

THE DOLDER GRAND

GROUP FITNESS IM SPA

28. November bis 4. Dezember 2022

| Tag | Zeit | Kurs | Instruktor |
|------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| Montag | 7.00 – 7.50 Uhr | Pink Ribbon Boot Camp | Ove Brand |
| | 10.00 – 10.45 Uhr | Aqua Gym | Ove Brand |
| | 12.00 – 12.50 Uhr | Functional Training | Ove Brand |
| | 18.00 – 19.00 Uhr | Yoga | Sandra Schunck |
| | 19.15 – 20.45 Uhr | Yoga | Sandra Schunck |
| Dienstag | 8.00 – 9.00 Uhr | Yoga | Vivienne D'Agostino |
| | 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-Ionel Croitoru |
| | 18.30 – 19.30 Uhr | Body Pump | Cristi-Ionel Croitoru |
| Mittwoch | 7.00 – 7.50 Uhr | Pink Ribbon Boot Camp | Ove Brand |
| | 9.00 – 9.50 Uhr | Core Training | Ove Brand |
| | 10.00 – 11.00 Uhr | Yoga | Birgit Stoll |
| | 12.00 – 12.50 Uhr | Strength & Mobility | Ove Brand |
| | 15.00 – 15.45 Uhr | Aqua Gym | Vivienne D'Agostino |
| | 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 | Vivienne D'Agostino |
| | 10.00 – 10.50 Uhr | Running | Ove Brand |
| | 12.00 – 12.45 Uhr | Box Workout | 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 | Vivienne D'Agostino |
| | 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. | Cristi-Ionel Croitoru |
| | 17.30 – 18.30 Uhr | Aerial Yoga | Birgit Stoll |
| Samstag | 9.30 – 10.20 Uhr | Power Workout | Dominik Kozak |
| | 10.00 – 10.45 Uhr | Aqua Gym | Cristi-Ionel Croitoru |
| | 10.30 – 11.20 Uhr | Power Workout | Dominik Kozak |
| | 15.30 – 16.20 Uhr | Strength & Mobility | Ove Brand |
| Sonntag | 9.00 – 9.50 Uhr | TRX Flow | Cristi-Ionel Croitoru |
| | 10.00 – 10.50 Uhr | TRX Flow | Cristi-Ionel Croitoru |
| | 10.30 – 12.00 Uhr | Yoga & Meditation | Birgit Stoll |
| | 15.00 – 15.50 Uhr | Healthy Back | Ove Brand |
| | 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. 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.

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.

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.

PINK RIBBON BOOT CAMP

Nehmen Sie am «Pink Ribbon Boot Camp» teil und beweisen Sie Ihr Durchhaltevermögen bei der Plank-Challenge. Für jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer, der es schafft, den Unterarmstütz für mindestens eine Minute zu halten, spenden wir CHF 5.00 an Pink Ribbon. Findet bei allen Boot Camp Klassen im November statt.

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. Haltungsfehler werden korrigiert und Verspannungen beseitigt.

H.I.I.T. ist ein hochintensives Intervalltraining zur Steigerung der Ausdauer und körperlichen Fitness. Dabei werden intensive Trainingsphasen, welche Übungen zur Aktivierung des gesamten Körpers enthalten, mit kurzen Erholungsphasen kombiniert.

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.

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.