

# DAS MOVE & RELAX TRAININGSPROGRAMM in der Gruppe



**MOVE &  
RELAX**

Wir bitten **um Voranmeldung!** – an der Rezeption

| Uhrzeit            | Montag                    | Dienstag                | Mittwoch                    | Donnerstag                    | Freitag                     | Samstag                 | Sonntag      |
|--------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------|
| 08:00 bis<br>09:00 |                           |                         |                             | YOGA                          |                             |                         | Pause        |
| 09:30 bis<br>10:30 |                           | Nordic<br>Walking       |                             | E - Bike<br>Schwer 120<br>min | Laufrunde<br>Mittel 60 min  |                         | Regeneration |
| 10:30 bis<br>11:30 | E - Bike<br>Mittel 90 min | TRX Training            |                             |                               | Outdoor<br>Kraftraining     | E Bike<br>Mittel 90 min | Massage      |
| 13:00 bis<br>14:00 |                           | Balance Pad<br>Training | E - Bike<br>Mittel 90min    | Balance Pad<br>Training       | Mobiltät &<br>Beweglichkeit |                         | Schwimmen    |
| 15:00 bis<br>16:00 | TRX Training              |                         | Mobiltät &<br>Beweglichkeit | TRX Training                  | TRX Training                |                         | Massage      |
| 17:00 bis<br>18:00 | Fit in den Sommer<br>BGM  | YOGA                    | TRX Training                |                               |                             |                         | 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 <b>seinen Trials und Laufwegen kennen</b> . JEH 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<br>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 JEH nach Können und Motivation ab. Ein aktives HerzKreislauftraining und ein atemberaubendes Bergpanorama ist gewiss. | 60 min<br>90 min<br>120 min | Outdoor                      |
| 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                |
| 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.