

# THE DOLDER GRAND

## GROUP FITNESS IM SPA

8. August bis 14. August 2022

| Tag        | Zeit              | Kurs                | Instruktor            |
|------------|-------------------|---------------------|-----------------------|
| Montag     | 7.00 – 7.50 Uhr   | Boot Camp           | Ove Brand             |
|            | 10.00 – 10.45 Uhr | Aqua Gym            | Cristi-Ionel Croitoru |
|            | 12.00 – 12.50 Uhr | Functional Training | Ove Brand             |
|            | 17.00 – 17.50 Uhr | TRX Flow            | Cristi-Ionel Croitoru |
|            | 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         | Cristi-Ionel Croitoru |
|            | 17.00 – 17.50 Uhr | Core Training       | Vivienne D'Agostino   |
|            | 18.30 – 19.30 Uhr | Body Pump           | Cristi-Ionel Croitoru |
| Mittwoch   | 7.00 – 7.50 Uhr   | Boot Camp           | Ove Brand             |
|            | 9.30 – 10.20 Uhr  | Running**           | Ove Brand             |
|            | 10.00 – 11.00 Uhr | Yoga                | Birgit Stoll          |
|            | 12.00 – 12.50 Uhr | TRX Flow            | Cristi-Ionel Croitoru |
|            | 15.00 – 15.45 Uhr | Aqua Gym            | Cristi-Ionel Croitoru |
|            | 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           | Ove Brand             |
|            | 9.00 – 9.50 Uhr   | Bauch, Beine, Po    | Vivienne D'Agostino   |
|            | 12.00 – 12.50 Uhr | Core Training       | Vivienne D'Agostino   |
|            | 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                | Sandra Schunck        |
|            | 11.15 – 12.15 Uhr | Ballet Workout      | Chantal Meidert       |
|            | 12.30 – 13.20 Uhr | H.I.I.T.            | Vivienne D'Agostino   |
|            | 17.00 – 17.50 Uhr | Strength & Mobility | Vivienne D'Agostino   |
| Samstag    | 9.30 – 10.20 Uhr  | Power Workout       | Dominik Kozak         |
|            | 10.00 – 10.45 Uhr | Aqua Gym            | Vivienne D'Agostino   |
|            | 10.30 – 11.20 Uhr | Power Workout       | Dominik Kozak         |
|            | 16.00 – 17.00 Uhr | Aerial Yoga         | Birgit Stoll          |
| Sonntag    | 9.00 – 9.50 Uhr   | TRX Flow            | Cristi-Ionel Croitoru |
|            | 10.30 – 12.00 Uhr | Yoga & Meditation   | Birgit Stoll          |
|            | 15.00 – 15.50 Uhr | Healthy Back        | Vivienne D'Agostino   |
|            | 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-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.

**MOTR™** ist ein neues, einzigartiges Konzept, das die Vorzüge des Allegrotrainings mit denen des Trainings mit dem Foam-Roller verbindet. Es ist ideal für Pilates-, Cardio-, Balance- und Functional Training sowie für Beweglichkeits- und Krafttraining

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.

**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. Haltungsfelder werden korrigiert und Verspannungen beseitigt.

**Pilates** kräftigt die Bauchmuskulatur, die Stütz- 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.