



**MOVE &  
RELAX**

## DAS MOVE & RELAX TRAININGSPROGRAMM in der Gruppe

Bitte unbedingt anmelden – 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<br>09:00 | Frischluftlauf               | Gemeinsames<br>Aktivieren | Frischluftlauf               | YOGA                          | Frischluftlauf                            | Gemeinsames<br>Aktivieren     | Balance Pad<br>Training      |
| 10:00 bis<br>11:00 | Kettlebell<br>Training       | Biketour                  | Mobilität &<br>Beweglichkeit | Biketour                      | Lange Biketour<br>(ca. 3 Stunden)         | TRX Training                  | Mobilität &<br>Beweglichkeit |
| 13:00 bis<br>14:00 | Mobilität &<br>Beweglichkeit | FIT in den<br>Sommer      | Balance Pad<br>Training      | Wirbelsäulen-<br>gymnastik    | (inkl. Möglichkeit<br>zum<br>Mittagessen) | Wirbelsäulen-<br>gymnastik    | Fit in den<br>Sommer         |
| 15:00 bis<br>16:00 | TRX Training                 | Balance Pad<br>Training   | TRX Training                 | FIT in den<br>Sommer          | Kettlebell<br>Training                    | Funktionelles<br>Training HIT | TRX Training                 |
| 17:00 bis<br>18:00 | FIT in den<br>Sommer         | YOGA                      | Spinning                     | Funktionelles<br>Training HIT | TRX Training                              |                               |                              |
|                    |                              |                           |                              |                               |   |                               |                              |

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

## Hier ein paar Infos zu den einzelnen Trainings:

| Training                     | Thema  | Intensität                 | Dauer       | Ort           |
|------------------------------|--|----------------------------|-------------|---------------|
| Frischlufflauf               | Nüchternlauf am Gsundheitsbründlweg                          | Leichte Intensität         | 50 min.     | Outdoor       |
| Biketour                     | Geführte E-Bike tour in den Kitzbühler Alpen                 | mittlere Intensität        | 50-180 min. | Outdoor       |
| Fit in den Sommer            | Ganzkörper Krafttraining für die Strandfigur                 | Hohe Intensität            | 50 min.     | Indoor        |
| 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 - HIT | Fokus auf funktionelles hochintensives Ganzkörpertraining    | Hohe Intensität            | 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 |
| Kettlebell Training          | Ganzkörpertraining mit der Eisenkugel                        | Hohe Intensität            | 50          | Move Raum     |
| Frischluff Lauf              | Morgendlicher Lauf am G´sundheitsbründlweg                   | Mittlere Intensität        | 50 min      | Outdoor       |

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