



**MOVE &  
RELAX**

## DAS MOVE & RELAX TRAININGSPROGRAMM in der Gruppe

Wir bitten um Voranmeldung! – an der Rezeption

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 bis 09:00				<b>YOGA</b>			Pause
09:30 bis 10:30		Nordic Walking		E - Bike <b>Schwer 120 min</b>	Laufrunde <b>Mittel 60 min</b>		Regeneration
10:30 bis 11:30	E - Bike <b>Mittel 90 min</b>	<b>TRX Training</b>			<b>Outdoor Krafttraining</b>	E Bike <b>Mittel 90 min</b>	Massage
13:00 bis 14:00		Balance Pad Training	E - Bike <b>Mittel 90min</b>	Balance Pad Training	Mobilität & Beweglichkeit		Schwimmen
15:00 bis 16:00	<b>TRX Training</b>		Mobilität & Beweglichkeit	<b>TRX Training</b>	<b>TRX Training</b>		Massage
17:00 bis 18:00	Fit in den Sommer BGM	<b>YOGA</b>	<b>TRX Training</b>				Sauna

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

## Hier ein paar Infos zu den einzelnen Trainings:

Training	Thema	Dauer	Ort
Laufrunde	Lernen Sie gemeinsam mit unseren Coaches das schöne Hopfgarten mit seinen Trails und Laufwegen kennen. Je nach Gruppe wird die Intensität abgestimmt.	60 min.	Outdoor
Outdoor Krafttraining	Ganzkörper Krafttraining im Outdoorbereich für <b>stabile</b> Rumpf- und <b>starke</b> Beinmuskulatur. Abwechslungsreiches, funktionelles und effektives Outdoortraining.	50 min.	Monkey Bar Outdoor Garten
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
E – Bike Tour	Unser Coaches zeigen ihnen den Umgang mit einem E Bike und stimmen die Tour je nach Können und Motivation ab. Ein aktives Herzkreislauftraining und ein atemberaubendes Bergpanorama ist gewiss.	60 min 90 min 120 min	Outdoor
Yoga	Erlernen <b>von Yogabasics</b> oder Festigen der eigenen <b>Yogaskills</b> . <b>Geist und Körper</b> im Einklang für <b>mehr Energie</b> im Alltag.	50 min.	Gymnastikraum
Nordic Walking	Ein <b>feiner Klassiker für das Herzkreislaufsystem</b> mit schöner Erkundung der Wanderwege in Hopfgarten.	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.