

## 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	HIT Zirkeltraining	HIT Zirkeltraining	Spinning	HIT Zirkeltraining	HIT Zirkeltraining	HIT Zirkeltraining	HIT Zirkeltraining
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.	Spinningraum
Mobilität & Beweglichkeit	Fokus auf Beweglichkeit, Wirbelsäulenmobilität und Blackroll	niedrige Intensität	50 min.	Gymnastikraum
Yoga	Erlernen Sie Yogabasics oder Festigen Sie ihre Yogaskills	niedrige Intensität	50 min.	Gymnastikraum
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
HIT Zirkeltraining	High Intensity Training - Kombination aus Ganzkörperkraftübungen unter Sauerstoffschuld	hohe Intensität	50 min.	MoveRaum