

# THE DOLDER GRAND

## GROUP FITNESS IM SPA

29. November bis 5. Dezember 2021

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Cristi – Ionel Croitoru
	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Emma de Boo
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Cristi – Ionel Croitoru
	16.30 – 17.20 Uhr	Functional Training**	Emma de Boo
	18.00 – 18.50 Uhr	Burning Glutes & Abs	Vanessa Davidshofer
	18.00 – 19.00 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
	19.15 – 20.45 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
Dienstag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Cristi-Ionel Croitoru
	8.00 – 8.50 Uhr	Pilates	Claudia Strässle
	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	9.30 – 10.20 Uhr	Functional Training**	Vanessa Davidshofer
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	12.30 – 13.15 Uhr	Fitboxen	Cristi – Ionel Croitoru
	17.00 – 17.30 Uhr	TRX Express	Vanessa Davidshofer
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Emma de Boo
Mittwoch	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Cristi-Ionel Croitoru
	10.30 – 11.30 Uhr	Yoga	Birgit Stoll
	12.00 – 12.50 Uhr	Boot Camp**	Emma de Boo
	13.00 – 13.50 Uhr	Bodytoning	Cristi-Ionel Croitoru
	15.00 – 15.45 Uhr	Aqua Gym	Emma de Boo
	15.30 – 16.30 Uhr	Aerial Yoga	Birgit Stoll
	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	Cristi – Ionel Croitoru
	9.00 – 9.30 Uhr	TRX Express	Emma de Boo
	12.00 – 12.45 Uhr	Box Workout	Cristi – Ionel Croitoru
	16.00 – 16.50 Uhr	Bodytoning	Emma de Boo
	17.30 – 18.20 Uhr	Strong & Shape	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	Birgit Stoll
	11.15 – 12.15 Uhr	Ballet Workout	Chantal Meidert
	12.30 – 13.20 Uhr	Burning Glutes & Abs	Vanessa Davidshofer
	15.30 – 16.20 Uhr	TRX Flow	Vanessa Davidshofer
	17.00 – 17.50 Uhr	Pilates	Birgit Stoll
Samstag	8.00 – 8.30 Uhr	TRX Express	Vanessa Davidshofer
	9.30 – 10.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Emma de Boo
	10.30 – 11.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	12.00 – 12.50 Uhr	Boot Camp**	Vanessa Davidshofer
	16.30 – 17.30 Uhr	Aerial Yoga	Birgit Stoll
Sonntag	9.00 – 10.00 Uhr	Yoga	Birgit Stoll
	9.30 – 10.20 Uhr	TRX Flow	Emma de Boo
	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga & Meditation	Birgit Stoll
	15.00 – 15.50 Uhr	Healthy Back	Emma de Boo
	16.15 – 17.15 Uhr	Body Pump	Emma de Boo

Die Anmeldungen für die Kurse müssen an der Spa Rezeption angegeben werden.

\* Vor dem ersten Kursbesuch empfehlen wir ein Pilates-Intro (30 Min.), buchbar bei unseren Pilates-Instruktoeren.

\*\* Diese Kurse finden Outdoor statt.

**Aerial Yoga** lässt 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. In einem Kreislauf geht eine fordernde Übung in die nächste über.

**Fit Boxen** Ist ein effektives Fettverbrennungs-Workout, das verschiedene Kampfkünste mit Musik und Choreografie kombiniert. Der Kurs ist für Personen gemacht, die stark, schnell, fit und koordinativ sein wollen.

**Funktional 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.

**Mobility & Stretch** stellt nach einer kurzen Durchlockerung des Körpers Mobilisation und funktionelles Stretching in den Vordergrund.

**Pilates** kräftigt die Bauchmuskulatur, die Stützmuskulatur der Lendenwirbelsäule, sowie den Beckenbereich und ist gekoppelt mit verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken.

**Pilates Allegro\*** ist ein herausforderndes und abwechslungsreiches Training mit einem Reformer Gerät. Mit vielschichtigen Reizen wird die Körperkontrolle gefördert und verbessert.

**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.

**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 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.