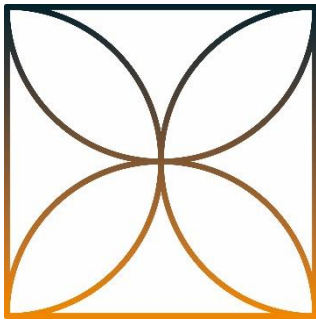




# GRUPPENKURSE

PROGRAMM VOM

18.08.2025–24.08.2025

|                   |                            |                                        |                                  |
|-------------------|----------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     |                            |                                        | UP.BALANCE<br>19:00–20:15        |
| <b>DIENSTAG</b>   |                            | TAI JI MINDFULNESS*<br>18:00–19:00     |                                  |
| <b>MITTWOCH</b>   |                            |                                        | UP.POWER<br>19:00–20:15          |
| <b>DONNERSTAG</b> |                            | ACHTSAMKEIT<br>PILATES*<br>15:45–16:45 | QI GONG   TAI JI*<br>17:00–18:00 |
| <b>FREITAG</b>    | YOGA*<br>09:00–10:30       |                                        |                                  |
| <b>SAMSTAG</b>    |                            | YOGA*<br>16:00–17:00                   |                                  |
| <b>SONNTAG</b>    | MEDITATION*<br>08:00–08:45 |                                        |                                  |

Für Hotelgäste und Vitalclub Member ist die Teilnahme an allen Kursen kostenlos.  
Bitte melden Sie sich bis spätestens 90 Minuten vor Kursbeginn an der Spa-Rezeption an.  
Die Personenanzahl pro Kurs ist limitiert.

\*Diese Kurse sind bei Verfügbarkeit für Tagesgäste buchbar (CHF 30 pro Person).

## BEWEGTES GEHIRNTRAINING

Trainerin: Mareke Bänziger

Gehirntraining ist eine spielerische Trainingsform, die das Gehirn auf Zack bringt. Ziel dieser Methode ist, neue Synapsen im Gehirn zu bilden, um so die Nervenzellen möglichst breitflächig zu vernetzen. Dafür werden motorische Übungen mit kognitiven Aufgaben verbunden.

## UP.BALANCE

Trainer: David Koller

Im abwechslungsreichen Zirkeltraining liegen die Schwerpunkte bei der Koordination, der Bewegungsstabilität und der Beweglichkeit. Durch gezieltes Ansprechen der Sensorik und der Tiefenmuskulatur werden die Gelenk- und Haltungsstabilität und die Bewegungskoordination deutlich verbessert.

## UP.BOUNCE

Trainerin: Rahel Saurer

Im up.bounce Training ist der Schwerpunkt auf das bellicon Trampolintraining gelegt. Aufgebaut als Zirkeltraining wird mit faszialer Vorbereitung, Dehnungs- und Kräftigungsübungen einen noch größeren Gewinn für den ganzen Körper erreicht. Die aufeinander abgestimmten Zirkel-Stationen bilden ein schonendes Ganzkörpertraining.

## UP.POWER

Trainer: David Koller

Im komplexen Ganzkörpertraining für Anfänger und Spitzensportler werden die Bereiche Kraft, Stabilität, Koordination und Flexibilität trainiert. Sehr effektives, gelenkschonendes Gruppentraining, das die tiefe Muskulatur aktiviert, den Bewegungsapparat stärkt und die Motorik verbessert.

## Qi GONG | TAI JI

Trainer: Ursula Goldfarb | Jay Goldfarb

Ursula und Jay Goldfarb vermitteln stilles Qi Gong und Tai Ji, basierend auf den altchinesischen Naturprinzipien von Yin und Yang in Verbindung mit dem westlichen Grundbewegungsmodus. Das ganzheitliche Training erzeugt die vitale Lebenskraft (Qi), trainiert das Herz-Kreislaufsystem, regt die Atmung an und stärkt die Tiefen- und Oberflächmuskulatur.

## YOGA

Trainer: Sabrina Buccieri | Brigitte Handschin

Für einen Moment innehalten, die Aufmerksamkeit zurück zu sich lenken, ganz im eigenen Körper ankommen und einfach mal tief ein- und ausatmen. Es wird ein Raum geschaffen, der Einblick in die Welt des Yoga und die Magie des Lebens gibt.

## ACHTSAMKEIT PILATES

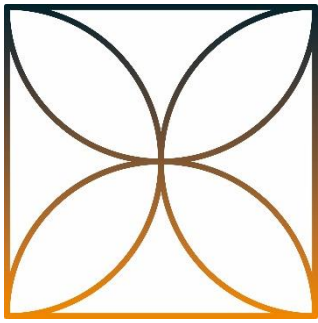
Trainerin: Ursula Goldfarb

Dr. Josef Pilates stellt die körperwahrnehmende Entspannung, die sanfte und kraftvolle sowie ganzheitlich atmende Bewegungsentfaltung aus der Körpermitte in den Vordergrund seiner effektiven Trainings-Methode. Die koordinierten Bewegungsabläufe bauen auf der Fokussierung des Geistes und effektiven Kraftentwicklung im Flow auf.

## MEDITATION

Trainer: Jay Goldfarb

Die Meditation am Sonntagmorgen bietet ein Fenster, um die Wurzeln des Geistes tiefer kennen und verstehen zu lernen. Der Weg zu achtsamer Mindfulness wird gefördert.



# GROUP CLASSES

PROGRAM FROM

18.08.2025–24.08.2025

|                  |                                  |                                          |                                        |
|------------------|----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>MONDAY</b>    |                                  |                                          | UP.BALANCE<br>07:00 pm–08:15 pm        |
| <b>TUESDAY</b>   |                                  | TAI JI MINDFULNESS*<br>06:00 pm–07:00 pm |                                        |
| <b>WEDNESDAY</b> |                                  |                                          | UP.POWER<br>07:00 pm–08:15 pm          |
| <b>THURSDAY</b>  |                                  | PILATES*<br>03:45 pm–04:45 pm            | QI GONG   TAI JI*<br>05:00 pm–06:00 pm |
| <b>FRIDAY</b>    | YOGA*<br>09:00 am–10:30 am       |                                          |                                        |
| <b>SATURDAY</b>  |                                  | YOGA*<br>04:00 pm–05:00 pm               |                                        |
| <b>SUNDAY</b>    | MEDITATION*<br>08:00 am–08:45 am |                                          |                                        |

For hotel guests and Vitalclub members, participation in all classes is free of charge. Please sign up at the spa reception at least 90 minutes before the course starts. The number of participants per class is limited.

\*These classes are available for day guests, subject to availability (CHF 30 per person).

## MIND MOVEMENT TRAINING

Trainer: Mareke Bänziger

Mind movement training is a playful form of exercise that sharpens the brain. The goal of this method is to form new synapses in the brain, thus allowing nerve cells to interconnect more extensively. Motor exercises are combined with cognitive tasks to achieve this.

## UP.BALANCE

Trainer: David Koller

This varied circuit training focuses on coordination, movement stability, and flexibility. By specifically targeting sensory perception and deep muscles, joint and posture stability as well as movement coordination are significantly improved.

## UP.BOUNCE

Trainer: Rahel Saurer

Up.bounce training focuses on Bellicon trampoline exercises. Structured as circuit training, it combines fascial preparation, stretching, and strengthening exercises to maximize the benefits for the entire body. The coordinated circuit stations provide a gentle full-body workout.

## UP.POWER

Trainer: David Koller

This complex full-body workout is designed for both beginners and advanced athletes. It targets strength, stability, coordination, and flexibility. The highly effective, joint-friendly group training activates deep muscles, strengthens the musculoskeletal system, and enhances motor skills.

## QI GONG | TAI JI

Trainers: Ursula Goldfarb | Jay Goldfarb

Ursula and Jay Goldfarb teach silent Qi Gong and Tai Ji, based on ancient Chinese natural principles of Yin and Yang combined with the foundational Western movement principles. This holistic training generates vital life energy (Qi), strengthens the cardiovascular system, stimulates breathing, and enhances both deep and surface muscles.

## YOGA

Trainers: Sabrina Buccieri | Brigitte Handschin

Pause for a moment, turn your attention inwards, concentrate fully on your own body, and simply breathe deeply in and out. A space to provide insight into the world of yoga and the magic of life will be created.

## PILATES

Trainer: Ursula Goldfarb

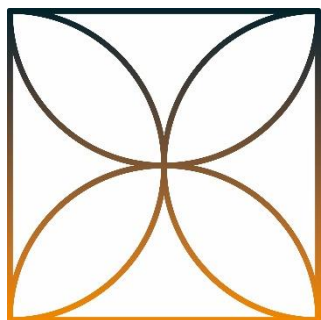
Dr. Josef Pilates method focuses effective training on body-perceptive relaxation, including gentle, powerful and holistic breathing movements originating in the body's core. Coordinated movement sequences are based on focusing the mind and effectively developing strength through flow.

## MEDITATION

Trainer: Jay Goldfarb

Sunday morning meditation offers a window to understand your spirit more deeply. The path to mindful awareness is cultivated.





# COURS COLLECTIFS

## PROGRAMME DU

18.08.2025–24.08.2025

|          |                            |                                    |                                  |
|----------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| LUNDI    |                            |                                    | UP.BALANCE<br>19h00–20h15        |
| MARDI    |                            | TAI JI MINDFULNESS*<br>18h00–19h00 |                                  |
| MERCREDI |                            |                                    | UP.POWER<br>19h00–20h15          |
| JEUDI    |                            | PILATES*<br>15h45–16h45            | QI GONG   TAI JI*<br>17h00–18h00 |
| VENDREDI | YOGA*<br>09h00–10h30       |                                    |                                  |
| SAMEDI   |                            | YOGA*<br>16h00–17h00               |                                  |
| DIMANCHE | MÉDITATION*<br>08h00–08h45 |                                    |                                  |

Pour les clients de l'hôtel et les membres du Vitalclub, la participation à tous les cours est gratuite. Veuillez vous inscrire à la réception du spa au plus tard 90 minutes avant le début du cours. Le nombre de participants par cours est limité.

\*Ces cours sont réservables pour les visiteurs à la journée, sous réserve de disponibilité (CHF 30 par personne).

## ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL EN MOUVEMENT

Entraîneuse : Mareke Bänziger

L'entraînement cérébral en mouvement est une forme d'exercice ludique qui stimule le cerveau. Le but de cette méthode est de former de nouvelles synapses dans le cerveau afin de connecter les cellules nerveuses de manière plus étendue. Des exercices moteurs sont associés à des tâches cognitives pour y parvenir.

## UP.BALANCE

Entraîneur : David Koller

Cet entraînement en circuit varié met l'accent sur la coordination, la stabilité des mouvements et la flexibilité. En ciblant spécifiquement la perception sensorielle et les muscles profonds, la stabilité des articulations et de la posture ainsi que la coordination des mouvements sont nettement améliorées.

## UP.BOUNCE

Entraîneuse : Rahel Saurer

L'entraînement up.bounce se concentre sur des exercices sur trampoline Bellicon. Structuré comme un entraînement en circuit, il combine une préparation fasciale, des exercices d'étirement et de renforcement pour maximiser les bénéfices pour tout le corps. Les stations de circuit coordonnées offrent un entraînement complet doux pour le corps.

## UP.POWER

Entraîneur : David Koller

Cet entraînement complet pour tout le corps est conçu à la fois pour les débutants et les athlètes confirmés. Il cible la force, la stabilité, la coordination et la flexibilité. Cet entraînement de groupe très efficace, respectueux des articulations, active les muscles profonds, renforce l'appareil locomoteur et améliore les compétences motrices.

## QI GONG | TAI JI

Entraîneurs : Ursula Goldfarb | Jay Goldfarb

Ursula et Jay Goldfarb enseignent le Qi Gong silencieux et le Tai Ji, basés sur les anciens principes naturels chinois du Yin et du Yang, combinés avec le mode de mouvement fondamental occidental. Cet entraînement holistique génère de l'énergie vitale (Qi), renforce le système cardiovasculaire, stimule la respiration et améliore les muscles profonds et de surface.

## YOGA

Entraîneuses : Sabrina Buccieri | Brigitte Handschin

Prendre le temps de faire une pause, recentrer son attention, se reconnecter à son être intérieur et simplement inspirer et expirer en toute profondeur. Un lieu est ainsi créé, offrant une fenêtre sur l'univers du yoga et sur la beauté envoûtante de la vie.

## PILATES

Entraîneuse : Ursula Goldfarb

La méthode d'entraînement du Dr Josef Pilates met l'accent sur la relaxation consciente, l'harmonisation des mouvements fluides et puissants ainsi que la respiration globale à partir du centre du corps. Les enchaînements de mouvements coordonnés reposent sur la focalisation de l'esprit et le développement efficace de la force dans le flow.

## MÉDITATION

Entraîneur : Jay Goldfarb

La méditation du dimanche matin est une opportunité d'explorer en profondeur l'essence de notre psyché. Le chemin vers une pleine conscience attentive est encouragé.

