

# THE DOLDER GRAND

## GROUP FITNESS IM SPA

15. Dezember bis 21. Dezember 2025

Tag	Zeit	Klasse	Instruktur
Montag	7.00 – 7.50 Uhr	Morning Boost	Vanessa Ledergerber
	9.00 – 9.45 Uhr	TRX Flow	Kader Schöffmann
	10.00 – 10.50 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
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
	10.00 – 10.50 Uhr	Beginners Running**	Alexandra Sokolska
	17.30 – 18.15 Uhr	Boxing Workout	Vanessa Ledergerber
Mittwoch	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Vanessa Ledergerber
	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
Donnerstag	19.30 – 20.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	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
Freitag	19.00 – 20.00 Uhr	Body Pump	Vanessa Ledergerber
	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
Samstag	11.15 – 12.05 Uhr	Ballet	Chantal Meidert
	9.30 – 10.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Beatrice Lacataru
Sonntag	10.30 – 11.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
	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.

**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, dass 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 Intensität 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.