

# THE DOLDER GRAND

## GROUP FITNESS IM SPA

10. Januar bis 16. Januar 2022

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Cristi – Ionel Croitoru
	10.00 – 10.50 Uhr	Aqua Gym	Cristi – Ionel Croitoru
	12.30 – 13.20 Uhr	Bodytoning	Emma de Boo
	18.00 – 19.00 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
	19.00 – 19.50 Uhr	TRX Flow	Emma de Boo
	19.15 – 20.45 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
Dienstag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Emma de Boo
	8.00 – 8.50 Uhr	Pilates	Claudia Strässle
	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	12.00 – 12.45 Uhr	Fitboxen	Cristi – Ionel Croitoru
	14.30 – 15.20 Uhr	Core Training	Emma de Boo
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Cristi – Ionel Croitoru
Mittwoch	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Vanessa Davidshofer
	10.30 – 11.30 Uhr	Yoga	Birgit Stoll
	15.00 – 15.45 Uhr	Aqua Gym	Cristi – Ionel Croitoru
	16.30 – 17.20 Uhr	Pilates	Birgit Stoll
	18.30 – 19.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	19.30 – 20.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
Donnerstag	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Emma de Boo
	10.30 – 11.20 Uhr	Pilates	Birgit Stoll
	12.00 – 12.45 Uhr	Boxing Workout	Cristi – Ionel Croitoru
	15.00 – 16.00 Uhr	Yoga	Birgit Stoll
	17.30 – 18.20 Uhr	Bodytoning	Cristi – Ionel Croitoru
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Cristi – Ionel Croitoru
Freitag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Emma de Boo
	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	Core Training	Emma de Boo
	16.00 – 16.50 Uhr	TRX Flow	Vanessa Davidshofer
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	Vanessa Davidshofer
	10.30 – 11.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	14.30 – 15.20 Uhr	Burning Glutes & Abs	Vanessa Davidshofer
Sonntag	9.00 – 10.00 Uhr	TRX Flow	Cristi – Ionel Croitoru
	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga & Meditation	Birgit Stoll
	15.00 – 15.50 Uhr	Healthy Back	Cristi – Ionel Croitoru
	16.15 – 17.15 Uhr	Body Pump	Cristi – Ionel Croitoru

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-Instruktoren.

\*\* 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. Haltungsfelder 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 Stütz- und Muskulatur 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.