Typ2 Diabetiker

3 | "Ready to Run like a Pro"

Die perfekte muskuläre und mentale Vorbereitung für deinen Run / Halbmarathon / oder mehr...

4 | "Ready for tough day´s"

Funktionelles Training für einen gesunden Alltag mit Wohlfühlfaktor.

5 | "Ready to Ski like a Pro"

Die perfekte muskuläre und mentale Vorbereitung für deine Skisaison.

6 | "Ready to Rodel like a Pro"

Die perfekte muskuläre und mentale Vorbereitung für deine Rodelausflüge.

The logo for ÖDV (Österreichische Diabetikervereinigung) consists of the letters "ÖDV" in a stylized font, with "Ö" in blue and "DV" in red. Below it, the full name "Österreichische Diabetikervereinigung" is written in a smaller, black font.

Kontakt und Anmeldung:

Phone | 0699/15729458

Mail | olli.schlichtherle@gmail.com

Web | www.downtolife.com

The logo for DowntoLife features a stylized, blue silhouette of a person in a dynamic, running or jumping pose. Below the silhouette, the text "DOWNTOLIFE" is written in a bold, blue, sans-serif font, with "PERSONAL TRAINING" in a smaller, blue, sans-serif font underneath.

Klettersteig Variante Mittelschwierig

1 | Ein besonderer Erlebnistag in der Natur!

Für alle die sich Selbst überwinden wollen und sich ihren Ängsten stellen.

Am Reinthalersee befindet sich ein sehr schöner Klettersteig, nicht allzu schwierig (B-C).

Dauer des Steiges inkl. Abstieg ca. 2,5-3,5 Std.

Anschließend gibt es einen erfrischende Sprung ins Wasser des Reinthalersee's.

Mitzunehmen:

Sportliches Outfit | Trittsicherheit | Was immer du noch als wichtig empfindest:)

Betreuung:

Oliver Schlichtherle | Agnes Loidl

Bonus:

+ Ein Tag voller Freude

+ kleine Jause und Besprechung/Fragenbeantwortung nach dem Erlebnis



Österreichische
Diabetikervereinigung

Kontakt und Anmeldung:

Phone | 0699/15729458

Mail | olli.schlichtherle@gmail.com

Web | www.downtolife.com



Lyn Energetik

1 | "Find and keep your Balance!"

Lerne Mithilfe von Entspannungstechniken, Energieausgleich von der Dipl. Naturheilpraktikerin, Reiki-Meisterin, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Erlebnispädagogin was du zu deinem Wohlbeinden beitragen kannst.

Gehe in dich Selbst und nimm wahr, was dein Körper benötigt - fehlt etwas oder ist alles wie es sein sollte?

Weiters:

Kräuterstempel

Aromabehndlung

Honigmassage

Klangschalenthherapie

Chakrenausgleich

Räuchern

Meditation für Groß und Klein

Evelyne Neuner

Mitzunehmen:

Was immer du als wichtig empfindest

Betreuung:

Lyn Energetik | Oliver Schlichtherle

ÖDV
Österreichische
Diabetikervereinigung

DOWN TO LIFE
PERSONAL TRAINING

Kontakt und Anmeldung:

Phone | 0699/15729458

Mail | olli.schlichtherle@gmail.com

Web | www.downtolife.com

Yoga am "Kraftplatzlerl"

1 | Yoga für Anfänger

Einführung in die große Kunst des Yoga - lerne Entspannungs-, als auch Kräftigungstechniken und nutze das Potential deines Körpers.

Verlasse deinen Alltag und spüre den Zauber des Anfangs.



Mitzunehmen:

Sportliches Outfit | Handtuch | Was immer du noch willst :)

Betreuung:

Yoga Lehrer | Oliver Schlichtherle



Kontakt und Anmeldung:

Phone | 0699/15729458

Mail | olli.schlichtherle@gmail.com

Web | www.downtolife.com



Besinnungsweg Stubaital

1 | Natur - Freude - Genuss - Besinnungsweg im Stubaital

Für alle die sich es nicht allzu anstrengend haben wollen, aber denen Bewegung dennoch wichtig ist - aber es gibt 256 Stufen :)

Im Stubaital gibt es einen sehr schönen Weg, welcher den Menschen durch das Erleben der Schönheit der Natur wieder den Weg zur Besinnung zeigen soll.

Dauer der Weges ca. 2-3 Std.

Mitzunehmen:

Sportliches Outfit | Trittsicherheit | Was immer du noch als wichtig empfindest:)

Betreuung:

Oliver Schlichtherle

Bonus:

+ Ein Nachmittag/Abend voller Freude

+ kleine Jause und Besprechung/Fragenbeantwortung nach dem Erlebnis



Kontakt und Anmeldung:

Phone | 0699/15729458

Mail | olli.schlichtherle@gmail.com

Web | www.downtolife.com

4Elements Academy

1 | Einzigartiges Parkour und Freerunning Erlebnis

700qm Parkour, Trampolin, Tumbling, Klettern, Athletik und Fitness. Österreichs größtes Center für Parkour und Freerunning. Wir sind Vorreiter und Marktführer seit 2008 in Österreich.

Go 4 Greatness

Sportwissenschaftliche Betreuung und jahrelange Erfahrung bringen dich an deine Leistungsgrenzen. Unser top ausgebildetes Personal betreut dich spezifisch für deine Ziele. Neben dem spezifischen Training steht bei uns ebenso die kreative Bewegungsgestaltung und Förderung im Fokus. Dies wirst du nicht nur in den Parkour und Freerunningkursen, sondern auch in den Fitnesskursen erfahren.

Trainiere mit den Stars

In der 4 Elements Academy trainierst du nicht mit irgendwem. Freerunninglegende und Profisporttrainer Lukas Steiner, Freerunning Weltmeister Stefan Dollinger oder Big Bounce TV Show Gewinner Lorenz Wetscher trainieren mit dir auf unserer einzigartigen Bewegungslandschaft.

Mitzunehmen:

Sportliches Outfit | Was immer du noch für wichtig haltest:)

Betreuung:

Lukas Steiner | Stefan Dollinger | Oliver Schlichtherle

Special-Guests:

Lukas Steiner

Stefan Dollinger

Bonus:

+ Trainingsshirt der 4 Elements Academy

+ kleine Jause und Besprechung/Fragenbeantwortung nach dem Erlebnis



2 | Know-How to Move mit sportwissenschaftlicher und RedBull Athlete Lukas Steiner

Wie bleibt mein Körper auch im Alter gesund und geschmeidig, ohne im Fitnessstudio leben zu müssen... Deine Fragen rund um das Thema funktionelles Training, Muskelaufbau, Dehnen,...



Kontakt und Anmeldung:

Phone | 0699/15729458

Mail | olli.schlichtherle@gmail.com

Web | www.downtolife.com