

# THE DOLDER GRAND

## GROUP FITNESS IM SPA

11. Januar bis 17. Januar 2021

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	Spa Revision		
Dienstag	9.30 – 10.20 Uhr	Functional Training**	Melanie Pfeiffer
	11.00 – 12.00 Uhr	Body Pump*	Melanie Pfeiffer
	13.30 – 14.20 Uhr	Power Workout**	Melanie Pfeiffer
	16.30 – 17.20 Uhr	Strong & Shape*	Melanie Pfeiffer
Mittwoch	9.30 – 10.20 Uhr	Beginners Running**	Traian Chiaburu
	11.00 – 11.50 Uhr	Dumbbell Workout**	Traian Chiaburu
	14.30 – 15.20 Uhr	Functional Training**	Traian Chiaburu
	16.00 – 16.50 Uhr	TRX Flow*	Traian Chiaburu
Donnerstag	9.30 – 10.20 Uhr	Running**	Traian Chiaburu
	11.00 – 11.50 Uhr	TRX Flow*	Traian Chiaburu
	14.30 – 15.20 Uhr	Functional Training**	Traian Chiaburu
	16.00 – 16.50 Uhr	Dumbbell Workout*	Traian Chiaburu
Freitag	9.30 – 10.20 Uhr	Power Workout**	Melanie Pfeiffer
	11.00 – 11.50 Uhr	Strong & Shape*	Melanie Pfeiffer
	14.30 – 15.20 Uhr	Functional Training**	Melanie Pfeiffer
	16.00 – 16.50 Uhr	Dance Mix*	Melanie Pfeiffer
Samstag	9.30 – 10.20 Uhr	Functional Training**	Melanie Pfeiffer
	11.00 – 11.50 Uhr	Dance Mix*	Melanie Pfeiffer
	14.30 – 15.20 Uhr	Power Workout**	Melanie Pfeiffer
	16.00 – 16.50 Uhr	Strong & Shape*	Melanie Pfeiffer
Sonntag	9.30 – 10.20 Uhr	Walking**	Birgit Stoll
	11.00 – 12.00 Uhr	Yoga*	Birgit Stoll
	14.30 – 15.20 Uhr	Beginners Running**	Birgit Stoll
	16.00 – 16.50 Uhr	Pilates*	Birgit Stoll

Sämtliche Kurse können nur über die Anmeldung an der Spa Reception besucht werden.

\*Diese Kurse sind exklusiv für Hotelgäste buchbar.

\*\*Diese Kurse finden Outdoor statt und können von Member und Hotelgästen gebucht werden.

\*\*Der Treffpunkt für die Outdoorurse ist bei der Ballsaalvorfahrt.

Bitte denken Sie daran in warmer Kleidung für die Outdoor Kurse zu erscheinen.

Besten Dank für Ihr Verständnis.

# THE DOLDER GRAND

Im **Aerial Yoga** lassen sich traditionelle Yogapositionen mit Hilfe eines Tuches und dem spielerischen Umgang mit der Schwerkraft neu erfahren. Zentrale Inhalte sind sowohl Loslassen und Vertrauen gewinnen, als auch die Arbeit an Kräftigung und Beweglichkeit.

**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 Kraftausdauer-programm 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 Trainings-programm wird die Körpermitte in den Bereichen Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Schnelligkeit gestärkt.

**Dumbbell Workout** Dieses Kraftausdauer-programm 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. Haltungsfehler 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.

**Pilates Allegro** ist ein heraus-forderndes und abwechslungsreiches Zirkel-training mit Zusatzgewicht (Allegro) sowie freien Übungen (Matte). Mit vielschichtigen Reizen wird die Körperkontrolle gefördert und verbessert.

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

**TRX** ist ein funktionelles Ganzkörper-training 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 Körper-wahrnehmung.

**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.