

# HAPPY FITNESS GROUP-FITNESS KURSPLAN ab 15.01.2019

Den Kursplan findest du auch auf unserer Homepage oder in der Happy App.  
 Änderungen werden immer in der Happy App und gegebenenfalls auf Facebook bekannt gegeben.  
 An Feiertagen finden keine Kurse im Group-Fitness Bereich statt. Änderungen vorbehalten!

## AEROBICRAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30-09.20 <b>Qi Gong</b> mit Christian	07.55 - 08.55 <b>Yoga</b> mit Chrissi	09.00 - 09.50 <b>Hantel Fit</b> mit Constantin	08.00 - 08.55 <b>Yoga</b> mit Christian	08.30 - 09.20 <b>Body &amp; Balance</b> mit Peter
09.30 - 10.20 <b>Crossfit Circle</b> mit Daniel	09.05 - 10.05 <b>Pilates</b> mit Margit	10.00 - 10.50 <b>BBP</b> mit Constantin	09.00 - 10.00 <b>Rückenfitness</b> mit Sylvia	09.30 - 10.20 <b>Compact Fit</b> mit Peter
10.30 - 11.20 <b>Core Fit</b> mit Daniel		11.00 - 11.50 <b>Stretch Fit</b> mit Olha	10.10 - 11.00 <b>Zumba</b> mit Hanna	
17.45 - 19.00 <b>Kickboxen</b> mit Michael			17.00 - 18.00 <b>Kinder Kickboxen</b> mit Michael	
19.10 - 20.30 <b>Compact Fit</b> mit Daniel	19.00 - 20.00 <b>Pilates</b> mit Margit	19.00 - 19.50 <b>Bokifit Fitness</b> mit Patrik	18.00 - 18.55 <b>Yoga Asanas</b> mit Olha	19.00 - 19.50 <b>XBT®</b> Feel the Resistance mit Patrik
	20:10 - 21:00 <b>HIIT</b> mit Margit	20.00 - 20.50 <b>Tôsô X Next Level</b> mit Patrik	19.00 - 20.00 <b>Kickboxen</b> mit Michael	20.00 - 20.50 <b>Tôsô X Technical Analytics</b> mit Patrik

**Kinderbetreuung: Mo - Fr: 08:30 - 11:30 Uhr**

## SPINNINGRAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
19.00 - 19.50 Aktiv Drive		19.00 - 19.50 Power Drive	19.00 - 19.50 Allrounder	

**Charity-Spinningmarathon in Innsbruck:** Radln für krebskranke Kinder am Sa. 10.11.2018 von 10.00 - 22.00 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
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

Happy Fitness Ergoline Solarienpreise:  
Euro 0,50 für 1 Minute



Happy-App: kostenloser Download für Apple und Android



# Was erwartet dich in unseren Group-Fitness-Stunden

## **Body & Balance**

Das ganzheitliche Workout verbindet Elemente aus YOGA, PILATES und beinhaltet allumfassende Übungen für die Kräftigung, Erholung und Entspannung. Koordination und Körperbalance sowie die Kraftausdauer werden verbessert.

## **BBP**

Gilt als der „Ladykracher“ unter den Kursen. Unsere Ziele sind der Knackpo, wohlgeformte Beine und die Kräftigung der Rumpfmuskulatur für eine aufrechte, gesunde Körperhaltung.

## **HIIT**

Ein gezieltes Trainingsprogramm (mit eigenem Körpergewicht aber auch mit Zusatzgeräten) und hochintensive Intervalle trainieren den ganzen Körper, kurbeln die Fettverbrennung und den Kalorienverbrauch an!

## **Bokifit Fitness**

Ein gezieltes Kräftigungsprogramm für Bauch, Beine, Po. Fördert den Fettabbau und erhöht die Ausdauer.

## **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.

## **Crossfit Circle**

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

## **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!

## **Hantel Fit**

Ein Ganzkörpertraining, abwechslungsreich gestaltet unter Zuhilfenahme von verschiedenen Trainingsgeräten wie Hanteln, Gymnastikball usw...

## **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 kann viel gute Laune bringen.

## **Qi Gong**

Wir trainieren gemeinsam diese leicht zu erlernenden, wunderschönen Qi Gong Übungen. Qi Gong ist eine jahrtausende alte, chinesische „Gymnastik“ für Körper, Geist und Seele, mit dem Ziel, der absoluten Ausgeglichenheit und bestmöglichen Gesundheit. Shaolin Mönche brachten Qi Gong zur Perfektion und leiten ihre schier übermenschlichen Kräfte davon ab. So wundert es nicht, dass Qi Gong in der traditionellen chinesischen Medizin, in der Heilgymnastik und im Spitzensport mit riesigen Erfolg eingesetzt wird. Qi ist einfach gesagt die Lebensenergie und Gong das Üben mit dieser.

## **Rückenfitness**

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

## **Stretch FIT:**

Stretching sollte stets ein wichtiger Bestandteil deines Trainings sein. Deine Beweglichkeit wird erhalten bzw. verbessert. Mit richtiger Anwendung verhilft es dir, Verspannungen zu lösen und ihnen vorzubeugen. Stretching dient auch als Entspannungstechnik, die dein Wohlbefinden steigert.

## **Tôsô X - next level experience**

Tôsô X ist das neue funktionelle Group Fitness-Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen und eine Vielzahl an Kursformaten. Durch Tôsô X Techniktrainings und herausfordernde, hochintensive X-Challenges spricht das Konzept sowohl Neueinsteiger und Kursanfänger als auch Profis an.

## **Yoga**

Ist eine jahrtausende alte Heilkunst-Gymnastik und stammt aus Indien. Hatha Yoga, mit dem wir uns beschäftigen, trainiert hauptsächlich den Körper, denn in einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist. Die Asanas (Körper-Übungen) sind teilweise sehr anstrengend, aber wir beginnen mit leichten Übungen und steigern uns in angenehmer und individueller Weise.

## **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.

Werde jetzt Fan für die besten  
Fitness Tipps und exklusive Specials

