

Fitness and Yoga program

	MO MON LUN	DI TUE MAR	MIT WED MER	DO THR JEU	FR FRI VEN	SA SAT SAM	SO SUN DIM
07.30	07.30 – 08.00 Zermatters Yoga & Ski	07.30 – 08.00 Zermatters Yoga & Ski	07.30 – 08.00 Zermatters Yoga & Ski	07.30 – 08.00 Zermatters Yoga & Ski	07.30 – 08.00 Zermatters Yoga & Ski	07.30 – 08.00 Zermatters Yoga & Ski	07.30 – 08.00 Zermatters Yoga & Ski
08.00							
08.15	08.15 – 09.00 Heidi	08.15 – 09.00 Constanze	08.15 – 09.00 Claudia	08.15 – 09.00 Claudia		08.15 – 09.00 Heidi	
08.30	Hatha Flow Yoga	Ski Fit	Good Morning Flow	Good Morning Flow		Yoga Foundation Class	
09.00							
09.30							
10.00					10.00 – 11.00 Constanze		
10.30					Body Fit		
11.00 – 15.00							
15.30	15.30 – 16.30 Zermatters Yoga & Ski	15.30 – 16.30 Zermatters Yoga & Ski	15.30 – 16.30 Zermatters Yoga & Ski	15.30 – 16.30 Zermatters Yoga & Ski	15.30 – 16.30 Zermatters Yoga & Ski	15.30 – 16.30 Zermatters Yoga & Ski	15.30 – 16.30 Zermatters Yoga & Ski
16.00							
16.30							
17.00		17.00 – 18.00 Constanze					
17.30		Pilates Matte					
18.15			18.15 – 19.15 Phoebe	18.15 – 19.15 Constanze	18.15 – 19.15 Phoebe		
18.30			Body weight circuits	TRX + Stretch	Weighted circuits		
19.00							
19.30				19.30 – 20.30 Constanze			
20.00	20.00 – 21.00 Constanze	20.00 – 21.00 Constanze		Pilates Matte			
20.30	Salsa Fitness Ladies	TRX + Stretch					

Preis: CHF 25 | für Hotelgäste kostenlos
 Price: CHF 25 | free for hotel guests
 Prix: CHF 25 | gratuit pour les clients de l'hôtel

Nur in Kombination mit dem Zermatters Ski & Yoga-Package buchbar
 Réservation uniquement en combinaison avec le Zermatters Ski & Yoga-Package
 Only bookable in combination with the Zermatters Ski & Yoga Package



Reservieren Sie Ihren Kursplatz online
 Reserve your course place online
 Réservez votre place de cours en ligne
 SPAZERMATT.CH

Book online



Kurse | courses | cours

Good Morning Flow mit dipl. Shivananda & Vinyassa Yoga-Instruktorin. Yoga für einen guten Start in den aktiven Tag. Das rundum warm up für die Skipiste mit Atemübungen, die jede Zelle deines Körpers aufladen.

Body weight circuits

Ein Ganzkörpertraining, das aus einer Vielzahl von Rücken-an-Rücken-Übungen besteht. Beim Training des Körpergewichts können Sie die Intensität auf der Grundlage Ihrer Fitness anpassen, so dass diese Sitzungen für jedermann zugänglich sind.

Weighted circuits

Dieses hochintensive Ganzkörpertraining hilft Ihnen, Gewicht zu verlieren und Muskeln aufzubauen. Diese Lektion konzentrieren sich auf funktionelle Bewegungen und entwickeln sowohl Muskel- als auch kardiovaskuläre Stärke.

Hatha Flow

Eine dynamische Klasse, die sich darauf konzentriert, von Pose zu Pose zu fließen und die Bewegung mit einem Atemzug zu verbinden. Spass und nicht einschüchternde Optionen für alle Stufen. Anfänger sind herzlich willkommen!

Yoga foundation class

In dieser Klasse werden die grundlegenden Yogastellungen gelehrt, um den Körper aufzurichten, zu stärken und die Flexibilität zu fördern. Auch Atemtechniken werden integriert. Ganzkörperentspannung und Gleichgewicht sind das Ziel.

Pilates - Matte

Die Pilatesmethode trainiert die tiefliegende Rumpfmuskulatur, sorgt für eine gute Haltung, einen schlanken Körper und fördert das Körperbewusstsein. Es ist eine Kombination aus Kräftigungs- Dehn- und Entspannungsübungen. Eine sanfte und überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist mit fließenden Bewegungen.

Salsa Fitness Ladies

Tanz dich fit zu Latino Musik! Mix aus Salsa Tanzschritten und Fitness Elementen. Beweg deinen Körper und habe Spass am Tanzen und einer kleinen Choreografie. (Keine hohen Schuhe!)

TRX + Stretch

TRX oder Schlingentraining ist eine Ganzkörpermethode, die mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand arbeitet. Die Übungen beruhen auf dem Prinzip der Instabilität. Ich nehme zusätzlich viele Übungen aus dem Pilates und Stretching hinzu damit nicht nur Kraft, Ausdauer und Balance, sondern auch Beweglichkeit trainiert wird.

Skigymnastik - Ski Fit

Aufwärmübungen für Skifahrer bevor du auf die Piste gehst um Verletzungen vorzubeugen. Gleichgewichtsübungen, Hüftbewegung, Oberschenkel-, Arm- und Rotationsübungen wechseln sich ab. Kurz und intensiv.

Body Fit

Dynamisches Ganzkörpertraining. Wir trainieren zu Musik, dazu werden Kleingeräte hinzugefügt um das funktionelle Training intensiver zu gestalten und den Körper zu straffen. Du trainierst gleichzeitig sämtliche Bereiche wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Fettverbrennung garantiert.

Good Morning Flow with a dipl. Shivananda & Vinyassa Yoga-Instructor. Yoga for a good start into the active day. The all-round warm-up for the ski slopes with breathing exercises that recharge every cell of your body.

Body weight circuits

A full body workout made up of a variety of back to back exercises. Body weight workouts allow you to adjust the intensity based on your fitness making these sessions available to everyone.

Weighted circuits

This high intensity, full body workout will help you lose weight and build muscle. Focusing on functional movements these sessions develop both muscular and cardiovascular strength.

Hatha Flow

A dynamic class focusing on flowing from pose to pose and linking the movement with a breath. Fun and non-intimidating options for all levels. Beginners well come!

Yoga foundation class

This class teaches the basic foundational yoga postures to align, strengthen and promote flexibility in the body. Breathing techniques are also integrated. Full body relaxation and balance are the goals.

Pilates - Matte

The pilates method trains the deep core muscles, improves the posture, rebalances a lean and supple body and highness body awareness. It's a combination of strengthening, stretching and relaxing exercises. A gentle and very effective training method for body and mind with flowing movements.

Salsa Fitness Ladies

Dance yourself fit to salsa music! Mix of salsa steps adding fitness elements. Move your body and have fun dancing away to a small choreography. (No high heels).

TRX + Stretch

TRX or suspension training is a full body method of training that works with the bodyweight as resistance. The exercises are based on the principle of instability. I add pilates and stretching exercises so you not only work on your strength, stamina and balance but also on your flexibility.

Skigymnastik - Ski Fit

Warm up exercises for skiers before going on the slopes to prevent injuries. Balance exercises, hip movements, thigh- arm- and rotational exercises are combined in this short but intense workout

Body Fit

Dynamic whole body workout. We train to music, with small props, in order to intensify this functional training and to sculpt the body. You train simultaneously strength, conditioning, coordination, flexibility and balance. Fat burning is guaranteed!

Goog Morning Flow avec une instructrice diplômée en yoga Shivananda & Vinyassa. Du yoga pour bien débuter la journée de façon active. L'échauffement complet pour les pistes de ski avec des exercices de respiration permettant de recharger chaque cellule du corps.

Body weight circuits

Un entraînement corporel avec un grand nombre d'exercices dos-à-dos. Lors de l'entraînement de votre poids vous pouvez ajuster l'intensité en fonction de votre niveau de forme physique, ce qui rend ces séances accessibles à tous.

Weighted circuits

Cet entraînement corporel d'une grande intensité vous aide à perdre du poids et à renforcer votre musculature. Ce cours est axé sur les mouvements fonctionnels et permet de développer aussi bien la force musculaire que cardiovasculaire.

Hatha Flow

Un cours dynamique qui se concentre sur le passage d'une pose à l'autre et sur la coordination de la respiration et des mouvements. Des options amusantes et non intimidantes pour tous les niveaux. Les débutants sont les bienvenus!

Yoga foundation class

Ce cours enseigne les postures de base du yoga permettant de redresser et de renforcer le corps et ainsi favoriser la souplesse. Des techniques de respiration sont également enseignées. Le but est de détendre le corps et d'améliorer l'équilibre.

Pilates - Matte

La méthode du pilates entraîne les muscles profonds du torse, assure une bonne posture, un corps svelte et favorise la prise de conscience du corps. Il s'agit d'une combinaison d'exercices de force, d'étirement et de relaxation. Une méthode d'entraînement douce et extrêmement efficace pour le corps et l'esprit avec des mouvements fluides.

Salsa Fitness Ladies

Gardez la forme sur de la musique latino ! Un mélange de pas de danse salsa et d'éléments de fitness. Bougez votre corps et amusez-vous en dansant et en faisant une petite chorégraphie. (pas de chaussures à talons hauts!)

TRX + Stretch

L'entraînement au TRX ou au harnais est une méthode qui fait appel à tout le corps et qui utilise le poids de votre propre corps comme résistance. Les exercices sont basés sur le principe de l'instabilité. J'ajoute des exercices de pilates et des étirements afin d'entraîner non seulement la force, l'endurance et l'équilibre mais également la souplesse.

Skigymnastik - Ski Fit

Des exercices d'échauffement pour les skieurs avant d'aller sur les pistes afin de prévenir les blessures. Des exercices d'équilibre, de mouvement des hanches, des cuisses, des bras et de rotation s'alternent. Court et intensif.

Body Fit

Entraînement dynamique du corps entier. Nous nous entraînons en musique, avec de petits accessoires, afin d'intensifier cet entraînement fonctionnel et de sculpter le corps. Vous vous entraînez simultanément à la force, au conditionnement, à la coordination, à la souplesse et à l'équilibre. La combustion des graisses est garantie !