

Group-Fitness im Spa

14. Januar bis 20. Januar 2019

| Tag | Zeit | Kurs | Instruktor |
|------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| Montag | 7.00 – 7.50 Uhr | Boot Camp | Birgit Stoll |
| | 9.00 – 9.50 Uhr | Pilates Allegro/Mat* | Kerstin Schaller |
| | 10.00 – 10.50 Uhr | Pilates Allegro/Mat* | Kerstin Schaller |
| | 10.00 – 10.45 Uhr | Aqua Gym | Birgit Stoll |
| | 18.00 – 18.50 Uhr | TRX Flow** | Johannes Neels |
| | 19.00 – 20.30 Uhr | Yoga | Sandra Schunck |
| Dienstag | 9.00 – 9.50 Uhr | Pilates Allegro/Mat* | Claudia Strässle |
| | 9.30 – 10.20 Uhr | Body Shaping | Melanie Pfeiffer |
| | 10.15 – 11.05 Uhr | Fit for Golf | Claudia Strässle |
| | 18.30 – 19.20 Uhr | Boot Camp | Dennis Gellert |
| Mittwoch | 9.00 – 9.50 Uhr | TRX Flow** | Melanie Pfeiffer |
| | 9.00 – 10.30 Uhr | Yoga | Johannes Neels |
| | 10.15 – 11.05 Uhr | TRX Flow** | Melanie Pfeiffer |
| | 12.00 – 13.15 Uhr | Body Pump 108 Release Event | Johannes Neels & Melanie Pfeiffer |
| | 15.00 – 15.45 Uhr | Aqua | Dennis Gellert |
| | 18.30 – 19.20 Uhr | Power Workout | Dominik Kozak |
| | 19.30 – 20.20 Uhr | Power Workout | Dominik Kozak |
| Donnerstag | 7.00 – 7.50 Uhr | Boot Camp | Claudia Strässle |
| | 9.00 – 9.50 Uhr | TRX Flow** | Claudia Strässle |
| | 9.00 – 9.50 Uhr | Healthy Back | Marina Halliday |
| | 10.00 – 10.50 Uhr | TRX Flow** | Dennis Gellert |
| | 10.00 – 10.50 Uhr | MOTR™ | Claudia Strässle |
| | 18.30 – 19.30 Uhr | Body Pump | Johannes Neels |
| Freitag | 9.00 – 9.50 Uhr | Pilates Allegro/Mat* | Chantal Meidert |
| | 10.00 – 10.50 Uhr | Pilates Allegro/Mat* | Chantal Meidert |
| | 10.00 – 11.30 Uhr | Yoga | Sandra Schunck |
| | 11.15 – 12.15 Uhr | Ballet Workout | Chantal Meidert |
| | 12.30 – 13.20 Uhr | Core Training | Dennis Gellert |
| | 16.00 – 16.50 Uhr | TRX Flow** | Claudia Strässle |
| | 17.00 – 17.50 Uhr | Pilates | Claudia Strässle |
| Samstag | 9.30 – 10.20 Uhr | Power Workout | Dominik Kozak |
| | 10.00 – 10.45 Uhr | Aqua Gym | Birgit Stoll |
| | 10.30 – 11.20 Uhr | Power Workout | Dominik Kozak |
| | 12.00 – 12.50 Uhr | Boot Camp | Dennis Gellert |
| | 16.00 – 16.25 Uhr | Pure Abs | Olivier Marty |
| | 16.30 – 17.30 Uhr | Yoga | Birgit Stoll |
| Sonntag | 9.00 – 9.50 Uhr | TRX Flow** | Birgit Stoll |
| | 10.30 – 12.00 Uhr | Yoga & Meditation | Birgit Stoll |
| | 15.00 – 15.50 Uhr | Healthy Back | Olivier Marty |
| | 16.15 – 17.30 Uhr | Body Pump | Melanie Pfeiffer & Olivier Marty |

* Anmeldung an der Spa Rezeption erforderlich. Änderungen vorbehalten. Vor dem ersten Kursbesuch empfehlen wir ein Pilates-Intro (30 Min.), buchbar bei unseren Pilates-Instrukto:innen.

** Anmeldung an der Spa Rezeption erforderlich. Änderungen vorbehalten.

Aqua Gym ist ein gelenkschonendes Training im Wasser zur Kräftigung der Muskulatur und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Ballet Workout ist abgeleitet vom klassischen Ballett. Durch spezifische Bewegungsabläufe wird eine ganzheitliche Stärkung und Dehnung des Körpers erzielt.

Bauch, Beine & Po konzentriert sich in erster Linie auf die Kräftigung der genannten Körperzonen. Die Stärkung des Muskelgewebes und damit die präventive Behandlung von Cellulite sind die Ziele.

Body/ Muscle Pump ist ein intensives und abwechslungsreiches Kraftausdauerprogramm mit Langhanteln. Bei musikalischer Begleitung werden mit individuellen Gewichten, sowie klaren und einfachen Bewegungen, alle Hauptmuskelgruppen trainiert.

Body Shaping ist ein Kraftausdauerprogramm für den ganzen Körper, das gezielte Übungen für Problemzonen mit verschiedenen Kleingeräten beinhaltet.

Body Workout/ Power Workout ist ein Ausdauer- und Krafttraining. Es werden Aerobic-Schritte mit Kraft- und Stabilisationsübungen kombiniert.

Boot Camp richtet sich an Sportler, die gerne an ihr Limit gehen und mit Eigengewicht trainieren. Das Training intensiviert den Muskelaufbau. Bei den fordernden Übungen geht eine zur nächsten über, ohne den Kreislauf zu unterbrechen.

Core Training ist ein neuartiges und effektives Ganzkörperworkout. Bei diesem Trainingsprogramm wird die Körpermitte in den Bereichen Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Schnelligkeit gestärkt.

Fit for Golf ist ein golf-spezifisches Fitnesstraining, mit dem durch verschiedene Dehn- und Fitnessübungen den Rückenproblemen entgegengewirkt und die Kondition dauerhaft verbessert wird.

Healthy Back besteht aus gezielten Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Haltungsfelder werden korrigiert und Verspannungen beseitigt.

MOTR™ ist ein neues, einzigartiges Konzept, das die Vorzüge des Allegrotrainings mit denen des Foam-Rollers verbindet. Es ist ideal für Pilates-, Ausdauer-, Balance- und funktionelles Training, sowie für Beweglichkeits- und Krafttraining.

Pilates kräftigt die Bauchmuskulatur, die Stütz-muskulatur der Lendenwirbelsäule, sowie den Beckenbereich und ist gekoppelt mit verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken.

Pilates Allegro on the Mat* ist ein herausforderndes und abwechslungsreiches Zirkeltraining mit Zusatzgewicht (Allegro) sowie freien Übungen (Matte). Mit vielschichtigen Reizen wird die Körperkontrolle gefördert und verbessert.

Stretch & Relax stellt nach einer kurzen Durchlockerung des Körpers Entspannung und funktionelles Stretching in den Vordergrund.

TRX ist ein funktionelles Ganzkörpertraining bei dem jederzeit der Rumpf im Fokus steht. Kursformate variieren.

Yoga ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Die Übungen führen zu innerer Ruhe, kräftigen und dehnen die Muskeln und steigern die Körperwahrnehmung.

Yoga & Meditation Dieser Kurs integriert folgende Elemente: Yogaübungen, die den Körper kräftigen und dehnen, sowie die Konzentration erhöhen; Atemübungen, die zur Reinigung und mentalen Beruhigung beitragen; eine Tiefenentspannung; eine geführte Meditation und eine Phase der Stille.