

THE DOLDER GRAND

GROUP FITNESS IM SPA

27. Oktober bis 2. November 2025

Tag	Zeit	Klasse	Instruktor
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Morning Boost	Vanessa Ledergerber
	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Kader Schöffmann
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Kader Schöffmann
	11.00 – 11.45 Uhr	Bootylicious	Kader Schöffmann
	17.00 – 17.50 Uhr	Pilates Allegro	Beatrice Lacataru
	18.00 – 18.50 Uhr	Pilates Allegro	Beatrice 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	Ove Brand
	17.30 – 18.15 Uhr	Boxing Workout	Vanessa Ledergerber
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Vanessa Ledergerber
Mittwoch	7.00 – 7.50 Uhr	Morning Boost	Maria Blom Miglis
	9.00 – 9.50 Uhr	Functional Training	Kader Schöffmann
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates	Beatrice Lacataru
	11.00 – 11.45 Uhr	Aqua Gym	Beatrice Lacataru
	18.30 – 19.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	19.30 – 20.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
Donnerstag	7.00 – 7.50 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 – 10.45 Uhr	Bootylicious	Kader Schöffmann
	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
Samstag	9.30 – 10.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Beatrice Lacataru
	10.30 – 11.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
Sonntag	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Beatrice 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.

** Doppelstunden nur einmal buchbar.

*** Diese Kurse finden Outdoor statt

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