THE DOLDER GRAND

GROUP FITNESS IM SPA

9. November bis 15. November 2026

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	Beatrice Delia Lacaratu
	10.00 – 10.45 Uhr	Bootylicious	Kader Schöffmann
	17.00 – 17.50 Uhr	Pilates Allegro*	Beatrice Delia Lacaratu
	18.00 – 18.50 Uhr	Pilates Allegro*	Beatrice Delia Lacaratu
Dienstag	9.00 – 9.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates Allegro*	Claudia Strässle
	17.30 – 18.15 Uhr	Boxing Workout	Vanessa Ledergerber
	18.30 – 19.30 Uhr	Body Pump	Vanessa Ledergerber
	18.00 – 18.55 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
	19.00 – 20.15 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
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 Delia Lacaratu
	11.00 – 11.45 Uhr	Aqua Gym	Beatrice Delia Lacaratu
	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
	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Kader Schöffmann
	10.00 – 10.45 Uhr	Bootylicious	Kader Schöffmann
	11.00 – 11.45 Uhr	Mobility & Stretch	Birgit Stoll
	18.00 – 18.45 Uhr	Core & Stretching	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 – 10.40 Uhr	Pranayama**	Sandra Schunck
	10.45 – 12.00 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 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	Nathalie Nobs
	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 Pilates-Intro (30 Min.), buchbar bei unseren Pilates-Instruktoren.
** Bitte informieren Sie sich an der Spa Rezeption, ob der Kurs Indoor oder Outdoor stattfindet.
*** 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 Pump ist ein intensives und abwechslungsreiches Kraftausdauer-programm mit Langhanteln. Es werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert.

Beim **Bootylicious** liegt der Fokus auf der Kräftigung von Bein-, Gesäss- und Bauchmuskulatur.

Core & Stretching stärkt Ihre tiefe Rumpfmuskulatur, um Stabilität, Gleichgewicht und die allgemeine Körperhaltung zu verbessern. Der zweite Teil des Kurses konzentriert sich auf tiefes Flexibilitätstraining, um Muskelverspannungen effektiv zu lösen und die Regeneration zu fördern.

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 beseitig.

Mobility & Stretching umfasst dynamische Dehnübungen und der Fokus liegt auf sanften, fließenden Bewegungen, die Ihre Muskeln lockern und die Beweglichkeit steigern – perfekt für alle Fitnesslevels.

Morning Boost ist in 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 heraus-forderndes 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.