



**MOVE &
RELAX**

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	Frischluf Luft Lauf	YOGA	Frischluf Luft Lauf		
10:30 bis 11:30	Biketour	Nordic Walking	Aquafitness	Nordic Walking	Aquafitness	TRX Training	Biketour
13:00 bis 14:00	Mobilität & Beweglichkeit	Mobilität & Beweglichkeit	WANDERUNG	Wirbelsäulengymnastik	WANDERUNG	Wirbelsäulengymnastik	
15:00 bis 16:00	TRX Training	Biketour	Pilates	Biketour	Pilates		
17:00 bis 18:00	Funktionelles Training	YOGA	TRX Training	Funktionelles Training	TRX Training	Funktionelles Training	Funktionelles Training
18:30 bis 19:30	Spinning						

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, längere Pausen	50 min.	Move Raum
Aquafitness	Gelenkschonende Bewegungseinheit im Wasser	Leichte Intensität	50 min.	Außenpool
Nordic Walking	Flottes rhythmisches Wandern am G'sundheitsbründlweg	Mittlere Intensität	60 min.	Gymnastikraum
Mobilität & Beweglichkeit	Fokus auf Beweglichkeit, Wirbelsäulenmobilität und Blackroll	Niedrige Intensität	50 min.	Gymnastikraum
TRX Training	Schlingentraining - Ganzkörpertraining	Individuell je nach Gruppe	50 min.	Move Raum
Funktionelles Training-	Fokus auf funktionelles Ganzkörpertraining mit der Queenax	Mittlere Intensität, kurze Pausen	50 min.	Move Raum
Spinning	Ergonomisches, rhythmisches Radfahren und runder Tritt	Individuell je nach Gruppe	60 min.	Spinningraum
Yoga	Erlernen von Yogabasics oder Festigen von eigenen Yogaskills	Niedrige Intensität	50 min.	Gymnastikraum
Biketour	Geführte Erkundung der Bikewege im Brixental	Mittlere Intensität	50 -90 min.	Outdoor
Pilates	Kontrolliertes ganzheitliches Körpertraining	Mittlere Intensität	50 min.	Gymnastikraum
Wanderung	Gemütliche Wanderung auf den Glanersberg	Leichte Intensität	90 min.	Outdoor
Frischluf Luft Lauf	Morgendlicher Lauf am G'sundheitsbründlweg	Mittlere Intensität	50 min	Outdoor