

# THE DOLDER GRAND

## GROUP FITNESS IM SPA

14. April bis 20. April 2025

| Tag        | Zeit              | Kurs                | Instruktor          |
|------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| Montag     | 7.00 – 7.45 Uhr   | Morning Boost       | Gabriela Zerger     |
|            | 10.00 – 10.45 Uhr | Aqua Gym            | Kader Schöffmann    |
|            | 11.00 – 11.50 Uhr | TRX Flow            | Kader Schöffmann    |
|            | 12.00 – 13.00 Uhr | Aerial Yoga***      | Birgit Stoll        |
|            | 18.00 – 19.00 Uhr | Yoga                | Sandra Schunck      |
|            | 19.15 – 20.30 Uhr | Yoga                | Sandra Schunck      |
| Dienstag   | 9.00 – 9.50 Uhr   | Pilates Allegro*    | Claudia Strässle    |
|            | 10.00 – 10.50 Uhr | Pilates Allegro*    | Claudia Strässle    |
|            | 10.00 – 10.50 Uhr | Beginners Running** | Andreas Buchner     |
|            | 12.00 – 12.50 Uhr | Functional Training | Ove Brand           |
|            | 15.00 – 16.00 Uhr | Intro to NIA        | Birgit Stoll        |
|            | 17.30 – 18.15 Uhr | Boxing Workout      | Vanessa Ledergerber |
|            | 18.30 – 19.30 Uhr | Body Pump           | Vanessa Ledergerber |
| Mittwoch   | 7.00 – 7.45 Uhr   | Morning Boost       | Birgit Stoll        |
|            | 9.00 – 9.50 Uhr   | Functional Training | Ove Brand           |
|            | 10.00 – 10.50 Uhr | Pilates             | Birgit Stoll        |
|            | 15.00 – 15.45 Uhr | Aqua Gym            | Andreas Buchner     |
|            | 18.30 – 19.20 Uhr | Power Workout       | Dominik Kozak       |
|            | 19.30 – 20.20 Uhr | Power Workout       | Dominik Kozak       |
| Donnerstag | 7.00 – 7.45 Uhr   | Morning Boost       | Ove Brand           |
|            | 9.00 – 9.50 Uhr   | TRX Flow            | Kader Schöffmann    |
|            | 10.00 – 10.45 Uhr | Bootylicious        | Kader Schöffmann    |
|            | 12.00 – 12.45 Uhr | Boxing Workout      | Andreas Buchner     |
|            | 18.00 – 18.45 Uhr | Body Combat         | Vanessa Ledergerber |
|            | 19.00 – 20.00 Uhr | Body Pump           | Vanessa Ledergerber |
| Freitag    | 9.00 – 9.50 Uhr   | Pilates             | Andreas Buchner     |
|            | 10.00 – 10.50 Uhr | Healthy Back        | Gabriela Zerger     |
|            | 10.00 – 10.25 Uhr | Pranayama           | Sandra Schunck      |
|            | 10.30 – 11.45 Uhr | Yoga                | Sandra Schunck      |
| Samstag    | 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            | Gabriela Zerger     |
|            | 10.30 – 12.00 Uhr | Yoga & Meditation   | Birgit Stoll        |
|            | 15.00 – 15.50 Uhr | Healthy Back        | Ove Brand           |
|            | 16.15 – 17.05 Uhr | Muscle Pump         | Gabriela Zerger     |

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.

**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 Combat** ist ein hochintensives, von Kampfsportarten inspiriertes Workout, das Cardio, Kraft und Agilitätstraining durch Schläge, Tritte und explosive Bewegungen für Ganzkörperfitness und Ausdauer kombiniert.

**Body Pump** ist ein intensives und abwechslungsreiches Kraftausdauerprogramm mit Langhanteln. Es werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert.

Beim **Bootylicious** 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.

**HIIT-Training** ist ein sogenanntes High Intensity Interval Training, das primär die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems verbessert. Man kommt ins Schwitzen und hat dennoch viel Spass während des Trainings.

**Morning Boost** ist ein energiegeladenes Workout, das Cardio, Kraft und Flexibilität kombiniert, um Körper und Geist für den Tag vorzubereiten.

**NIA** ist eine fließende Bewegungsform, welche tänzerische Elemente mit asiatischer Kampfkunst und Entspannungsmethoden verbindet. Die Intension ist Spass an der Bewegung ganz ohne Leistungsdruck.

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

**Power Workout** ist ein Ausdauer- und Krafttraining. Es werden Aerobic-Schritte mit Kraft- und Stabilisationsübungen kombiniert.

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

**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.