

SPORTS ACTIVITIES

MoMo Trainig

Ein Ganzkörpertraining mit bzw. ohne Hilfsmittel, das Kraftausdauer und Beweglichkeit verbessert.

A full-body workout with or without equipment, that improves strength endurance and mobility.

Stretch & Mobility

Ganzkörper Workout mit Elementen aus dem Yoga, gemischt mit Kräftigungsübungen.

Full body workout with elements from yoga, mixed with strengthening exercises.

Spine fit

Gezieltes Krafttraining zur Stärkung der Körpermitte. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Rückentraining.

Targeted strength training to improve the core of the body. The main focus are on your back muscles.

Black Roll Stretching

Ausgiebiges Dehnen der Hauptmuskelgruppen und Entspannungsübungen, perfekt nach der Piste.

Extensive stretching of the main muscle groups and relaxation exercises, perfect after the ski slopes.

Sauna Infusion

Beim Sauna-Aufguss werden die heißen Steine des Saunafens mit kaltem oder heißem Wasser begossen. Das Wasser verdampft und erhöht die Luftfeuchtigkeit. Das Verdunsten des Schweißes auf der Haut wird so erschwert und der Körper noch weiter erwärmt. Vor dem eigentlichen Aufguss wird erst frische Luft in die Sauna gelassen, indem die Tür für kurze Zeit weit geöffnet wird. Nachdem das Wasser aufgegossen wurde, verwirbelt unser Saunameister mit einem Handtuch den Wasserdampf. Das Aufgiessen und Wedeln wird meist dreimal wiederholt. Je nach Art des Aufgusses und der ätherischen Öle, die beigemischt werden, kann dieser entspannend, belebend oder durchblutungsfördernd wirken.

The ritual involves pouring water mixed with essential oils onto the hot stones of the Finnish sauna stove. The water evaporates and increases the humidity. Before the actual infusion, fresh air is left in the sauna as the door is opened wide for a short time. After the water has been poured on, our sauna master swirls the steam around with a towel. The infusion and waving is usually repeated three times. Depending on the type of infusion and the essential oils that are added, this can help to stimulate your blood circulation.

VALSANA

TRX Ski Workout

Das TRX Schlingentraining oder auch Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout, bei dem Du Dein eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand nutzt. Die TRX Schlingentrainer sind ein nicht elastisches Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen mit dem Du sowohl im Stehen als auch im Liegen trainierst.

TRX is a form of suspension training that uses body weight exercises to develop strength, balance, flexibility and core stability simultaneously. It requires the use of the TRX Suspension Trainer, a performance training tool that leverages gravity and the user's body weight to complete the exercises.

Snow Shoe Hiking

Schneeschuhlaufen kann jeder und jede und es stehen Ihnen Gebiete offen, die Ihnen normalerweise kaum zugänglich wären. Darüber hinaus ist Schneeschuhlaufen eine der komplettesten Sportarten überhaupt. Fast die gesamte Körpermuskulatur wird eingesetzt und der Körper wird gesamtheitlich gefordert.

Anyone can snowshoe and you have access to certain areas that would normally not be easily accessible. In addition, snowshoeing is one of the most complete sports there is. Almost all of the body's muscles are used and it is a great alternative to hiking or any other high intensity sport activities.

VALSANA