

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 08:45	Early Bird Skiing	Mobilität & Beweglichkeit	Frischluff Lauf	YOGA	Frischluff Lauf		
10:30 bis 11:30		Nordic Walking	Mobilität & Beweglichkeit	Nordic Walking	FIT in den WINTER	TRX Training	Mobilität und Beweglichkeit
13:00 bis 14:00	Mobilität & Beweglichkeit	FIT in den WINTER	TRX Training	Wirbelsäulengymnastik	Mobilität & Beweglichkeit	Wirbelsäulengymnastik	TRX Training
15:00 bis 16:00	TRX Training	Kindertraining	Kindertraining	FIT in den WINTER	Kindertraining	Funktionelles Training HIT	Kindertraining
17:00 bis 18:00	FIT in den WINTER	YOGA	Spinning	Funktionelles Training HIT	TRX Training	Mobilität & Beweglichkeit	FIT in den Winter

Hier ein paar Infos zu den einzelnen Trainings:

Training	Thema	Intensität	Dauer	Ort
Kindertraining	Spielerisches Training der sportmotorischen Fähigkeiten	Leichte Intensität	50 min.	Move Raum
Early Bird Skiing	Nehmen Sie mit unseren Coaches die allererste Gondel	mittlere Intensität	30-45 min.	Skipool
Nordic Walking	Flottes rhythmisches Wandern am G'sundheitsbründlweg	Mittlere Intensität	60 min.	Outdoor
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
FIT in den WINTER	Gezieltes Training für das Skifahren - mit Fokus auf Beine	Hohe Intensität	50	Move Raum
Frischluff Lauf	Morgendlicher Lauf am G'sundheitsbründlweg	Mittlere Intensität	50 min	Outdoor