

# THE DOLDER GRAND

## GROUP FITNESS IM SPA

12. Mai bis 18. Mai 2025

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	7.00 – 7.45 Uhr	Morning Boost	Vanessa Ledergerber
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Kader Schöffmann
	11.00 – 11.50 Uhr	TRX Flow	Kader Schöffmann
	17.00 – 17.50 Uhr	Pilates Allegro*	Beatrice Delia Lacataru
	18.00 – 18.50 Uhr	Pilates Allegro*	Beatrice Delia Lacataru
	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**	Birgit Stoll
	12.00 – 12.50 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 – 7.45 Uhr	Morning Boost	Maria Blom Miglis
	9.00 – 9.50 Uhr	Functional Training	Kader Schöffmann
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates	Beatrice Delia Lacataru
	11.00 – 11.45 Uhr	Aqua Gym	Beatrice Delia Lacataru
	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	Maria Blom Miglis
	8.00 – 8.45 Uhr	Boxing Workout	Maria Blom Miglis
	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Kader Schöffmann
	10.00 – 10.50 Uhr	Bootylicious	Kader Schöffmann
	12.00 – 13.00 Uhr	Aerial Yoga***	Birgit Stoll
	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 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
	13.00 – 13.50 Uhr	NIA	Birgit Stoll
Samstag	9.30 – 10.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Beatrice Delia Lacataru
	10.30 – 11.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
Sonntag	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Beatrice Delia Lacataru
	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga & Meditation	Birgit Stoll
	15.00 – 15.50 Uhr	Healthy Back	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 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.