



**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<br>09:00 |                              |                             |                         | YOGA                         |                             |                             |                             |
| 09:00 bis<br>10:00 | MOVE<br>WORKSHOP             | MOVE<br>WORKSHOP            | MOVE<br>WORKSHOP        | MOVE<br>WORKSHOP             | MOVE<br>WORKSHOP            | MOVE<br>WORKSHOP            | MOVE<br>WORKSHOP            |
| 10:30 bis<br>11:30 | Kettlebell<br>Training       | TRX Training                | Kettlebell<br>Training  | TRX Training                 | Fit in den Winter           | TRX Training                | Mobiltät &<br>Beweglichkeit |
| 13:00 bis<br>14:00 | G´undheitbründl<br>Weg AKTIV | Mobiltät &<br>Beweglichkeit | Balance Pad<br>Training | G´undheitbründl<br>Weg AKTIV | Mobiltät &<br>Beweglichkeit | Balance Pad<br>Training     | Fit in den<br>Winter        |
| 15:00 bis<br>16:00 | TRX Training                 | FIT in den<br>Winter        | TRX Training            | Balance Pad<br>Training      | Tischtennisturnier          | Mobiltät &<br>Beweglichkeit | TRX Training                |
| 17:00 bis<br>18:00 | FIT in den<br>Winter         | YOGA                        | Spinning                | FIT in den<br>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<br>Treffpunkt<br>M&R Rezeption |
| 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.