

WICHTIG:

Teilnahmebedingungen: ein negativer Antigentest, Genesung oder Impfung.
Maßnahmen werden laufend aktualisiert.
Vor Anmeldung: für alle Kurse 24h vor Kursbeginn über die Happy Fitness App.



mit persönlichen Trainern

GROUP-FITNESS PLAN AB 19.05.

Diesen sowie den virtuellen Kursplan findest Du auf unserer Homepage oder in der Happy App. In den freien Stunden kannst du unsere virtuellen Kurse besuchen. Optional andere Kursleiter im Fall von Krankheit, Urlaub usw. Änderungen werden immer in der Happy App und gegebenenfalls auf Facebook bekannt gegeben. An Feiertagen finden keine Kurse statt.

KURSRAUM	OUTDOOR	LIVESTREAM	BAUCHTRAININGSFLÄCHE	FUNCTIONAL BEREICH		
09:00 – 09:55 HEART-CORE mit Claudia	08:30 – 08:55 GOOD-MORNING WORKOUT mit Iris		08:00 – 08:55 BODY BALANCE mit Anastasiia	09:00 – 09:55 PILATES mit Anastasiia		
10:00 – 11:25 YOGA GENUSS & HARMONIE mit Natalia	09:00 – 09:55 BAUCH BEINE PO mit Iris	12:20 – 12:50 MITTAGS H.I.I.T mit Personal Trainer	09:00 – 09:55 FIT MIX mit Anastasiia	10:00 – 11:25 YOGA KRAFT & GLEICHGEWICHT mit Natalia		
12:20 – 12:50 MITTAGS H.I.I.T mit Personal Trainer	10:00 – 10:25 FULL BODY mit Iris	14:00 – 14:55 PILATES mit Anastasiia				
	10:30 – 12:00 YOGA mit Mira	15:00 – 15:55 DEEP WORK mit Matilda				
	16:30 – 17:25 BODY CHALLENGE mit Lisa F.	16:00 – 16:25 STRETCHING mit Matilda	16:00-16:55 TRX mit Iris	17:00 – 17:55 SALSA AEROBIC mit Paulo		
17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	17:30 – 18:25 BACK AND BALANCE mit Lisa F.	16:30 – 17:25 BURNING H.I.I.T. mit Valentina	17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	18:00 – 18:55 ZUMBA mit Paulo		
17:30 – 18:25 BAUCH BEINE PO mit Iris	18:30 – 19:25 KNACKIGER PO, FLA- CHER BAUCH & OK mit Iris	17:30 – 18:25 BAUCH BEINE PO mit Arno	17:30 – 18:25 BAUCH, BEINE, PO SPEZIAL mit Iris			
18:30 – 19:25 FATBURNER H.I.I.T., FULL BODY mit Iris	19:30 – 19:55 FULL BODY STRETCHING mit Iris	18:30 – 19:25 MOVEMENT mit Philipp	18:30 – 19:25 LATIN AEROBIC mit Pauline			
19:30 – 20:55 YOGA DES HERZENS mit Patricia	20:00 – 21:25 MMA mit Said		19:30 – 21:30 KRAV MAGA SELBSTVERTEIDIGUNG mit Ado	20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans		
	20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer	20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans	20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer	20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

SPINNINGKURSE FINDEN VORÜBERGEHEND OUTDOOR STATT (außer Freitag: Indoor und Livestream)

Outdoorkurse werden bei Schlechtwetter abgesagt, siehe Kursplan Happy App od. Website, Absage erfolgt 2h vorher.

10:00 – 10:55 SPINN' HIGH SPIRIT mit Claudia						
17:30 – 18:25 SPINN THE BEAT mit Lisa H.	17:30 – 18:25 POWER CYCLING mit Israel	17:30 – 18:25 PROGRESSIVE BURN mit Amy		16:00 – 16:55 ABSOLUT POWER mit Horst		
		18:30 – 19:25 SPINN THE BEAT mit Lisa H.	18:30 – 19:25 SPINN YOU HAPPY mit Iris	17:00 – 17:55 ABSOLUT POWER mit Horst		18:00 – 18:55 SPINN THE BEAT mit Lisa H.

SPINNING(®) RAUM X👉👉XX

BAUCHTRAINING XX👉👉X

Das 15-minütige Bauchtraining findet immer zur vollen Stunde im 2. Stock von Montag bis Freitag 9:00 bis 21:00 Uhr, sowie an Samstag, Sonn- und Feiertagen von 16:00 bis 21:00 Uhr statt. Eine leichte Session gibt es um 10:00 (außer So.), 16:00 u. 20:00 Uhr. Das Rückenspecial findet Montag bis Freitag um 13:00 Uhr statt.

Livestream über die Happy App

Hier gehts zur Happy App →



HYGIENEREGELN BITTE EINHALTEN:



Hände sorgfältig waschen



Händeschütteln verboten



Hände desinfizieren



2 Meter Abstand halten



In den Ärmel husten und niesen



Hände vom Gesicht fernhalten

Back and Balance: Ein gezieltes Wirbelsäulen- und Bauchtraining mit zusätzlichem Schwerpunkt auf Haltung und Gleichgewicht.

Bauch, Beine, Po: Ist ein Kräftigungsprogramm für einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Wir arbeiten mit od. ohne Zusatzgeräte.

Bauchtraining auf der Trainingsfläche (15 min): Individuelles Bauchtraining für die Stärkung der Bauchmuskulatur - fördert den Fettabbau und erhöht die Ausdauer.

BBP Spezial: Ist ein spezielles Kräftigungsprogramm für Bauch Beine Po, wo wir mit Hilfe der Langhantel unsere Kraft und Ausdauer trainieren und unsere Muskeln straffen und formen.

Body Balance: Ist eine Abfolge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Kontrollierte Atmung ist eine wichtiger Bestandteil. Wenn Du noch nie Yoga gemacht hast ist Body Balance der ideale Einstieg.

Body Challenge: Ein Ganzkörpertraining abwechslungsreich gestaltet, unter Zuhilfenahme von verschiedenen Trainingsgeräten wie Hanteln, Bällen, Tubes usw.

Bodystyling: Bei diesem Ganzkörpertraining bearbeiten und straffen wir in 55 Minuten mit viel Spaß und toller Musik alle Muskelgruppen von Bauch, Beine, Po, Schultern, Rücken, Brust und Arme und regen das Herz-Kreislaufsystem an.

Burning H.I.I.T.: Dein intensives Fatburner Workout bei dem gezielt Bauch Beine Po trainiert werden gibt dir den Kick!

Cardio-Boxing: Ist eine Kombination aus Grundbewegungen der Martial Arts (Karate, Box, Boxing...) - als Choreografie und Herzkreislauftraining speziell zur Muskelstraffung und Fettverbrennung.

DeepWork: Richtet sich nach dem Yin/Yang-Prinzip: auf Phasen der Anspannung folgt wieder Entspannung. Schwunghasen garantieren den entsprechenden Fun-Faktor. DeepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend und einzigartig.

Fatburner H.I.I.T. Full Body / Good Morning- / Booty- / Sixpack Workout: Ist ein Training zur Kräftigung und Formung der Muskulatur mit eigenem Körpergewicht, zur Steigerung der Ausdauer, Stärkung der Stabilisation und zur Fettverbrennung. 30 Sek - Frequenzen zum jeweiligen Bereich.

Fit Mix: Du hast gerne viel Abwechslung beim Workout? Dann bist du hier genau richtig! Verschiedene Methoden wie Functional- Reaktiv- oder Zirkeltraining als auch klassische Elemente wie Aerobic oder Floor Workout fließen hier ein. Durch die Verwendung unterschiedlicher Trainingsgeräte kurbeln wir ordentlich unsere Fettverbrennung an und straffen unseren Körper.

Full Body stretching: Ein gezieltes dehnen und strecken der Muskeln, Sehnen und Bänder zur Steigerung der Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit. Ideal zum Ausklang einer Trainingseinheit oder Arbeitstages.

Heart-Core: Mit der Core-Muskulatur sind alle Muskeln zwischen Zwerchfell und Becken gemeint: Rücken-, Bauch-, Hüft- 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.

Knackiger Po, flacher Bauch & OK: Ein gezieltes Kraftausdauertraining zur Formung und Straffung unserer Gesäß- und Beinmuskulatur und zum Aufbau eines tollen Oberkörpers mit Hilfe der Langhantel und Zusatzgeräten. Weiters wollen wir unseren Bauch brennen spüren ... und zum Waschbrett trainieren.

Kraftgrouptraining: Finde deinen eigenen Weg besser zu werden. Anastasiia unterstützt dich dabei! Melde dich zum KGT an der Rezeption an. Treffpunkt am Trainerpoint. Es erwarten dich Trainingspläne aller Schwierigkeitsgrade, Ernährungs- und Trainertipps usw.

jeden Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

HAPPY LAUFTREFF

bis Ende Juni

Treffpunkt: Rote Treppe bei der Happy Fitness Rezeption.

Zwei Streckendistanzen und Schwierigkeitsgrade werden für euch angeboten: **ca. 5 km und ca. 10 km.** Jeder Teilnehmer bekommt am Schluss ein **gratis Elektrolytgetränk!** Keine Altersbeschränkung, ohne Voranmeldung & kostenlos!

VERLEIH

» großes Handtuch 1,20 €

» kleines Handtuch 0,80 €

» Trinkflasche 750 ml 0,50 €

Beim Training bitte immer ein Handtuch verwenden.

Krav Maga - Selbstverteidigung RSDC: Schwerpunkte werden auf Selbstverteidigung und Stärkung des Bewusstseins gelegt. Jeder kann sich wehren - einfach, effektiv und wirkungsvoll!

Mittags H.I.I.T.: Siehe Burning H.I.I.T.

MMA (Mixed Martial Arts): Ist die Kombination verschiedener Kampfkünste. Dabei werden Schlag- und Tritttechniken (Boxen, Kickboxen & Muay Thai) mit verschiedenen Boden- und Ringertechniken (BJJ, Judo & Sambo) kombiniert.

Movement: Kreativität; Freiheit, Gefühl und Freude. Vielfältige Bewegungen mit Koordination, Balance, Rhythmus und Kraft. Wir machen Bewegung wieder kinderleicht.

Pilates: Die Pilates-Methode wurde um 1900 von Joseph H. Pilates erfunden und entwickelt. Sie ist ein einzigartiges und faszinierendes Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Bei diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt sowie Flexibilität und Haltung verbessert.

Sixpack Workout: Der Sommer kommt! Ein gezieltes Bauchtraining zum Sixpack, jede Übung im 30sek.-Takt. Ohne Pause trainieren wir die geraden/schrägen Bauchmuskeln, den Unterbauch und die Taille bis es brennt.

Spinning@: Das Radfahren mit motivierender Musik ist ein gelenkschonendes Training mit gezielter Atmung. Ziel ist ein effektives Herz-Kreislauftraining, ein optimaler Kalorienverbrauch (Pulsmesser verwenden) und eine verbesserte Sauerstoffaufnahme.

Stretching: Stretching macht beweglich, beugt Verletzungen vor und lindert den Muskelkater. Unsere Personal Trainer ver helfen dir in einer 45 Minuten Einheit zu einem gesünderen Körper.

Thai-Boxing: Unser erfahrener Trainer Hans führt dich in die Kunst des Thai-Boxens und seine verschiedenen Techniken ein.

TRX Suspension Training: Ist ein Ganzkörperworkout mit Eigengewicht am Schlingtrainer. Es ist für Einsteiger sowohl Fortgeschrittene geeignet da man den Schwierigkeitsgrad der Übungen anpassen kann.

Yoga Genuss und Harmonie: Yoga in der Früh ist ein sanfter und genussvoller Einstieg in den Tag. Bewusste Atemübungen und unterschiedliche Körperstellungen werden in einer sanften und ausgeglichenen Abfolge ausgeführt. Regelmäßiges Praktizieren von Yoga wirkt positiv auf die physische und psychische Gesundheit und bringt Harmonie und Wohlbefinden in dein Leben.

Yoga Kraft und Gleichgewicht: Nach sorgfältigem Aufwärmen des ganzen Körpers wird eine dynamische Abfolge von Yogastellungen durchgeführt. Koordination und Gleichgewicht werden mit bewusster Anspannung und Entspannung von unterschiedlichen Mustergruppen variiert. Die Wahrnehmung und Steuerung der Atmung spielen dabei eine besondere Rolle. In dieser Stunde ist jeder willkommen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Yoga des Herzens: Mit Meditation und Atemtechniken (Pranayama) bereiten wir uns auf eine tiefe Körperarbeit (Asanas) vor, erhalten dabei tiefen Einblick in unser ganzheitliches Sein, bringen unseren Körper mit Herz, Geist und Seele in Einklang, lösen blockierende Muster und fühlen uns wieder lebendig und seelengestreichelt.

Zumba / Latin Aerobic / Salsa Aerobic: Ein Workout bei dem Tanzen mit Fitness verbunden wird. Spaß am Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen und nebenbei bis zu 1000 Kalorien verbrennen!

Teilnahmebedingungen:

ein negativer Antigentest, Genesung oder Impfung. Maßnahmen werden laufend aktualisiert.