

# 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	<b>YOGA mit Nati</b>	
09:30 bis 11:00		Wandern im Brixental mit Doris			Wandern im Brixental mit Doris	Special Training	
11:00 Bis 12:00		Pilates		Aquafitness	<b>12 Tiroler</b>	Special Training	
13:00 bis 14:00	Mobilität & Beweglichkeit	Balance Pad Training	Funktionelles Krafttraining	Starker Rumpf	Mobilität & Beweglichkeit		
15:00 bis 16:00	<b>12 Tiroler</b>	TRX Training	Balance Pad Training	TRX Training	Kettlebell Training		
17:00 bis 18:00	Funktionelles Krafttraining BGM Pletzer	<b>YOGA mit Nati</b>	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 <b>Laufen auf dem Gesundheitsbründlweg</b> , 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 <b>gesunde</b> Gelenke und <b>bewegliche</b> Wirbelsäule, <b>alltagsrelevante</b> 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 <b>einfachsten und effektivsten</b> Training weltweit.	50 min.	Move Raum
12 Tiroler	Entwickelt von Toni Innauer und Patrick Koller werden einfach Übungen ohne Geräte für mehr <b>Beweglichkeit und Kraft absolviert</b> . Bei diesem Training für Jung und Alt wird die Tiroler Tierwelt nachgeahmt, um geschmeidig wie der <b>Alpensalamander</b> und stark wie der <b>Steinbock</b> zu werden.	50 min	Move Raum
Yoga	Erlernen von <b>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
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 <b>zu Hause mit dem Balance Pad</b> .	50 min	Gymnastikraum
Starker Rumpf	Wir fokussieren uns bei diesem Training auf die <b>Körpermitte</b> und stärken <b>Bauch,- und Rückenmuskulatur</b> . Ziel ist es die Wirbelsäule zu schützen.	50 min	Gymnastikraum
Kettlebell Training	Das Training mit der <b>berühmten Eisenkugel</b> . Ein schwungvolles und vor allem sehr forderndes <b>Ganzkörpertraining</b> . Lernen Sie die Grundtechnk 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.