

DAS MOVE & RELAX TRAININGSSPROGRAMM in der Gruppe

Bitte unbedingt anmelden – unsere Move & Relax-Rezeption ist täglich von 8:00 bis 20:00 Uhr für Sie da.

| Uhrzeit | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 08:00 bis 09:00 | Gemeinsames Aktivieren | Gemeinsames Aktivieren | Gemeinsames Aktivieren | Gemeinsames Aktivieren | Gemeinsames Aktivieren | Gemeinsames Aktivieren | Gemeinsames Aktivieren |
| 10:00 bis 11:00 | Frischlucht | Frischlucht | Nordic Walking | Nordic Walking | Nordic Walking | Frischlucht | Frischlucht |
| 13:00 bis 14:00 | Mobilität & Beweglichkeit | Mobilität & Beweglichkeit | Mobilität & Beweglichkeit | Mobilität & Beweglichkeit | Mobilität & Beweglichkeit | Mobilität & Beweglichkeit | Mobilität & Beweglichkeit |
| 15:00 bis 16:00 | TRX Training | TRX Training | TRX Training | TRX Training | TRX Training | TRX Training | TRX Training |
| 17:00 bis 18:00 | Funktionelles Training | YOGA | Funktionelles Training | Funktionelles Training | Funktionelles Training | Funktionelles Training | Funktionelles Training |
| 18:30 bis 19:30 | Fit in den Frühling | Fit in den Frühling | Spinning | Fit in den Frühling | Fit in den Frühling Tae Bo | Fit in den Frühling | Fit in den Frühling |
| 19:00 bis 20:00 | YOGA | | | | | | |

Hier ein paar Infos zu den einzelnen Trainings:

| Training | Thema | Intensität | Dauer | Ort |
|---------------------------|--|-----------------------------------|--------|---------------------------|
| Gemeinsames Aktivieren | Aktivierungseinheit mit leichtem Herzkreislauftraining, Fokus auf Mobilisierung und Stabilität | leichte Intensität, länger Pausen | 50 min | Move Raum |
| Fit in den Frühling | Fokus auf Rumpf und Beine - leichtes High Intensity Training | leichte Intensität, länger Pausen | 50 min | Move Raum |
| Funktionelles Training | Fokus auf Ganzkörpertraining mit der Queenax | mittlere Intensität, kurze Pausen | 50 min | Move Raum |
| TRX Training | Schlingentraining - Ganzkörpertraining | individuell je nach Gruppe | 50 min | Move Raum |
| Spinning | Fokus auf Spinning, ergonomisches, rhythmisches Radfahren und runder Tritt | individuell je nach Gruppe | 60 min | Move Raum / Spinningraum |
| Frischlucht | Bewegungseinheit in der frischen Luft / Training im Freien | individuell je nach Gruppe | 50 min | Outdoor |
| Nordic Walking | Flottes rhythmisches Wandern am G'sundheitsbründlweg | mittlere Intensität | 50 min | Outdoor |
| Tae Bo | Einfache Kampfsporttechniken gemischt mit leichtem Ausdauertraining | mittlerer Intensität | 50 min | Gymnastikraum |
| Mobilität & Beweglichkeit | Fokus auf Beweglichkeit, Wirbelsäulenmobilität und Blackroll | niedrige Intensität | 50 min | Move Raum / Gymnastikraum |
| Yoga | Erlernen Sie Yogabasics oder Festigen Sie ihre Yogaskills | niedrige Intensität | 50 min | Move Raum / Gymnastikraum |