

THE DOLDER GRAND

GROUP FITNESS IM SPA

19. Februar bis 25. Februar 2024

| Tag | Zeit | Kurs | Instruktor |
|------------|-------------------|-----------------------|---------------------|
| Montag | 7.00 – 7.50 Uhr | Boot Camp | Birgit Stoll |
| | 10.00 – 10.45 Uhr | Aqua Gym | Birgit Stoll |
| | 12.00 – 12.50 Uhr | Functional Training | Kader Schöffmann |
| | 18.00 – 19.00 Uhr | Yoga | Sandra Schunck |
| | 19.15 – 20.30 Uhr | Yoga | Sandra Schunck |
| Dienstag | 9.00 – 9.50 Uhr | Pilates Allegro* | Birgit Stoll |
| | 10.00 – 10.50 Uhr | Pilates Allegro* | Birgit Stoll |
| | 13.30 – 14.15 Uhr | Bootylicious | Kader Schöffmann |
| | 17.30 – 18.15 Uhr | Boxing Workout | Vanessa Ledergerber |
| | 18.30 – 19.30 Uhr | Body Pump | Vanessa Ledergerber |
| Mittwoch | 7.00 – 7.50 Uhr | Boot Camp | Gabriela Zerger |
| | 9.00 – 9.50 Uhr | Functional Training | Gabriela Zerger |
| | 10.00 – 11.00 Uhr | Yoga | Birgit Stoll |
| | 15.00 – 15.45 Uhr | Aqua Gym | Kader Schöffmann |
| | 17.30 – 18.20 Uhr | Boot Camp | Kader Schöffmann |
| Donnerstag | 9.00 – 9.50 Uhr | TRX Flow | Kader Schöffmann |
| | 10.00 – 10.50 Uhr | Running | Gabriela Zerger |
| | 12.00 – 12.50 Uhr | Functional Training | Kader Schöffmann |
| | 17.30 – 18.20 Uhr | Circuit Training Core | Vanessa Ledergerber |
| | 18.30 – 19.30 Uhr | Body Pump | Vanessa Ledergerber |
| Freitag | 7.00 – 7.50 Uhr | Boot Camp | Gabriela Zerger |
| | 9.00 – 9.50 Uhr | Pilates Allegro* | Chantal Meidert |
| | 10.00 – 10.50 Uhr | Pilates Allegro* | Chantal Meidert |
| | 10.00 – 10.25 Uhr | Pranayama | Sandra Schunck |
| | 10.30 – 11.45 Uhr | Yoga | Sandra Schunck |
| | 11.15 – 12.05 Uhr | Ballet | Chantal Meidert |
| | 16.30 – 17.00 Uhr | H.I.I.T. | Kader Schöffmann |
| Samstag | 9.30 – 10.15 Uhr | Bootylicious | Kader Schöffmann |
| | 10.00 – 10.45 Uhr | Aqua Gym | Birgit Stoll |
| | 15.00 – 16.00 Uhr | Aerial Yoga*** | Birgit Stoll |
| Sonntag | 9.00 – 9.50 Uhr | TRX Flow | Gabriela Zerger |
| | 10.30 – 12.00 Uhr | Yoga & Meditation | Birgit Stoll |
| | 15.00 – 15.45 Uhr | Boxing Workout | Vanessa Ledergerber |
| | 16.15 – 17.15 Uhr | Body Pump | Vanessa Ledergerber |

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-Instruktoern.

** 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.

Ballett ist ein künstlerischer Tanz mit sorgfältig geplanten Bewegungen. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung einer guten Körperhaltung, der Verbesserung des Gleichgewichts, der Entwicklung der Koordination, dem Aufbau von Kraft und der Steigerung der Flexibilität.

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.

Beim **Bootlicious** liegt der Fokus auf der Kräftigung von Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

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 Allegro* ist ein herausforderndes und abwechslungsreiches Training mit einem Reformer Gerät. Mit vielschichtigen Reizen wird die Körperkontrolle gefördert und verbessert.

Pranayama bedeutet den Atem zu lenken. Ganz bewusstes, langes und ruhiges Atmen hilft dauerhaft zu etablieren und Stress abzubauen.

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.

X-Fit ist ein hoch-intensives Ganzkörpertraining. Angelehnt an Crossfit werden hier Elemente von Ausdauer, High Intensity, Gewichtheben und Gymnastik kombiniert.