

Group-Fitness im Spa

4. Februar bis 10. Februar 2019

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Birgit Stoll
	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates	Birgit Stoll
	9.00 – 9.50 Uhr	Bauch, Beine & Po	Melanie Pfeiffer
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Melanie Pfeiffer
	10.00 – 10.50 Uhr	Healthy Back	Birgit Stoll
	18.00 – 18.50 Uhr	TRX Flow**	Olivier Marty
	19.00 – 20.30 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
Dienstag	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro/Mat*	Claudia Strässle
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates Allegro/Mat*	Claudia Strässle
	17.30 – 18.15 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	18.30 – 19.15 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
Mittwoch	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow**	Melanie Pfeiffer
	9.00 – 10.30 Uhr	Yoga	Birgit Stoll
	10.15 – 11.05 Uhr	TRX Flow**	Melanie Pfeiffer
	15.00 – 15.45 Uhr	Aqua Gym	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
	10.00 – 10.50 Uhr	TRX Flow**	Dennis Gellert
	10.15 – 11.05 Uhr	Fit for Golf	Claudia Strässle
	18.30 – 18.55 Uhr	Pure Abs	Birgit Stoll
	19.00 – 19.25 Uhr	Stretch & Relax	Birgit Stoll
Freitag	7.00 – 7.45 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	8.00 – 8.45 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	9.15 – 10.05 Uhr	Core Training	Melanie Pfeiffer
	10.00 – 11.30 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
	12.30 – 13.30 Uhr	Body Pump	Melanie Pfeiffer
	17.30 – 18.20 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	Birgit Stoll
	16.30 – 17.20 Uhr	Core Training	Dennis Gellert
	17.20 – 17.45 Uhr	Stretch & Relax	Dennis Gellert
Sonntag	9.30 – 10.20 Uhr	TRX Flow**	Dennis Gellert
	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga & Meditation	Birgit Stoll
	15.00 – 15.50 Uhr	Healthy Back	Dennis Gellert
	16.15 – 17.15 Uhr	Body Pump	Johannes Neels

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

Box Workout ist eine explosive Mischung aus verschiedenen Kampfsportarten an einem Boxsack zu mitreissender Musik. Mit diesem Ganzkörpertraining wird die Schlagkraft, Kondition, Konzentration sowie Reaktionsfähigkeit verbessert.

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 Fitnessstraining, 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. Haltungsfehler 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.