

Ihr Move & Relax Inklusiv-Programm



Alle Sporttrainings sind für unsere Hotelgäste im Preis inklusive!



Wir bitten Sie, sich an der Rezeption anzumelden.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00	Aktives Erwachen (30min)	Aquafitness	Laufrunde	Kettlebell Training	Pilates	Yoga	Aktives Erwachen (30min)
9:00		Geführte Wanderung		Geführte Wanderung	Geführte Wanderung		
10:00	E – Biketour (bis ca. 14.00) gegen Gebühren – Details im Move & Relax Bikesommerplan						
11:00	Kettlebell Training	Pilates	TRX Training	Aquafitness	12 Tiroler	BIG 4	TRX Training
13:00	Mobilität und Beweglichkeit	Balance Pad Training	BIG 4	Starker Rumpf	Mobilität und Beweglichkeit	Balance Pad Training	12 Tiroler
15:00	12 Tiroler	TRX Training	Mobilität und Beweglichkeit	TRX Training 16:00 Yoga	Kettlebell Training	Funktionelles Krafttraining	BIG 4
17:00	Funktionelles Krafttraining	Yoga	Starker Rumpf	Funktionelles Krafttraining	TRX Training		



Hier weitere Informationen zu den einzelnen Trainings – Um in Balance zu sein, musst du in Bewegung bleiben

Training	Inhalt	Dauer
Aktives Erwachen	Lockerer Bewegen, Dehnen und Kräftigen um gesund und munter in den Tag zu starten. Sie lernen Übungen für Zuhause, um nachhaltig Ihren Bewegungsapparat fit zu halten.	30 min.
Laufrunde	Lockerer Laufen auf dem G'sundheitsbründlweg, unsere hauseigene Move & Relax Laufstrecke mit Panoramablick über Hopfgarten.	50 min.
Pilates	Wir kräftigen sanft unsere Tiefenmuskulatur auf der Matte und bewegen kontrolliert unseren Körper. Pilates stärkt die Körpermitte und aktiviert verschiedenste Muskelgruppen.	50 min.
Mobilität & Beweglichkeit	Wir achten auf gesunde Gelenke und eine bewegliche Wirbelsäule, alltagsrelevante Übungen für mehr Beweglichkeit und Mobilität. Ein Muss für jeden, dem Funktion und Gesundheit der Gelenke am Herzen liegt.	50 min.
TRX Training	Abwechslungsreiches und intensives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Das Schlingentraining zählt zu den einfachsten und effektivsten Trainings weltweit.	50 min.
12 Tiroler	Entwickelt von Toni Innauer und Patrick Koller werden einfache 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.
Big 4	Technisches Erlernen der BIG 4. Kniebeuge, Kreuzheben, Bankdrücken & Klimmzug. Die effektivsten und besten Übungen für mehr Power.	50 min.
Funktionelles Krafttraining	Zirkeltraining für den ganzen Körper in der Gruppe. Die Mitarbeiter der Pletzer Gruppe nutzen dieses Training als betriebliche Gesundheitsmaßnahme.	50 min.
Balance Pad Training	Trainieren Sie gezielte Gleichgewichts-, und Kräftigungsübungen für Zuhause mit dem Balance Pad.	50 min.
Starker Rumpf	Wir fokussieren uns bei diesem Training auf die Körpermitte und stärken Bauch- sowie Rückenmuskulatur. Ziel ist es die Wirbelsäule zu schützen.	50 min.
Kettlebell Training	Das Training mit der berühmten Eisenkugel. Ein schwungvolles und vor allem sehr forderndes Ganzkörpertraining. Lernen Sie die Grundtechnik und profitieren Sie von der tollen Einsetzbarkeit der Kettlebell.	50 min.
Aquafitness	Gelenkschonendes und motivierendes Ganzkörpertraining für jede Altersgruppe in unserem 29,5 Grad beheiztem Pool.	50 min.
WANDERUNGEN	In der Morgenpost finden Sie weitere Informationen zu den gemütlichen Kennenlerntouren und für einen geführten und charmanten Überblick der Region der Kitzbüheler Alpen.	120 min.
E - BIKETOUREN	Hier finden Sie in einem gesonderten Aushang täglich attraktive E - Biketouren in den Kitzbüheler Alpen.	4 Std.