

# Move & Relax Gruppentrainingsplan



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:30-8:20				Functional Training	Mobility		
8:30-9:20				12 Tiroler			
9:00-9:50	Pilates AquaFit	Rumpftraining	Pilates				Schnupper-schwimmen für Groß&Klein mit der Schwimmschule
10:00-10:50	TRX Training	Functional Training	Rumpftraining 10:00-12:00 Wandern und/oder Biken mit TopOnMountain (kostenfrei)				AquaFit
11:00-11:50	Balance Pad	12 Tiroler	Mobility				
14:00-15:00							14:00-16:00 Schnupper Bike- und Wandertour mit TopOnMountain (kostenfrei)
15:00-16:00						Functional Training	Rumpftraining
16:00-16:50	Functional Training	TRX Training	TRX Training	Functional Training	Balance Pad	Mobility	Functional Training
17:00-17:50	12 Tiroler	Mobility	12 Tiroler	Indoorcycling	TRX Training		
18:00-18:50				AquaFit 12 Tiroler			

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

Hier ein paar Infos zu den einzelnen Trainings:

Training	Thema	Dauer	Ort
Indoor Cycling	Dynamisches und rhythmisches Treten am Radergometer mit motivierender Musik. Indoorcycling trainiert das <b>Herz-Kreislaufsystem</b> und lässt Radlerherzen sprichwörtlich höher schlagen.	50 min.	Gymnastikraum
AquaFit	AquaFit ist ein Ganzkörpertraining, welches mit oder ohne Equipment im Flachwasser in Brusthöhe durchgeführt wird. Der Wasserauftrieb fördert die <b>Gelenkentlastung</b> , wodurch das Training sehr gelenkschonend ist.	50 min.	Schwimmbecken
Rumpftraining	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
Schwimmtraining Triathlon	Ein intensives 90-minütiges Schwimmtraining für geübte Schwimmer und Triathleten, die regelmäßig zwischen 3 - 4 km in einer Einheit schwimmen können. Die Schwimmtechnik besteht hauptsächlich aus Vorkraulen, aber auch Techniken wie Rückenschwimmen, Brustschwimmen und Schmetterling werden trainiert. (Bringen Sie eine Zugboje, ein Kickboard und Paddel (Flossen, wenn Sie welche haben).	50 min.	Schwimmbecken
Schwimmtraining	Lernen Sie das Schwimmen auf spielerische und kreative Weise und öffnen Sie die Türen zur Entwicklung Ihres Wassersicherheitsgefühls und einer ganz neuen Welt von Wasserabenteuern!	50 min.	Schwimmbecken
Functional Training	Funktionelles Training verbessert mittels komplexer Übungen, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen müssen, die Bewegungsqualität und beugt Verletzungen vor.	50 min.	Move Raum
Mobility	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
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	Gymnastikraum
TRX Training	Abwechslungsreiches und intensives Training für den ganzen Körper. Das Schlingentraining zählt zu dem <b>einfachsten und effektivsten</b> Training weltweit.	50 min.	Move Raum
Top on Mountain Wandern/Biketour	Unser Kooperationspartner Top on Mountain bietet Wander- und Biketouren für jedes Fitnessniveau an. Ein aktives Herz-Kreislauftraining und ein atemberaubendes Bergpanorama ist gewiss.	60 min 90 min 120 min	Outdoor
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
Kettlebell Training	Das Training mit der <b>berühmten Eisenkugel</b> . Ein schwungvolles und vor allem sehr forderndes <b>Ganzkörpertraining</b> . Lernen Sie die Grundtechnik und profitieren Sie von der tollen Einsetzbarkeit der Kettlebell	50 min.	Outdoor

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

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.