

Fit im Hotel Hasenauer

Auspowern und entspannte Bewegungseinheiten mit Vitaltrainerin

Das Hotel Hasenauer, direkt an der Piste inmitten der Top-Skiregion Saalbach-Hinterglemm gelegen, ist ein Paradies für Wintersport-Begeisterte. Doch auch abseits der Piste kommen Aktive ins Schwitzen: Mit einem bewusst gestalteten Fitnessprogramm können Hotelgäste von Jung bis Alt aktiv unter Anleitung einer Trainerin in den Tag starten. Zur Entspannung wartet ein Wellnessbereich mit beheiztem Außenpool und Relax-Area am Rooftop.

Ob sanftes Stretching am Morgen, ein gemeinsamer Spaziergang an der frischen Bergluft oder ein dynamisches Training im Freien – Aktiv-Coach Christina begleitet Bewegungsfreudige mit abwechslungsreichen Einheiten, die Körper und Geist in Schwung bringen. Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Ansatz: Bewegung soll Energie geben, Verspannungen lösen und Freude bereiten. Dabei geht Christina individuell auf unterschiedliche Fitnesslevels ein – vom Einsteiger bis zum Sportliebhaber. Alle Einheiten sind Teil des Hasenauer-Aktivprogramms, dauern zwischen 30 und 45 Minuten und sind für Hotelgäste kostenlos. Das Angebot reicht von Mobilitätsübungen über Muskel- und Faszientraining bis hin zu diversen Ausdauerformaten und entspannten Übungen zur Körperwahrnehmung.

Nacken und Schultern sind ständig verspannt? Dann ist das Format „Head Over Heels“ (Hals über Kopf) optimal, um unter professioneller Anleitung die Haltung des oberen Rückens zu verbessern. Die Workouts sind kurz und effektiv. Um Rückenverspannungen entgegen zu wirken, mobilisieren Teilnehmer:innen im Kurs „Eckpunkt für Eckpunkt – stark und aufrecht“ hingegen ihre ganze Wirbelsäule.

Mobilitätstrainings sind auch ideal für alle, die intensiv trainieren oder sich auf Wettkämpfe vorbereiten, ebenso zur Regeneration. Wer die Abwechslung von Belastungs- und Erholungsphasen in kurzen Abständen sucht, wählt das 30-minütige HIIT-Training. Hier werden Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung effektiv miteinander kombiniert. Im Geräteraum stehen außerdem Geräte und Gewichte für ein Zirkeltraining bereit.

Mit diesem vielseitigen Programm schafft das Hotel Hasenauer einen Rahmen für einen aktiven Urlaub, der sowohl aktivierende als auch entspannende Elemente inmitten der Bergwelt vereint. Gemütliche Ruhezonen, ein Lounge-Bereich auf der Dachterrasse, großzügiger Whirlpool, Außenpool und eine Panoramasauna mit sensationellem Ausblick auf die Skipiste runden einen sportlichen Aufenthalt ab.

Hotel Hasenauer **s** | Familie Hanni & Fritz Steger | Schwarzacherweg 157, 5754 Hinterglemm | +43 (0)6541 6332-60 | hotel@hasenauer.at, www.hasenauer.at