

THE DOLDER GRAND

GROUP FITNESS CLASSES AT THE SPA

9. März bis 15. März 2020

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Traian Chiaburu
	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates	Birgit Stoll
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Traian Chiaburu
	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
	11.00 – 11.45 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Melanie Pfeiffer
Mittwoch	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow**	Dennis Gellert
	12.00 – 13.00 Uhr	Body Pump	Olivier Marty
	15.00 – 15.45 Uhr	Aqua Gym	Olivier Marty
	15.00 – 15.45 Uhr	Box Workout**	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	Dennis Gellert
	9.30 – 10.20 Uhr	TRX Flow**	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
	14.00 – 14.45 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
Samstag	9.30 – 10.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Olivier Marty
	10.30 – 11.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	11.30 – 12.15 Uhr	Box Workout**	Dennis Gellert
	16.00 – 16.50 Uhr	Pilates	Birgit Stoll
Sonntag	9.30 – 10.20 Uhr	TRX Flow**	Olivier Marty
	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga & Meditation	Birgit Stoll
	15.00 – 15.50 Uhr	Healthy Back	Traian Chiaburu
	16.15 – 17.15 Uhr	Body Pump	Olivier Marty

** 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.