

# THE DOLDER GRAND

## GROUP FITNESS IM SPA

20. Juni bis 26. Juni 2022

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp**	Cristi-lonel Croitoru
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Cristi-lonel Croitoru
	10.15 – 11.05 Uhr	Pilates Allegro*	Birgit Stoll
	12.00 – 12.50 Uhr	TRX Flow	Birgit Stoll
	18.00 – 19.00 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
	19.15 – 20.45 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
Dienstag	9.00 – 9.50 Uhr	Running **	Ove Brand
	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	12.00 – 12.50 Uhr	Box Workout	Cristi-lonel Croitoru
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Cristi-lonel Croitoru
Mittwoch	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp**	Ove Brand
	10.00 – 11.00 Uhr	Yoga	Birgit Stoll
	12.00 – 13.00 Uhr	Aerial Yoga	Birgit Stoll
	15.00 – 15.45 Uhr	Aqua Gym	Ove Brand
	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	Ove Brand
	12.00 – 12.50 Uhr	Functional Training	Ove Brand
	17.30 – 18.20 Uhr	Strong & Shape	Melanie Pfeiffer
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Melanie Pfeiffer
Freitag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp**	Cristi-lonel Croitoru
	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	HIIT Workout	Cristi-lonel Croitoru
	16.00 – 16.50 Uhr	Core & Beckenboden	Melanie Pfeiffer
	17.00 – 17.50 Uhr	TRX Core	Melanie Pfeiffer
Samstag	9.30 – 10.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Cristi-lonel Croitoru
	10.30 – 11.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	16.00 – 16.50 Uhr	Core Training	Cristi-lonel Croitoru
Sonntag	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Cristi-lonel Croitoru
	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga & Meditation	Birgit Stoll
	15.00 – 15.50 Uhr	Healthy Back	Cristi-lonel Croitoru
	16.15 – 17.15 Uhr	Body Pump	Cristi-lonel 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-Instruktor:innen.

\*\* Diese Kurse finden Outdoor statt. Änderungen vorbehalten.

**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.

**Bodytoning** formt und definiert Ihren Körper gezielt und fordert ihn heraus. Der Fokus liegt auf der Kräftigung und Stärkung aller Muskelpartien durch abwechslungsreiche Übungen.

**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.

Beim **Burning Glutes & Abs** liegt der Fokus auf der Kräftigung von Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Im **Core Training** trainieren Sie intensiv Ihre Körpermitte. Im Fokus liegt die Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes, wodurch du einen straffen und definierten Bauch bekommst und deine Beckenboden- muskulatur gestärkt wird.

**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.

**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** 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.

**Running** Laufspezifisches Aufwärmen gefolgt von einem lockeren Lauf durch den Wald.

**Strength & Mobility** ist eine herausfordernde Kombination aus konzentriertem Beweglichkeitstraining und ganzheitlichem Krafttraining, welches Muskeln, Gehirn und Gleichgewicht fordert.

**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.