

# THE DOLDER GRAND

## GROUP FITNESS IM SPA

14. September bis 20. September 2020

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Melanie Pfeiffer
	10.00 –10.45 Uhr	Aqua Gym	Melanie Pfeiffer
	15.00 –15.50 Uhr	Core Training	Traian Chiaburu
	17.00 –17.50 Uhr	TRX Flow**	Traian Chiaburu
	19.00 –20.30 Uhr	Yoga**	Sandra Schunck
Dienstag	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro**	Claudia Strässle
	10.00 –10.50 Uhr	Pilates Allegro**	Claudia Strässle
	12.30 –13.20 Uhr	Body Shaping	Melanie Pfeiffer
	14.00 –14.45 Uhr	Box Workout**	Yoel Portuondo
	18.30 –19.30 Uhr	Body Pump	Melanie Pfeiffer
Mittwoch	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Olivier Marty
	9.00 – 9.45 Uhr	Box Workout**	Yoel Portuondo
	9.30 – 10.30 Uhr	Yoga**	Sandra Schunck
	15.00 –15.45 Uhr	Aqua Gym	Olivier Marty
	18.30 –19.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
19.30 –20.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak	
Donnerstag	10.30 – 11.20 Uhr	TRX Flow**	Melanie Pfeiffer
	12.30 –13.15 Uhr	Box Workout**	Yoel Portuondo
	17.00 –17.50 Uhr	Body Shaping	Melanie Pfeiffer
	18.30 –19.30 Uhr	Body Pump	Melanie Pfeiffer
Freitag	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro**	Chantal Meidert
	10.00 –10.50 Uhr	Pilates Allegro**	Chantal Meidert
	10.00 –11.30 Uhr	Yoga**	Sandra Schunck
	11.15 –12.15 Uhr	Ballet Workout	Chantal Meidert
	17.00 – 17.45 Uhr	Pilates	Claudia Strässle
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
	16.00 –16.45 Uhr	Box Workout**	Olivier Marty
Sonntag	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow**	Claudia Strässle
	10.30 –12.00 Uhr	Yoga & Meditation**	Sandra Schunck
	15.00 - 15.50 Uhr	Healthy Back	Olivier Marty
	16.15 –17.15 Uhr	Body Pump	Olivier Marty

\*\*Wichtige Informationen:

- Die Anmeldung für die markierten Group Fitness Stunden ist an der Spa Rezeption erforderlich.
- Beim Box Workout kann aufgrund der Hygieneregulung nur mit eigenen Boxhandschuhen teilgenommen werden.

Besten Dank für Ihr Verständnis.

# THE DOLDER GRAND

**Aqua Gym** ist ein gelenkschonendes Training im Wasser zur Kräftigung der Muskulatur und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

**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.

**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 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.

**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. Haltungsfehler werden korrigiert und Verspannungen beseitigt.

**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.