

mit persönlichen Trainern

## GROUP-FITNESS PLAN AB 04.10.22

Den Kursplan findest du auch auf unserer Homepage oder in der Happy App. Änderungen werden immer in der Happy App bekannt gegeben.

An Feiertagen finden keine Kurse im Group-Fitness Bereich statt. Änderungen vorbehalten!

### AEROBICRAUM

xx↙↘x

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 – 09:50 CIRCLE FIT mit Daniel	09:00 – 10:00 PILATES mit Margit	09:00 – 09:50 FULL BODY FIT mit Constantin	09:00 – 10:00 RÜCKENFITNESS mit Sylvia	08:00 – 08:50 MOBILITY mit Constantin
10:00 – 10:50 CORE FIT mit Daniel	10:10 – 11:00 FLEXIBILITÄT & STRETCH mit Mercedes	10:00 – 10:50 CORE & MOBILITY mit Constantin	10:10 – 11:00 YOGA & STRETCH mit Mercedes	09:00 – 09:50 QI GONG mit Christian
16:45 – 17:45 KINDER KICKBOXEN mit Matthias				
17:50 – 19:00 KICKBOXEN mit Matthias			18:00 – 18:50 YOGA & STRETCH mit Mercedes	
19:10 – 20:00 COMPACT FIT mit Daniel	19:00 – 20:00 PILATES mit Margit	19:00 – 19:50 BODYWORK PERFORMANCE mit Patrik		19:00 – 19:50 XBT - HIP HOP mit Patrik
20:10 – 21:00 FUNCTIONAL FIT mit Daniel		20:00 – 20:50 IFAA TOSO X mit Patrik		20:00 – 20:50 IFAA TOSO X TECHNICAL ANALYTICS mit Patrik

### SPINNINGRAUM

xx↙↘x

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:00 – 10:50 WINTERFIT mit Franz		19:00 – 19:50 ALLROUNDER mit Franz	
19:00 – 19:50 FUN BIKE mit Roman				

Spinningmarathon am Sa. 12.11.2022 - Anmeldung online unter [www.happyfitness.at](http://www.happyfitness.at) → Spinning@

### UNSER HAPPY KIDS CLUB HAT WIEDER GEÖFFNET!

Kinderbetreuungszeiten: Dienstag, Mittwoch u. Donnerstag von 8:30 - 11:30 Uhr

#### Verkauf:

großes Handtuch	Euro	9,99
kleines Handtuch	Euro	5,99
Sporttasche	Euro	24,90
Wellnesstasche	Euro	16,90
Baseball Cap	Euro	2,90
Flip-Flops	Euro	2,00
Trinkflasche	Euro	3,00

#### Promixx Shaker

mit Batterie Euro 19,90

#### Promixx Shaker

aufladbar mit USB Euro 35,90

#### Verleih:

großes Handtuch Euro 1,10

kleines Handtuch Euro 0,65



Updates: Online & Smartphone App

## Was erwartet dich in unseren Group-Fitness-Stunden?

### Bodywork Performance

Ist ein neues funktionelles Group Fitness-Workout mit cooler und abwechslungsreicher Musik, zur Stärkung und Formung der Muskulatur, zur Fettverbrennung, zur Steigerung der Ausdauer sowie zur Stärkung der Stabilisation. Es werden in jeder Einheit verschiedene Trainingsgeräte wie Stepper, Hanteln oder Langhanteln verwendet.

### Core Fit

Mit der Core-Muskulatur sind alle Muskeln zwischen Zwerchfell und Becken gemeint: Rücken-, Bauch-, Hüfte- und Beckenbodenmuskulatur. Wir trainieren und stabilisieren die tiefliegende Muskulatur nach neuesten wissenschaftlichen Standards unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Aspekte - und das mit viel Herz und Motivation. Vorsicht: Die Stunde wird viel gute Laune bringen.

### Compact Fit:

Du suchst eine neue Herausforderung und willst an ihr wachsen? Dann bist du bei Compact FIT genau richtig. Compact FIT verbindet durch intensive Übungen das Kraft- und Ausdauertraining, verbessert deine konditionellen Fähigkeiten und optimiert deine Beweglichkeit.

### Circle Fit

Circle FIT ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel- und Körperform. Auf neuesten Erkenntnissen wird Kraft sowie Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung optimiert. Durch die Übungswahl und Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

### Flexibilität & Stretch:

Dieser Kurs beinhaltet intensive Dehnungen für den Erhalt der Flexibilität und Beweglichkeit, hilft Verspannungen zu lösen und vorzubeugen. Die Muskeln werden elastischer und geschmeidiger und das allgemeine Körperbewusstsein wird verbessert.

### Full Body Fit:

Ist ein Ganzkörpertraining zur Stärkung und Formung der Muskulatur, zur Fettverbrennung, zur Steigerung der Ausdauer und zur Stärkung der Stabilisation.

### Functional Fit:

Zielt darauf ab den gesamten Körper als Bewegungseinheit zu trainieren. Durch die koordinativ anspruchsvollen Übungen werden deine Bewegung und dein Gleichgewicht gefördert. Außerdem wird der Stoffwechsel stark angekurbelt, es begünstigt einen höheren Kalorienverbrauch und fördert den Fettabbau.

### Pilates

Ein Mind-Body Trainingsprogramm, bei dem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu einem Kraftzentrum, dem sog. Powerhouse aufgebaut werden. Fließende Bewegungen, synchronisiert mit der Atmung, mobilisieren, kräftigen und dehnen die Muskulatur mit positivem Einfluss auf Wirbelsäule, Haltung und Figur!

### Rückenfitness

Gezielte Übungen zur Kräftigung des Rückens und der Beweglichkeit der Wirbelsäule - auch unter Zuhilfenahme von Handgeräten. Ziel: Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining.

### IFAA Tôsô X Technical Analytics

In diesem Kurs werden die einzelnen Techniken von Tôsô X Schritt für Schritt erklärt und anschließend ausgeführt. Mithilfe von verschiedenen Trainingsgeräten werden diese vertieft trainiert.

### IFFA Tôsô X - next level experience

Tôsô X ist der neue funktionelle Group Fitness-Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen und eine Vielzahl an Kursformaten.

Erreiche mit Tôsô X die nächste Stufe. Bring dich durch dieses harte und kompromisslose Training deinen individuellen Zielen näher und erreiche sie von Stufe zu Stufe. Die Erfahrung auf dem Weg dorthin wird dich fordern... bereichern... verändern. A "Next Level Experience".

### Yoga & Stretch

Ist ein funktionelles Ganzkörperworkout mit ausgewählte Asanas in fließender Bewegung und in Kombination mit der Atmung. Dabei stehen Konzentration, innere Balance, Körperwahrnehmung, Dehnung und Stärke im Mittelpunkt.

### XBT - HIP HOP

XBT ist ein mobiler Trainingsgürtel mit zwei seitlich angebrachten Seilzügen. Das Herzstück des XBT's besteht aus zwei Hochleistungs-Stahlfedern, welche ein intensives Ganzkörpertraining garantieren. Hände und Füße werden durch Schlaufen mit Armen und Beinen verbunden - dies ermöglicht ein freies Training ohne Einschränkungen.

Durch den Verstellmechanismus kann der Federwiderstand individuell an das jeweilige Leistungsniveau des Anwenders angepasst werden.

Mit unserem Kursprogramm XBT@-Hip Hop haben wir dynamische, motivierende und schweißtreibende Kurskonzepte entwickelt, die Lust auf Bewegung machen.

### XBT@ - Speed

XBT@ ist ein mobiler, innovativer und extrem vielseitig einsetzbarer Trainingsgürtel. Mit jeder Bewegung spürt man den Widerstand beim Ausziehen gegen die Hochleistungsstahlfedern.

Mit unserem Kursprogramm XBT@-Speed haben wir dynamische, motivierende und schweißtreibende Kurskonzepte entwickelt, die Lust auf Bewegung machen.

Happy App  
herunterladen  
und immer top informiert sein!

- Kursplan
- Saunainfos
- Livestreams
- Vorteilspartner
- News
- und und ...