

# THE DOLDER GRAND

## GROUP FITNESS IM SPA

23. Januar bis 29. Januar 2023

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Ove Brand
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Birgit Stoll
	12.00 – 12.50 Uhr	Functional Training	Ove Brand
	15.00 – 16.00 Uhr	Aerial Yoga	Birgit Stoll
	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
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Cristi-Ionel Croitoru
Mittwoch	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp	Ove Brand
	9.00 – 9.50 Uhr	Functional Training	Ove Brand
	10.00 – 11.00 Uhr	Yoga	Vivienne D'Agostino
	12.00 – 12.50 Uhr	Core Training	Vivienne D'Agostino
	15.00 – 15.45 Uhr	Aqua Gym	Cristi-Ionel Croitoru
	18.30 – 19.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
Donnerstag	19.30 – 20.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Ove Brand
	10.00 – 10.50 Uhr	Running**	Ove Brand
	12.00 – 12.50 Uhr	Pilates	Birgit Stoll
	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	
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
	15.00 – 16.00 Uhr	Yoga	Vivienne D'Agostino
Sonntag	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Ove Brand
	10.00 – 10.50 Uhr	TRX Flow	Ove Brand
	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	Melanie Pfeiffer

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-Instruktorinnen. \*\* 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.

**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.

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- 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.

**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.