



**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 <b>Move &amp; Relax Konzept</b> 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 <b>stabile</b> Rumpf-, und <b>starke</b> Beinmuskulatur. Abwechslungsreiches und vor allem ein sehr funktionelles und schlaues Training.	50 min.	Move Bereich
Mobilität & Beweglichkeit	Wir achten auf <b>gesunde</b> Gelenke und <b>bewegliche</b> Wirbelsäule, <b>alltagsrelevante</b> Übungen für mehr Beweglichkeit und Mobilität.	50 min.	Gymnastikraum
TRX Training	Abwechslungsreiches und intensives Training für den ganzen Körper. Das Schlingentraining zählt zu den <b>einfachsten und effektivsten</b> Training weltweit.	50 min.	Move Raum
Spinning	Der Fokus liegt auf <b>ergonomisches und rhythmisches</b> Radfahren. Erleben Sie ein tolles Herzkreislauftraining, schöne Gruppendynamik und <b>motivierende</b> Musik.	50 min.	Spinningraum
Yoga	Erlernen <b>von Yogabasics</b> oder Festigen von eigenen <b>Yogaskills. Geist und Körper</b> im Einklang für <b>mehr Energie</b> im Alltag.	50 min.	Gymnastikraum
Kettlebell Training	<b>Ganzkörper-, und Techniktraining</b> mit der beliebten <b>Eisenkugel</b> .	50 min.	Move Raum
G'sundheitsbründlweg AKTIV	Lernen Sie unsere <b>hauseigene Laufrunde</b> kennen mit in der Natur eingebundene aktive Stationen für <b>Kraft und Gleichgewicht</b> .	50 min.	Outdoor
Balance Pad Training	Trainieren Sie gezielte Gleichgewichts-, und Kräftigungsübungen für <b>zu Hause mit dem Balance Pad</b> .	50 min	Gymnastikraum

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