

Bewegungsprogramm

Lass Dich von **Chef Christian** und **Junior Chef Max** begeistern — sie werden auch Dich mit Ihrer **Leidenschaft zum Sport** und der Natur anstecken. ... seien Sie **unbekümmert**, es ist sowohl für Beginner als auch Fortgeschrittene etwas dabei.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>14.00 - 15.00 h** Intervalltraining! Was bringt's? Das testen wir heute! Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt ist an der Rezeption.</p>	<p>14.00 - 14.30 h** Die 5 Tibeter – mehr Energie & Bauch, Beine, Po- Training, Dauer: ca. 30 min, Treffpunkt ist an der Rezeption.</p>	<p>08:00 - 09.00 h** Trailrunning am Ölberg, Dauer: ca. 60 min, Treffpunkt an der Rezeption</p>	<p>14.00 - 14.30 h** Wir bereiten Christians Sportlermüsli zu und natürlich auch einen leckeren Smoothie! Treffpunkt ist im Speisesaal</p> <p>14.00 - 14.30 h ** Core & Balance Kräftigendes Training für Rumpf, Rücken und Core Treffpunkt an der Rezeption</p>	<p>08:00 - 09.00 h** Morgenlauf durch den Vitarparcour mit Tipps und Übungen um den Rumpf zu stärken. Treffpunkt an der Rezeption.</p>

** Bitte einen Tag vorher an der Rezeption auf dem gelben Blatt **anmelden**. Bitte haben Sie Verständnis, dass die Programme nicht stattfinden, wenn bis 18.00 Uhr am Vorabend keine Anmeldung ist.

Bitte haben Sie auch Respekt vor der Zeit von Christian und Max, wenn Sie sich anmelden, kommen Sie bitte auch. 😊

Diese Programme finden bei jeder Witterung statt — es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung.

NEU: Laktattest bei Junior Chef Max — bring dein Training aufs nächste Level! Du willst wissen, wo deine aktuellen Leistungsgrenzen liegen und wie du noch gezielter trainieren kannst? Ab sofort bietet Max, **angehender Sportwissenschaftler**, professionelle Laktattests an. Perfekt für alle, die ihre Ausdauer optimieren und Trainingsbereiche exakt bestimmen möchten. **Plus Tipps** fürs individuelles Training

Infos, Preise & Terminvereinbarung an der Rezeption.