

THE DOLDER GRAND

GROUP FITNESS IM SPA

29. Mai bis 4. Juni 2023

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp**	Cristi-Ionel Croitoru
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Cristi-Ionel Croitoru
	12.00 – 12.50 Uhr	Functional Training	Cristi-Ionel Croitoru
	18.00 – 19.00 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
	19.15 – 20.45 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
Dienstag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp**	Birgit Stoll
	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	11.30 – 12.15 Uhr	Boxing Workout	Cristi-Ionel Croitoru
	12.30 – 13.15 Uhr	Boxing Workout	Cristi-Ionel Croitoru
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Cristi-Ionel Croitoru
Mittwoch	9.00 – 9.50 Uhr	Functional Training	Ove Brand
	10.00 – 11.00 Uhr	Yoga	Birgit Stoll
	12.00 – 12.50 Uhr	Core Training	Vivienne D'Agostino
	15.00 – 15.45 Uhr	Aqua Gym	Vivienne D'Agostino
	16.30 – 17.30 Uhr	Aerial Yoga***	Birgit Stoll
	18.30 – 19.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
Donnerstag	19.30 – 20.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp**	Ove Brand
	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Vivienne D'Agostino
	10.00 – 10.50 Uhr	Running**	Ove Brand
	12.00 – 12.45 Uhr	Boxing Workout	Vivienne D'Agostino
	17.30 – 18.20 Uhr	Healthy Back	Melanie Pfeiffer
Freitag	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Melanie Pfeiffer
	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
Samstag	12.30 – 13.20 Uhr	H.I.I.T.	Vivienne D'Agostino
	9.30 – 10.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Birgit Stoll
	10.30 – 11.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
Sonntag	15.00 – 16.00 Uhr	Power Yoga	Birgit Stoll
	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	Melanie Pfeiffer
	16.15 – 17.15 Uhr	Body Pump	Melanie Pfeiffer

Änderungen vorbehalten.

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

***Bitte T-Shirt mit Ärmeln tragen (kein Tank-Top). Danke.

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.

Boxing 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.

Core Training ist ein intensives Übungsprogramm für die Körpermitte. Der Fokus liegt auf der Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes sowie der Beckenbodenmuskulatur.

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.

TRX ist ein funktionelles Ganzkörper- Training, bei dem jederzeit der Rumpf im Fokus steht. Kursformate variieren.

Walking/ Running Ausdauersport im Wald trägt zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens bei. In den Walking/Running Kursen werden die wesentlichen Techniken vermittelt, die Verletzungen und Übertraining vermeiden.

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.