

## Group-Fitness im Spa

18. März bis 24. März 2019

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Melanie Pfeiffer
	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro/Mat*	Birgit Stoll
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates Allegro/Mat*	Birgit Stoll
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Melanie Pfeiffer
	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
	10.15 – 11.05 Uhr	Core Training	Melanie Pfeiffer
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates Allegro/Mat*	Claudia Strässle
	14.00 – 14.50 Uhr	Move & Shape	Melanie Pfeiffer
	18.30 – 19.15 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	19.30 – 20.15 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
Mittwoch	9.30 – 10.20 Uhr	TRX Flow**	Olivier Marty
	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga	Birgit Stoll
	12.00 – 13.00 Uhr	Body Pump	Olivier Marty
	15.00 – 15.45 Uhr	Aqua Gym	Birgit Stoll
	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
	12.00 – 12.45 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	16.30 – 17.15 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	17.30 – 18.20 Uhr	Boot Camp	Birgit Stoll
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 – 13.30 Uhr	Body Pump	Olivier Marty
	17.00 – 17.50 Uhr	Pilates	Claudia Strässle
Samstag	9.30 – 9.55 Uhr	Pure Abs	Johannes Neels
	9.30 – 10.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Johannes Neels
	10.30 – 11.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	12.00 – 12.50 Uhr	Boot Camp	Johannes Neels
	16.00 – 16.50 Uhr	Move & Shape	Melanie Pfeiffer
Sonntag	9.30 – 10.20 Uhr	Core Training	Melanie Pfeiffer
	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	Melanie Pfeiffer

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

\*\* 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 werden eine ganzheitliche Stärkung und Dehnung des Körpers erzielt.

**Body 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 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.

**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.

**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 Allegro-trainings mit denen des Foam-Rollers verbindet. Es ist ideal für Pilates-, Ausdauer-, Balance- und funktionelles Training, sowie für Beweglichkeits- und Krafttraining.

**Move & Shape** ist ein ausdauerndes Workout zu motivierender Musik. Einfache Bewegungen verschiedener rhythmischer Bewegungsstile machen den Kurs zu einem einzigartigen Erlebnis.

**Pilates** kräftigt die Bauchmuskulatur, die Stützmuskulatur 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.

**Pure Abs** ist intensives Bauchmuskeltraining mit Waschbrettgarantie. Statische und dynamische Übungen sorgen für eine schlanke und kräftige Körpermitte.

**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.

