

THE DOLDER GRAND

GROUP FITNESS IM SPA

19. Oktober bis 25. Oktober 2020

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Olivier Marty
	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Core**	Olivier Marty
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Birgit Stoll
	12.30 – 13.15 Uhr	Box Workout**	Yoel Portuondo
	17.00 – 17.50 Uhr	Pilates	Birgit Stoll
	18.00 – 19.00 Uhr	Yoga**	Sandra Schunck
	19.15 – 20.45 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	Core Training	Traian Chiaburu
	18.30 – 19.20 Uhr	Dumbbell Workout	Traian Chiaburu
Mittwoch	9.30 – 10.30 Uhr	Yoga**	Birgit Stoll
	11.15 – 12.05 Uhr	Dumbbell Workout	Traian Chiaburu
	12.30 – 13.15 Uhr	Box Workout**	Yoel Portuondo
	15.00 – 15.45 Uhr	Aqua Gym	Traian Chiaburu
	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	Traian Chiaburu
	9.30 – 10.20 Uhr	TRX Flow**	Traian Chiaburu
	10.30 – 11.20 Uhr	TRX Flow**	Traian Chiaburu
	12.30 – 13.15 Uhr	Box Workout**	Yoel Portuondo
	17.00 – 17.50 Uhr	Core Training	Olivier Marty
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump**	Olivier Marty
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
	12.30 – 13.20 Uhr	Boot Camp	Birgit Stoll
	17.00 – 17.50 Uhr	Pilates	Birgit Stoll
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 – 16.50 Uhr	TRX Core**	Olivier Marty
Sonntag	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Core**	Olivier Marty
	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga & Meditation**	Birgit Stoll
	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.

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. Es werden 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 Bei diesem Trainingsprogramm wird die Körpermitte in den Bereichen Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Schnelligkeit gestärkt.

Dumbbell Workout Dieses Kraftausdauerprogramm für den ganzen Körper aktiviert die Fettverbrennung. Mit Kurzhanteln werden die grossen Muskelgruppen geformt und gekräftigt.

Healthy Back besteht aus gezielten Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Haltungsfelder werden korrigiert und Verspannungen beseitigt.

Pilates kräftigt die Bauchmuskulatur, die Stütz- und Stützmuskulatur 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.

Strong & Shape Dieses Workout formt und strafft den ganzen Körper. Gezielte Übungen modellieren vor allem Po, Trizeps und Bauch mit verschiedenen Gewichten, Miniband und Satzabfolgen.

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.