

FITNESS

Aquafitness: Effektives Ganzkörpertraining im Wasser, das Gelenke schont und gleichzeitig Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit stärkt

Aktiver Start in den Tag: Wir aktivieren und mobilisieren den Körper für mehr Energie und Leichtigkeit am Morgen.

Stärkendes Ganzkörpertraining mit der Langhantel: Kräftigung aller Muskelgruppen durch gezieltes Training mit der Langhantel

HIT (High Intensity Training): Kurzes, intensives Ganzkörpertraining mit maximalem Trainingseffekt für Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung

Power & Balance: Dynamisches Training für Kraft, Stabilität und Koordination

Bauch- und Rückenkräftigung: Gezielte Übungen zur Stärkung der Körpermitte und Förderung einer gesunden Haltung

Bodyweight Workout: Kraft- und Konditionstraining nur mit dem eigenen Körpergewicht

Bauch – Beine – Po: Effektives Workout zur Straffung und Kräftigung der Körpermitte sowie der unteren Muskelgruppen für eine stabile und definierte Figur

Pilates: Ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur, Verbesserung der Haltung

Stretching: Sanftes Dehnen für mehr Beweglichkeit, Entspannung und Regeneration

Progressive Muskelentspannung: Abwechselndes Anspannen und Lösen der Muskulatur, um Verspannungen zu reduzieren und Ruhe zu finden

Faszientraining mit der Rolle: Das Bindegewebe wird gelockert und Verspannungen werden gelöst, wodurch die Regeneration unterstützt wird.

Yoga: Die Inhalte der verschiedenen Yoga-Einheiten finden Sie auf <https://www.omandco.at/>.

Funktionelles Training: Ganzheitliches Workout mit alltagsnahen Bewegungen, das Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination verbessert

Achtsamkeitsreise: Eine geführte Reise durch Körper und Geist, die innere Ruhe schenkt und neue Energie für Körper und Seele weckt

WANDERN & BIKEN



Wanderung zur Einsiedelei: mittelschwer
ca. 2,5 Stunden (ca. 5 km/300 hm)

Wanderung zur Adlerhütte: mittelschwer
ca. 2,5 Stunden (ca. 8 km/500 hm) + evtl. mit Einkehr

Wanderung zu Rosi's Sonnbergstube: mittel
ca. 3,5 Stunden (ca. 7,5 km/400 hm)

Wanderung zum Schwarzsee: leicht
ca. 2,5 Stunden (ca. 8,5 km/200 hm)

Wanderung zum Schleierwasserfall: leicht/mittelschwer
ca. 2,5 Stunden (ca. 6,5 km/200 hm)

E-Mountainbiketour zur Hochwildalm: mittelschwer
ca. 3 Stunden (ca. 27 km/850 hm) + evtl. mit Einkehr

E-Mountainbiketour zur Seidlalm: mittelschwer
ca. 3 Stunden (ca. 28 km/950 hm) + evtl. mit Einkehr

E-Bike-Genusstour Naturschönheiten rund um Kitzbühel: leicht
ca. 3,5 Stunden (ca. 35 km/350 hm) + evtl. mit Einkehr

TÄGLICH 3 SAUNAAUFGÜSSE

16.30 Uhr 🔥
17.30 Uhr 🔥🔥
18.30 Uhr 🔥