

THE DOLDER GRAND

GROUP FITNESS IM SPA

15. Juli bis 21. Juli 2024

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp**	Ove Brand
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Ove Brand
	12.00 – 12.50 Uhr	Functional Training	Gabriela Zerger
	18.00 – 19.00 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
Dienstag	19.15 – 20.30 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	12.00 – 12.45 Uhr	Bootylicious	Kader Schöffmann
Mittwoch	17.30 – 18.15 Uhr	Boxing Workout	Vanessa Ledergerber
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Vanessa Ledergerber
	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp**	Gabriela Zerger
	9.00 – 9.50 Uhr	Functional Training	Gabriela Zerger
Donnerstag	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates	Birgit Stoll
	15.00 – 15.45 Uhr	Aqua Gym	Birgit Stoll
	18.30 – 19.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	19.30 – 20.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro*	Chantal Meidert
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates Allegro*	Chantal Meidert
Freitag	12.00 – 12.45 Uhr	Boxing Workout	Ove Brand
	14.00 – 15.00 Uhr	Aerial Yoga***	Birgit Stoll
	18.00 – 18.45 Uhr	Body Combat	Vanessa Ledergerber
	19.00 – 20.00 Uhr	Body Pump	Vanessa Ledergerber
	7.00 – 7.50 Uhr	Boot Camp**	Ove Brand
Samstag	9.00 – 9.50 Uhr	Bauch, Beine & Po	Mara Bühler
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates	Mara Bühler
	10.00 – 10.25 Uhr	Pranayama	Sandra Schunck
	10.30 – 11.45 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
Sonntag	9.30 – 10.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Gabriela Zerger
	10.30 – 11.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
Sonntag	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Kader Schöffmann
	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga & Meditation	Birgit Stoll
	15.00 – 15.50 Uhr	Circuit Training Core	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-Instruktor:innen.

** Diese Kurse finden Outdoor statt

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