

## FITNESS

**Aquafitness:** un efficace allenamento total body in acqua che aumenta forza, resistenza e flessibilità, senza sollecitare le articolazioni.

**Inizio di giornata energizzante:** attiviamo e mobilizziamo il corpo per avere più energia e leggerezza al mattino.

**Allenamento total body con il bilanciere:** rafforzamento di tutti i gruppi muscolari attraverso un allenamento mirato con il bilanciere

**HIT (allenamento ad alta intensità):** allenamento breve e intenso per tutto il corpo, con il massimo effetto in termini di forza, resistenza e consumo di grassi

**Power & Balance:** allenamento dinamico per aumentare forza, stabilità e coordinazione

**Rafforzamento addominali e schiena:** esercizi mirati per rafforzare il core e favorire una postura corretta

**Allenamento a corpo libero:** allenamento di forza e resistenza usando solo il peso del proprio corpo

**Addome – gambe – glutei:** allenamento efficace per tonificare e rafforzare il core e i muscoli della parte inferiore del corpo, per una maggiore stabilità e una silhouette definita

**Pilates:** allenamento completo per rafforzare la muscolatura profonda e migliorare la postura

**Stretching:** allungamenti delicati per una maggiore mobilità e una sensazione di relax e rigenerazione

**Rilassamento muscolare progressivo:** contrarre e rilassare alternativamente i muscoli per ridurre le tensioni e ritrovare la calma

**Allenamento fasciale con il rullo:** il tessuto connettivo viene decontratto e le tensioni vengono alleviate, favorendo così la rigenerazione.

**Yoga:** potete trovare i contenuti delle varie lezioni di yoga su <https://www.omandco.at/>.

**Allenamento funzionale:** allenamento completo con movimenti ispirati alla vita quotidiana, che migliora forza, stabilità, flessibilità e coordinazione.

**Viaggio nella consapevolezza:** un viaggio guidato attraverso il corpo e la mente, che dona pace interiore e risveglia nuova energia per il corpo e l'anima.

## TREKKING & BICI



**Escursione all'eremo:** difficoltà media  
circa 2,5 ore (circa 5 km/300 m di dislivello)

**Escursione al rifugio Adlerhütte:** difficoltà media  
circa 2,5 ore (circa 8 km/500 m di dislivello) + eventuale sosta

**Escursione alla Rosi's Sonnbergstube:** difficoltà media  
circa 3,5 ore (circa 7,5 km/400 m di dislivello)

**Escursione al Lago Schwarzsee:** difficoltà facile  
circa 2,5 ore (circa 8,5 km/200 m di dislivello)

**Escursione alla cascata Schleier:** difficoltà facile/media  
circa 2,5 ore (circa 6,5 km/200 m di dislivello)

**Escursione in e-MTB al rifugio Hochwildalm:** difficoltà media  
circa 3 ore (circa 27 km/850 m di dislivello) + eventuale sosta

**Escursione in e-MTB al rifugio Seidlalm:** difficoltà media  
circa 3 ore (circa 28 km/950 m di dislivello) + eventuale sosta

**Giro in e-bike alla scoperta delle bellezze naturali intorno a Kitzbühel:** difficoltà facile  
circa 3,5 ore (circa 35 km/350 m di dislivello) + eventuale sosta

### 3 GETTATE DI VAPORE AL GIORNO

16:30 🔥🔥  
17:30 🔥🔥🔥  
18:30 🔥