

Group-Fitness im Spa

9. September bis 15. September 2019

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Olivier Marty
	9.00 – 9.50 Uhr	Healthy Back	Olivier Marty
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Olivier Marty
	17.30 – 18.20 Uhr	TRX Flow**	Melanie Pfeiffer
	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
	12.30 – 13.20 Uhr	Move & Shape	Melanie Pfeiffer
	12.30 – 13.15 Uhr	Box Workout **	Dennis Gellert
	13.30 – 14.15 Uhr	Box Workout **	Dennis Gellert
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Melanie Pfeiffer
Mittwoch	9.30 – 10.20 Uhr	TRX Flow**	Dennis Gellert
	12.00 – 13.00 Uhr	Body Pump	Olivier Marty
	15.00 – 15.45 Uhr	Aqua Gym	Olivier Marty
	16.00 – 16.45 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	18.30 – 19.20 Uhr	Body Shaping	Olivier Marty
Donnerstag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Dennis Gellert
	9.30 – 10.20 Uhr	TRX Flow**	Melanie Pfeiffer
	10.30 – 11.20 Uhr	MOTR™	Melanie Pfeiffer
	13.00 – 13.45 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Olivier Marty
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 – 13.15 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	17.00 – 17.50 Uhr	Pilates	Claudia Strässle
Samstag	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Olivier Marty
	10.00 – 10.50 Uhr	Body Shaping	Claudia Strässle
	12.00 – 12.50 Uhr	Core Training	Olivier Marty
	16.00 – 16.50 Uhr	Bauch, Beine & Po	Claudia Strässle
Sonntag	9.30 – 10.20 Uhr	TRX Flow**	Olivier Marty
	10.30 – 11.20 Uhr	Stretch & Relax	Dennis Gellert
	11.30 – 12.15 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	15.00 – 15.50 Uhr	Healthy Back	Dennis Gellert
	16.15 – 17.15 Uhr	Body Pump	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:ren.

** 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.

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 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.

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.

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

Pilates Allegro / 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.