

Kraft & Klarheit - TRX Training & Ernährung für Männer - stabil, beweglich, fokussiert.

Sonntag, 02. August bis
Mittwoch, 05. August 2026



Kraft & Klarheit - TRX Training & Ernährung für Männer - stabil, beweglich, fokussiert.

Sonntag, 02. August bis
Mittwoch, 05. August 2026



Andreas Glowik

Kraft & Klarheit ist ein bewusst reduziertes, hochwertiges Retreat für Männer, die im Alltag viel leisten – und einen klaren, nachhaltigen Ansatz für Training, Energie und Regeneration suchen. In einer kleinen, ruhigen Gruppe erleben die Teilnehmer ein präzise geführtes Zusammenspiel aus funktionellem TRX-Krafttraining und einem sofort umsetzbaren Ernährungs-Framework. Dieses Format ist kein Bootcamp. Es geht nicht um maximale Erschöpfung, sondern um maximale Wirkung.

Was Sie erwartet

Über drei intensive Workshop-Tage entwickeln Sie ein neues Körpergefühl: stabil, aufgerichtet und belastbar – ohne Überforderung, sondern mit Struktur und Klarheit. Der Fokus liegt auf funktioneller Kraft:

- Aufbau eines stabilen Core zur Entlastung des Rückens
- Verbesserung von Haltung und Aufrichtung
- Stärkung der Schulter- und Rückenlinie
- Mehr Mobilität in Hüfte, Brustwirbelsäule und Schultern

Jede Einheit folgt einem klaren Prinzip: Position → Spannung → Bewegung. Saubere Technik steht im Mittelpunkt – individuell gecoacht und auf Ihr Niveau abgestimmt.

Kraft & Klarheit richtet sich an Männer zwischen ca. 30 und 65+, die beruflich stark eingebunden sind, viel sitzen und körperliche Ausgleichsstrategien suchen, wieder einsteigen oder gezielt effizient trainieren möchten.

Dank skalierbarer Übungen ist der Workshop sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Das Trainingskonzept

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht am TRX ermöglicht ein gelenkschonendes, aber hochwirksames Krafttraining, eine präzise Dosierung über den Trainingswinkel und gleichzeitige Entwicklung von Stabilität, Kraft und Beweglichkeit. Inhalte:

- Core-Training und Atemtechnik
- Rücken- und Schulterstabilität
- Hüftkraft und funktionelle Beinachsen
- Mobility- und Regenerationssequenzen
- kurze, technisch saubere Conditioning-Einheiten

Kurze, fokussierte Blöcke ersetzen langes
„Durchziehen“.

Qualität steht immer vor Quantität.

Ernährung – klar, einfach, umsetzbar

Ergänzend erhalten Sie ein minimalistisches Ernährungs-Setup, das sich problemlos in den Alltag – und auch in ein Hotelbuffet – integrieren lässt. Die Grundprinzipien:

- Protein als Basis jeder Mahlzeit
- Gemüse und Ballaststoffe für Sättigung und Mikronährstoffe
- Kohlenhydrate gezielt nach Bedarf
- bewusste Hydratation und Elektrolyte
- strukturierter Umgang mit Schlaf und Koffein

Ziel: stabile Energie am Tag, bessere Regeneration in der Nacht – ohne komplizierte Regeln.

Ihr konkreter Nutzen

Nach dem Workshop nehmen Sie mehr mit als nur ein gutes Gefühl:

- spürbar bessere Haltung und Körperspannung
- ein stabiler, belastbarer Core
- mehr Beweglichkeit und weniger Beschwerden
- klare Ernährungsstruktur für den Alltag
- sofort umsetzbarer 2× pro Woche, 30-Minuten-Trainingsplan

Individuelles Coaching als zentraler Bestandteil

Jede Einheit beginnt mit einem kurzen Technik- und Sicherheits-Check. Es wird bewusst auf High-Impact und Überlastung verzichtet – zugunsten nachhaltiger Entwicklung.

Kraft & Klarheit ist ein Workshop für Männer, die nicht mehr „mehr machen“, sondern das Richtige besser machen wollen.

Ein klarer Rahmen. Präzise Anleitung.
Nachhaltige Wirkung.

Kraft & Klarheit - TRX Training & Ernährung für Männer - stabil, beweglich, fokussiert.

Sonntag, 02. August bis
Mittwoch, 05. August 2026

ABLAUFPLAN

SONNTAG

Ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise, Check-in, Ankommen

16.00 – 17.15 Uhr **TRX Fundamentals & Alignment**
TRX-Setup, Sicherheitsgrundlagen
Körperwinkel/Belastungssteuerung
Core-Bracing & Atmung
Schulterblattkontrolle
Basisübungen
Mobility Reset

optional abends (10 Min): „Wie du im Kranzbach optimal isst – ohne Diätstress“

MONTAG

08.00 – 09.00 Uhr **TRX Strength 1: Pull & Core (Rücken)**
Ruder-Progressionen
Face Pull / W-Row (Schultergesundheit)
Anti-Rotation
Core: Body Saw/Plank reach/Dead-bug pattern

11.00 – 12.15 Uhr **Ernährungsmodul 1: Energie & Körperkomposition**
Protein-Anker pro Mahlzeit (Sättigung/Recovery)
„Plate Method“ (Protein + Fiber + Smart Carbs + Fats)
Hydration/Elektrolyte (Spa + Training)
Umgang mit Alkohol/Süßem: Regeln statt Verbote
Mini-Routine: Frühstückslogik + Snack-Option

16.00 – 17.00 Uhr **TRX Strength 2: Push + Legs (stabil & athletisch)**
Push-up Progressions
Split Squat/Lunge Pattern
Hamstring Curl / Hip Lift
Finisher: low impact intervals
Breath Downshift (Parasympathikus aktivieren)

DIENSTAG

08.00 – 09.00 Uhr **TRX Mobility & Resilience Flow**
Hüfte (Flexor/Glute), T-Spine Rotation/Extension
Schulteröffnung + Scap control im Flow
„Reset“ für Nacken/LWS, Atmung, Spannung lösen

optional: kurze Achtsamkeitsminute

Kraft & Klarheit - TRX Training & Ernährung für Männer - stabil, beweglich, fokussiert.

Sonntag, 02. August bis
Mittwoch, 05. August 2026

- | | |
|-------------------|---|
| 11.00 – 12.15 Uhr | Ernährungsmodul 2: Recovery & Schlaf
Koffeinfenster & Timing
Dinner-Struktur
Flüssigkeit/Salz
Mini-Routine für Abend |
| 16.00 – 17.00 Uhr | Best-of TRX + persönlicher Plan
Benchmark (20–25 Minuten) – Technik bleibt Priorität
Individuelle Anpassung: 2 Level-Optionen
2×/Woche 30-Min Plan
„Wenn wenig Zeit“-Plan (15 Min) |

MITTWOCH

- | | |
|-------------------|--|
| 08.00 – 09.00 Uhr | TRX Mobility & Resilience Flow
Hüfte/Brustwirbelsäule
kontrollierte Endranges
Rücken-Entlastung |
| Bis 11.00 Uhr | Check-out / Zimmerfreigabe |
| 11.00 – 11.30 Uhr | Best-of TRX + Personal Home Plan
20–25 Min Alltagsplan (2×/Woche 30 Min) |
| 11.30 – 12.15 Uhr | Ernährungsmodul 3: Recovery & Schlaf
Abendessen-Struktur
Magnesium/Flüssigkeit
Koffein-Cut off
Protein vor dem Schlaf |

Zwischen den Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**
info@daskranzbach.de oder **www.daskranzbach.de**