



**MOVE &
RELAX**

DAS MOVE & RELAX TRAININGSPROGRAMM in der Gruppe

Wir bitten **um Voranmeldung!** – unsere Move & Relax-Rezeption ist täglich von 8:00 bis 19:00 Uhr für Sie da.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 bis 09:00				YOGA			
09:00 bis 10:00	MOVE WORKSHOP	MOVE WORKSHOP	MOVE WORKSHOP	MOVE WORKSHOP	MOVE WORKSHOP	MOVE WORKSHOP	MOVE WORKSHOP
10:30 bis 11:30	Kettlebell Training	Biketour	Kettlebell Training	Biketour	Lange Biketour (ca. 3 Stunden)	TRX Training	Mobiltät & Beweglichkeit
13:00 bis 14:00	G´undheitbründl Weg AKTIV	Mobilität & Beweglichkeit	Balance Pad Training	G´undheitbründl Weg AKTIV	(inkl. Möglichkeit zum Mittagessen)	Balance Pad Training	Fit in den Winter
15:00 bis 16:00	TRX Training	FIT in den Winter	TRX Training	Balance Pad Training	Tischtennisturnier	Mobilität & Beweglichkeit	TRX Training
17:00 bis 18:00	FIT in den Winter	YOGA	Spinning	FIT in den Winter	TRX Training		

Um in Balance zu sein, musst du in Bewegung bleiben – Move & Relax.

Hier ein paar Infos zu den einzelnen Trainings:

Training	Thema	Dauer	Ort
MOVE WORKSHOP	Lernen Sie gemeinsam mit unseren Coaches das Move & Relax Konzept kennen und lernen Sie erste Übungen und Geräte kennen.	50 min.	Move Bereich Treffpunkt M&R Rezeption
Biketour	Geführte E-Biketour in den Kitzbühler Alpen – besonderes Naturerlebnis mit elektrischer Unterstützung.	60 - 180 min.	Outdoor
Fit in den Winter	Ganzkörper Krafttraining für stabile Rumpf-, und starke Beinmuskulatur. Abwechslungsreiches und vor allem ein sehr funktionelles und schlaues Training.	50 min.	Move Bereich
Mobilität & Beweglichkeit	Wir achten auf gesunde Gelenke und bewegliche Wirbelsäule, alltagsrelevante Übungen für mehr Beweglichkeit und Mobilität.	50 min.	Gymnastikraum
TRX Training	Abwechslungsreiches und intensives Training für den ganzen Körper. Das Schlingentraining zählt zu den einfachsten und effektivsten Training weltweit.	50 min.	Move Raum
Spinning	Der Fokus liegt auf ergonomisches und rhythmisches Radfahren. Erleben Sie ein tolles Herzkreislauftraining, schöne Gruppendynamik und motivierende Musik.	50 min.	Spinningraum
Yoga	Erlernen von Yogabasics oder Festigen von eigenen Yogaskills. Geist und Körper im Einklang für mehr Energie im Alltag.	50 min.	Gymnastikraum
Kettlebell Training	Ganzkörper-, und Techniktraining mit der beliebten Eisenkugel .	50 min.	Move Raum
G'sundheitsbründlweg AKTIV	Lernen Sie unsere hauseigene Laufrunde kennen mit in der Natur eingebundene aktive Stationen für Kraft und Gleichgewicht .	50 min.	Outdoor
Balance Pad Training	Trainieren Sie gezielte Gleichgewichts-, und Kräftigungsübungen für zu Hause mit dem Balance Pad .	50 min	Gymnastikraum

Um in Balance zu sein, musst du in Bewegung bleiben – Move & Relax.

Um in Balance zu sein, musst du in Bewegung bleiben – Move & Relax.