

DAS MOVE & RELAX TRAININGSPROGRAMM in der Gruppe



**MOVE &
RELAX**

Wir bitten Sie, dass Sie sich bitte **mindestens 24 Stunden** vorher an der Rezeption anmelden!
Alle Gruppentrainings finden ab einer Teilnehmerzahl von **zwei Personen** statt.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 bis 09:00		Aquafitness	Laufrunde G´ sundheits- bründlweg	Kettlebell Training	Pilates	YOGA mit Nati	
09:30 bis 11:00		Winterwandern im Brixental mit Doris			Winterwandern im Brixental mit Doris		
11:00 Bis 12:00		Pilates		Aquafitness	12 Tiroler	BIG 4	TRX Training
13:00 bis 14:00	Mobilität & Beweglichkeit	Balance Pad Training	Langlaufen Skating	Starker Rumpf	Mobilität & Beweglichkeit	Balance Pad Training	12 Tiroler
15:00 bis 16:00	12 Tiroler	TRX Training	Balance Pad Training	TRX Training	Kettlebell Training	Funktionelles Krafttraining	BIG 4
17:00 bis 18:00	Funktionelles Krafttraining BGM Pletzer	YOGA mit Nati	Starker Rumpf	Funktionelles Krafttraining	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
Laufrunde	Lockerer Laufen auf dem Gsundheitsbründlweg , unserer hauseigenen Move & Relax Laufstrecke mit Panoramablick über Hopfgarten.	60 min.	Outdoor
Pilates	Wir kräftigen sanft unsere Tiefenmuskulatur auf der Matte und bewegen kontrolliert unseren Körper. Pilates stärkt die Körpermitte und aktiviert verschiedenste Muskelgruppen.	50 min.	Yogaraum
Mobilität & Beweglichkeit	Wir achten auf gesunde Gelenke und bewegliche Wirbelsäule, alltagsrelevante Übungen für mehr Beweglichkeit und Mobilität. Ein Muss für jeden dem Funktion und Gesundheit der Gelenke am Herzen liegt.	50 min.	Gymnastikraum
TRX Training	Abwechslungsreiches und intensives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Das Schlingentraining zählt zu dem einfachsten und effektivsten Training weltweit.	50 min.	Move Raum
12 Tiroler	Entwickelt von Toni Innauer und Patrick Koller werden einfach Übungen ohne Geräte für mehr Beweglichkeit und Kraft absolviert . Bei diesem Training für Jung und Alt wird die Tiroler Tierwelt nachgeahmt, um geschmeidig wie der Alpensalamander und stark wie der Steinbock zu werden.	50 min	Move Raum
Big 4	Technisches Erlernen der BIG 4. Kniebeuge, Kreuzheben, Bankdrücken & Klimmzug. Die effektivsten und besten Übungen für mehr Power.	50 min.	Gymnastikraum
Funktionelles Krafttraining	Zirkeltraining für den ganzen Körper in der Gruppe. Die Mitarbeiter der Pletzer Gruppe nutzen dieses Training als betriebliche Gesundheitsmaßnahme.	50 min	Move Raum
Balance Pad Training	Trainieren Sie gezielte Gleichgewichts-, und Kräftigungsübungen für zu Hause mit dem Balance Pad .	50 min	Gymnastikraum
Starker Rumpf	Wir fokussieren uns bei diesem Training auf die Körpermitte und stärken Bauch,- und Rückenmuskulatur . Ziel ist es die Wirbelsäule zu schützen.	50 min	Gymnastikraum
Kettlebell Training	Das Training mit der berühmten Eisenkugel . Ein schwingvolles und vor allem sehr forderndes Ganzkörpertraining . Lernen Sie die Grundtechnik und profitieren Sie von der tollen Einsetzbarkeit der Kettlebell.	50 min	Move Raum
Aquafitness	Gelenkschonendes motivierendes Ganzkörpertraining für jede Altersgruppe in unserem 29,5 Grad warmen Pool.	50	Kleiner Pool

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