

UNSER FITNESS-PROGRAMM

Wir stellen vor: unsere Move & Relax Trainerinnen Sabine & Selina

Mein Name ist Sabine, ich bin 36 Jahre alt und tanze seit meinem 10. Lebensjahr. Ich habe in München Tanz-, Sport- und Gymnastiklehrerin studiert. Meine Leidenschaft ist es, Menschen jeden Alters gesund an ihr persönliches Ziel bringen. Egal ob ruhig wie beim Yoga oder dynamisch und spritzig wie beim Zumba. Sie sind neugierig geworden? Dann melden Sie sich gleich für Ihre Lieblingsstunde an!



Neben meiner Passion als Kosmetikerin steht auch „MOVE“ auf meinem Tagesplan. Starten wir gemeinsam „aktiv in den Tag“ oder begleiten Sie mich bei einer Wanderung in der traumhaften Region Kaiserwinkl. Mein Name ist Selina, ich bin 24 Jahre alt und freue mich, auf viele lustige, schweißtreibende Kurseinheiten mit Ihnen!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Liebe Grüße
Sabine & Selina

Wir bieten Ihnen zu verschiedenen Zeiten und Terminen eine bunte Mischung aus Move & Relax Programmen an:

(Änderungen vorbehalten – Termine lt. Aushang oder www.hotelwalchsee.at)

(A) Aqua-Fitness ca. 60 Minuten

gelenkschonende Bewegungseinheit im Wasser

(B) Aqua-Yoga ca. 60 Minuten

Entspannen Sie sich mit den weichen Bewegungen aus dem Yoga im Wasser und lassen Sie nicht nur Ihre Gedanken treiben, sondern auch Ihren Körper.

(C) Funktionelles Training mit TOGU Brasil ca. 60 Minuten

Ausdauer und Tiefenmuskulatur trainieren & wird verstärkt durch Brasil Hanteln

(D) Hip Hop für Kids´ ca. 60 Minuten

Erlerne die neuesten Moves, getanzt aus Videoclipdancing.

(E) Yoga ca. 90 Minuten

Erlernen Sie Yogabasics oder Festigen von eigenen Yoga Skills.

(F) Wanderung nur für Hotelgäste 3-6 Stunden

Leichte – mittel schwere Wanderungen, Info in der Morgenpost oder an der Hauptrezeption.

(G) HIIT Zirkeltraining ca. 60 Minuten

Hochintensives Intervall Ganzkörpertraining.

(H) Kreativer Kindertanz ca. 60 Minuten

Stärkt die Phantasie und das Taktgefühl und ist mit viel Spaß und Bewegungsfreude verbunden.

(I) Aktiv in den Tag ca. 60 Minuten

Aktivierungseinheit mit leichtem Herzkreislauftraining, Fokus auf Mobilisierung und Stabilität

(J) Entspannungstechniken ca. 60 Minuten

Fokus auf Wirbelsäulenmobilisierung und progressive Muskelentspannung

(K) Workout für Ladies ca. 60 Minuten

Powern Sie sich richtig aus mit dem umfassenden Krafttraining und Konditionstraining.

(L) TRX Training ca. 60 Minuten

Schlingentraining mit eigenem Körpergewicht, hier werden alle Muskeln angesprochen.

(M) Wirbelsäulengymnastik ca. 60 Minuten

Fokus auf Beweglichkeit, Wirbelsäulenmobilität und alltagstaugliche Übungen

(N) Zumba ca. 60 Minuten

Tanzen Sie zu toller Musik und verbrennen Sie tonnenweise Kalorien

Preis Personaltraining 50 Minuten EUR 60,00 pro Person

Preis Gruppenstunde 60 Minuten EUR 11,00 pro Person

90 Minuten EUR 15,00 pro Person

10er Karten

Tanz & Bewegungsprogramm: 60 Minuten EUR 100,00 pro Person

Yoga: 90 Minuten EUR 135,00 pro Person

Personaltraining: 50 Minuten EUR 450,00 pro Person

Kinder bis 15 Jahre: EUR 8 ,00 / 10er Karte um EUR 70,00

Terminreservierung an der Move & Relax-Rezeption:

+43 5374 5331 – 105 oder moveandrelax@hotelwalchsee.at

Wenn Sie an einem unserer **Move & Relax** Programme teilnehmen möchten, bitten wir Sie unbedingt um eine vorherige Reservierung. **Personaltraining** ist täglich nach Terminvereinbarung möglich!

Termine (ab Januar 2019 - Änderungen vorbehalten!)

Montag	08:00 Uhr	Aktiv in den Tag (I)
	16:00 Uhr	TRX Training (L)
Dienstag	08:00 Uhr	Aktiv in den Tag (I)
	09:15 Uhr	Yoga 90 min. (E)
	11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (M)
	13:45 Uhr	Entspannungstechniken (J)
	16:00 Uhr	Aqua-Fitness (A)
	17:15 Uhr	HIIT Zirkeltraining (G)
	18:30 Uhr	TRX Training (L)
Mittwoch	08:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (M)
	16:00 Uhr	Zumba (N)
	17:15 Uhr	TRX Training (L)
	19:00 Uhr	Workout für Ladies (K)
Donnerstag	08:00 Uhr	Aktiv in den Tag (I)
	09:15 Uhr	Funktionelles Training mit TOGU Brasil (C)
	13:45 Uhr	Aqua-Yoga (B)
	16:00 Uhr	Kreativer Kindertanz (H)
	17:15 Uhr	Entspannungstechniken (J)
	18:30 Uhr	Yoga (E)
Freitag	09:15 Uhr	Yoga (E)
	13:45 Uhr	TRX Training (L)
	16:00 Uhr	Hip Hop für Kid's (D)
Samstag	08:00 Uhr	Aktiv in den Tag (I)