

Der Fitness-Garten im Stanglwirt

Ihre Fitnesstrainer



Ulrike Reisenauer
Sport- und Gymnastiklehrerin
Kinesiologin



Manfred Bleimfeldner
Mag. in Sportwissenschaften
Bergwanderführer

heißen Sie herzlich willkommen im Fitness-Garten.

Bei Fragen zu unseren Geräten und zu Sport und Training allgemein stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir betreuen unseren Fitness Garten täglich.

Aufgrund der Vielfalt unseres Angebots können wir keine durchgehende Präsenz im Fitness Garten garantieren. Falls Sie uns einmal nicht antreffen, hinterlassen Sie uns bitte eine Nachricht.

Unser tägliches Sportangebot entnehmen Sie bitte der Morgen Zeitung bzw. finden Sie es auch an der schwarzen Tafel bei der Rezeption.

Viel Spaß beim Training und bleiben Sie gesund!

Fitness-Etikette

Lieber Trainingsgast,

unser Fitness-Garten steht Ihnen 24 Stunden zu Verfügung.

um allen Gästen ein angenehmes Trainingsambiente rund um die Uhr bieten zu können, bitten wir um Ihr Mitwirken.

- Training nur in angemessener Sportkleidung
- Reinigung der Kardiogeräte nach Gebrauch
- und bei der Benützung der Kraftgeräte eines unserer Handtücher unterzulegen.

Köpfhörer, Tücher und Desinfektionsmittel stehen in einem Regal am Ende der Halle für Sie bereit.

Pulsgurte für eine kontinuierliche und störungsfreie Übertragung der Herzfrequenz erhalten Sie kostenlos beim Trainer.

Wasser aus unserer hauseigenen Quelle finden Sie gleich links an der ersten Säule.

Eine Umkleidemöglichkeit, Duschen und WC befinden sich hinter dem Tennisüberl.

Wir weisen darauf hin:

- *dass die Nutzung des Fitness-Gartens auf eigene Gefahr erfolgt,*
- *dass aus Sicherheitsgründen das Training an den Geräten und der Aufenthalt im Fitnessgarten erst ab 16 Jahren erlaubt ist.*

Unser Zusatzprogramm

Personal Training

ist ein individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Programm mit Beratung und Konzepterstellung.

Dauer: 60 Minuten, 60,00 Euro

Galileo Vibrationstraining

Die Galileo-Vibrationsplattform trainiert und stimuliert Muskeln mit Hilfe von mechanischen Schwingungen. Es können zielgerichtet Muskelkraft, Muskelleistung oder auch Gleichgewicht trainiert werden. Sie können das Galileo Vibrationstraining gerne kostenlos ausprobieren. Bitte wenden Sie sich an uns.

Eine Trainingseinheit beträgt 5 Minuten a 8 *Euro*
10 Minuten a 15 *Euro*

Verleih von Polar Pulsuhren

pro Tag 3,00 *Euro*

pro Woche 12,00 *Euro*

Für ein genaueres Ausdauertraining stehen Ihnen Polar-Pulsuhren zur Verfügung.

Leihgebühr:

Für den Verleih einer Pulsuhr berechnen wir eine Kautions von 50,00 Euro.

Kinesis Trainingsgeräte

Bei den Kinesis Geräten handelt es sich um komplex gebaute Seilzugsysteme mit multifunktionalen 3D – Drehgelenken. Neben den herkömmlichen Trainingsübungen können auch anspruchsvolle Ganzkörperübungen, Bewegungen des Alltags oder sportart-spezifische Bewegungstechniken, Koordination und Balance trainiert werden. Schwerpunkt aller Übungen ist die Stabilisierung der Körpermitte. Gerne erhalten Sie eine Einweisung oder können an einem unserer Zirkeltrainings in der Gruppe teilnehmen.



Galileo Vibrationstraining

Durch die patentierte Wippfunktion und seitenalternierende Auf- und Abbewegung der Galileo Plattform wird der menschliche Gang simuliert.

Diese physiologische Art der Bewegung bewirkt, dass bestimmte Muskelbereiche effektiv trainiert werden.

Anwendungsgebiete: Stabilisiert und trainiert die Muskulatur
Verbessert die Durchblutung der Muskeln
Wirkt Verspannungen entgegen
Lockert die Muskulatur

Kontraindikationen:

Schwangerschaft
Akute Thrombosen
Entzündungen des Bewegungsapparates
Frische Frakturen
Implantate in trainierten Körperregionen
Akute Migräne
Epilepsie
Aktive Arthrosen und Arthropathien
Frische Wunden und Narben
Steinleiden von Gallen- und Harnwegen



Unsere Outdoor-Aktivitäten

Die Termine für unsere **Outdoor-Aktivitäten**

- **Laufen**
- **Nordic Walking**
- **Wanderungen**

entnehmen Sie bitte der Morgen **Zeitung**.

Für **spezielle Bergaktivitäten** wie: Berg- oder Klettertouren, Hochtouren, Sportklettern, Hochseilgarten, Canyoning, Skitouren und Variantenfahren im freien Gelände steht Ihnen unser staatlich geprüfter Berg- und Skiführer **Sepp Hechenberger** zur Verfügung.

Kontakt: Tel. 0043-664-2669143

Action, Abenteuer und unvergessliche Momente erleben Sie beim

Tandem Paragliding
Canyoning
Rafting
Incentives

Unser Partner „**Element 3**“ aus Kitzbühl steht Ihnen hierfür zur Verfügung. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unseren Concierge.

Alles rund um das **Mountainbike** erfahren Sie direkt in unserem Sportshop an der Kaiserstiege oder unter der internen Telefonnr. 7952.