

THE DOLDER GRAND

GROUP FITNESS IM SPA

18. Januar bis 24. Januar 2021

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	9.30 – 10.20 Uhr	Walking**	Birgit Stoll
	11.00 – 11.50 Uhr	Pilates*	Birgit Stoll
	14.30 – 15.20 Uhr	Beginners Running**	Birgit Stoll
	16.00 – 17.00 Uhr	Yoga*	Birgit Stoll
Dienstag	9.30 – 10.20 Uhr	Running**	Olivier Marty
	11.00 – 11.50 Uhr	TRX Core*	Olivier Marty
	14.30 – 15.20 Uhr	Running**	Olivier Marty
	16.00 – 17.00 Uhr	Body Pump*	Olivier Marty
Mittwoch	9.30 – 10.20 Uhr	Power Workout**	Melanie Pfeiffer
	11.00 – 11.50 Uhr	Dance Mix*	Melanie Pfeiffer
	14.30 – 15.20 Uhr	Functional Training**	Melanie Pfeiffer
	16.00 – 16.50 Uhr	Strong & Shape*	Melanie Pfeiffer
Donnerstag	9.30 – 10.20 Uhr	Beginners Running**	Olivier Marty
	11.00 – 11.50 Uhr	TRX Core*	Olivier Marty
	14.30 – 15.20 Uhr	Functional Training**	Melanie Pfeiffer
	16.00 – 16.50 Uhr	Pilates*	Melanie Pfeiffer
Freitag	9.30 – 10.20 Uhr	Beginners Running**	Birgit Stoll
	11.00 – 12.00 Uhr	Yoga*	Birgit Stoll
	14.30 – 15.20 Uhr	Walking **	Birgit Stoll
	16.00 – 16.50 Uhr	Pilates*	Birgit Stoll
Samstag	9.30 – 10.20 Uhr	Functional Training**	Melanie Pfeiffer
	11.00 – 12.00 Uhr	Body Pump*	Melanie Pfeiffer
	14.30 – 15.20 Uhr	Beginners Running**	Birgit Stoll
	16.00 – 17.00 Uhr	Yoga*	Birgit Stoll
Sonntag	9.30 – 10.20 Uhr	Beginners Running**	Birgit Stoll
	11.00 – 11.50 Uhr	Pilates*	Birgit Stoll
	14.30 – 15.20 Uhr	Power Workout**	Melanie Pfeiffer
	16.00 – 16.50 Uhr	Strong & Shape*	Melanie Pfeiffer

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 Outdoorkurse 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 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. Haltungsfehler 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 Allegro 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 trifft 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.