

THE DOLDER GRAND

GROUP FITNESS IM SPA

3. Mai bis 9. Mai 2021

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp**	Traian Chiaburu
	8.30 – 9.20 Uhr	Functional Training**	Traian Chiaburu
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Traian Chiaburu
	11.00 – 12.00 Uhr	Muscle Pump**	Melanie Pfeiffer
	12.30 – 13.15 Uhr	Box Workout	Melanie Pfeiffer
	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
	12.00 – 12.45 Uhr	Box Workout	Melanie Pfeiffer
	14.30 – 15.20 Uhr	Cardio Workout**	Melanie Pfeiffer
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Melanie Pfeiffer
Mittwoch	8.30 – 9.20 Uhr	TRX Flow	Birgit Stoll
	11.00 – 12.00 Uhr	Power Yoga**	Birgit Stoll
	12.00 – 12.45 Uhr	Box Workout	Olivier Marty
	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	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp**	Birgit Stoll
	9.30 – 10.20 Uhr	TRX Flow	Birgit Stoll
	10.30 – 11.20 Uhr	TRX Flow	Olivier Marty
	12.30 – 13.15 Uhr	Box Workout	Olivier Marty
	14.30 – 15.20 Uhr	Functional Training**	Olivier Marty
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Olivier Marty
Freitag	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro	Chantal Meidert
	9.30 – 10.20 Uhr	Running**	Olivier Marty
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates Allegro	Chantal Meidert
	11.15 – 12.15 Uhr	Ballet Workout	Chantal Meidert
	12.30 – 13.20 Uhr	Strong & Shape	Melanie Pfeiffer
	14.30 – 15.20 Uhr	Cardio Workout**	Melanie Pfeiffer
	17.00 – 17.50 Uhr	TRX Flow	Melanie Pfeiffer
Samstag	8.30 – 9.20 Uhr	Running**	Olivier Marty
	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
	12.00 – 12.50 Uhr	Pilates	Melanie Pfeiffer
	13.00 – 13.45 Uhr	Box Workout	Olivier Marty
	14.30 – 15.20 Uhr	Functional Training**	Melanie Pfeiffer
	17.00 – 17.50 Uhr	TRX Flow	Melanie Pfeiffer
Sonntag	8.30 – 9.30 Uhr	Yoga	Birgit Stoll
	10.00 – 11.30 Uhr	Yoga & Meditation	Birgit Stoll
	11.00 – 11.50 Uhr	Functional Training	Olivier Marty
	15.00 – 15.50 Uhr	Healthy Back	Birgit Stoll
	16.15 – 17.15 Uhr	Body Pump	Olivier Marty

Alle Anmeldungen für unsere Kurse müssen über unsere Spa Reception.

THE DOLDER GRAND

Die Maximale Teilnehmeranzahl für die Kurse liegt bei 4 Teilnehmern.

Für sämtliche Kurse gilt eine obligatorische Maskenpflicht.

Beim Box Workout kann nur mit eigenen Boxhandschuhen teilgenommen werden.

****Mit Sternen markierte Kurse finden im Freien statt.**

Besten Dank für Ihr Verständnis

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.

Cardio Workout ist ein moderates Ausdauertraining zu motivierender Musik. Mit einfachen Bewegungen und unterschiedlichen Optionen wird das Herzkreislaufsystem trainiert.

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.

Functional Training besteht aus zweckmäßigen und alltagsrelevanten Übungen. Hinter dem Trainingsprogramm stehen komplexe Bewegungsabläufe wie Liegestütze, Plank-Variationen und Ausfallschritte, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

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

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 strafft 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.