

# THE DOLDER GRAND

## GROUP FITNESS IM SPA

30. Dezember 2024 bis 05. Januar 2025

Tag	Zeit	Kurs	Instruktor
Montag	8.00 – 8.45 Uhr	Boot Camp	Andreas Buchner
	10.00 – 10.45 Uhr	Aqua Gym	Gabriela Zerger
	11.00 – 11.50 Uhr	TRX Flow	Ove Brand
	18.00 – 19.00 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
	19:15 – 20:30 Uhr	Yoga	Sandra Schunck
Dienstag	9.00 – 9.45 Uhr	Boot Camp	Ove Brand
	12.00 – 12.50 Uhr	Functional Training	Ove Brand
	14.00 – 14.25 Uhr	HIIT	Gabriela Zerger
	14.30 – 14.55 Uhr	Stretch & Relax	Gabriela Zerger
Mittwoch	10.00 – 11.00 Uhr	Yoga	Nathalie Nobs
	11.15 – 12.15 Uhr	Yoga	Nathalie Nobs
	15.00 – 15.50 Uhr	Healthy Back	Gabriela Zerger
	18.30 – 19.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
Donnerstag	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Gabriela Zerger
	10.00 – 11.00 Uhr	Yoga	Birgit Stoll
	15.00 – 15.50 Uhr	Healthy Back	Andreas Buchner
	16.15 – 17.00 Uhr	Muscle Pump	Gabriela Zerger
Freitag	07.00 – 7.45 Uhr	Morning Boost	Andreas Buchner
	09.30 – 10.20 Uhr	Pilates	Andreas Buchner
	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	Andreas Buchner
	10.30 – 11.20 Uhr	Power Workout	Dominik Kozak
Sonntag	9.00 – 9.50 Uhr	TRX Flow	Andreas Buchner
	10.30 – 12.00 Uhr	Yoga & Meditation	Birgit Stoll
	15.00 – 15.50 Uhr	Healthy Back	Andreas Buchner
	16.15 – 17.00 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 Pump** ist ein intensives und abwechslungsreiches Kraftausdauerprogramm mit Langhanteln. Es werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert.

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

**Boot Camp** richtet sich an Sportler, die gerne an ihr Limit gehen und mit Eigengewicht trainieren. Das Training intensiviert den Muskelaufbau. In einem Kreislauf geht eine fordernde Übung in die nächste über.

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.

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

**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.

**X-Fit** ist ein hoch-intensives Ganzkörpertraining. Angelehnt an Crossfit werden hier Elemente von Ausdauer, High Intensity, Gewichtheben und Gymnastik kombiniert.