

THE DOLDER GRAND

GROUP FITNESS IM SPA

16. März bis 22. März 2020

| Tag | Zeit | Kurs | Instruktor |
|------------------|-------------------|----------------------|------------------|
| Montag | 7.00 – 7.50 Uhr | Boot Camp | Birgit Stoll |
| | 9.00 – 9.50 Uhr | MOTR™ | Melanie Pfeiffer |
| | 10.00 –10.45 Uhr | Aqua Gym | Birgit Stoll |
| | 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 |
| | 10.00 –10.50 Uhr | Core Training | Melanie Pfeiffer |
| | 12.00 –12.45 Uhr | Box Workout** | Dennis Gellert |
| | 18.30 –19.30 Uhr | Body Pump | Melanie Pfeiffer |
| Mittwoch | 9.00 – 9.50 Uhr | TRX Flow** | Melanie Pfeiffer |
| | 10.00 –11.00 Uhr | Yoga | Birgit Stoll |
| | 10.00 –10.45 Uhr | Box Workout** | Dennis Gellert |
| | 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 | Dennis Gellert |
| | 9.30 – 10.20 Uhr | TRX Flow** | Olivier Marty |
| | 11.00 –11.45 Uhr | Box Workout** | Dennis Gellert |
| | 17.00 –17.50 Uhr | Pilates | Claudia Strässle |
| | 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 –13.30 Uhr | Body Pump | Olivier Marty |
| | 14.30 – 15.15 Uhr | Box Workout** | Dennis Gellert |
| Samstag | 9.30 –10.20 Uhr | Power Workout | Dominik Kozak |
| | 10.00 –10.45 Uhr | Aqua Gym | Melanie Pfeiffer |
| | 10.30 –11.20 Uhr | Power Workout | Dominik Kozak |
| | 13.30 –14.15 Uhr | Box Workout** | Dennis Gellert |
| | 16.00 –16.50 Uhr | Body Shaping | Traian Chiaburu |
| Sonntag | 9.30 –10.20 Uhr | TRX Flow** | Melanie Pfeiffer |
| | 10.30 –12.00 Uhr | Yoga & Meditation | Birgit Stoll |
| | 15.00 –15.50 Uhr | Healthy Back | Birgit Stoll |
| | 16.15 –17.15 Uhr | Body Pump | Melanie Pfeiffer |

** Anmeldung an der Spa Rezeption erforderlich. Änderungen vorbehalten. * Vor dem ersten Kursbesuch empfehlen wir ein 30 - minütiges Pilates Intro.

THE DOLDER GRAND

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.

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- und 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.

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 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.