

WICHTIG:

Teilnahmebedingungen: 3G Regelung. Antigen Testungen vorerst vor Ort direkt möglich. Maßnahmen werden laufend aktualisiert.
Vor Anmeldung: für Spinning & TRX 24h vor Kursbeginn über die Happy Fitness App.



mit persönlichen Trainern

GROUP-FITNESS PLAN AB 04.10.2021

MIT NEUEN STUNDEN

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 **BAUCHTRAININGSFLÄCHE** **FUNCTIONAL BEREICH** **SPINNING** **OUTDOOR** **NEU**

09:00 - 09:55 HEART-CORE mit Claudia	09:00 - 09:55 BAUCH BEINE PO mit Iris	09:00 - 09:55 GANZKÖRPERWORKOUT mit Philipp	08:00 - 08:55 BODY BALANCE Anastasiia	09:00 - 09:55 PILATES mit Anastasiia	09:00 - 09:55 BODY STYLING mit Israel	
10:00 - 11:25 YOGA GENUSS & HARMONIE mit Natalia	10:00 - 10:25 SEXY ARME, RÜCKEN, BAUCH mit Iris	10:00 - 10:55 MOBILITY mit Philipp	09:00 - 09:55 FIT MIX mit Anastasiia	10:00 - 11:25 YOGA KRAFT & GLEICHGEWICHT mit Natalia	10:00 - 10:55 CARDIO BOXING mit Israel	
12:20 - 12:50 MITTAGS H.I.I.T mit Personal Trainer	10:30 - 11:55 YOGA FLOW mit Mira	12:20 - 12:50 MITTAGS H.I.I.T mit Personal Trainer				
			15:00 - 16:25 YOGA FLOW mit Mira	15:30 - 16:55 ENERGIZING YOGA mit Franziska		
17:00 - 17:25 SIXPACK WORKOUT (bis 7.2.2022) mit Iris	16:30 - 17:25 BODY CHALLENGE mit Lisa F.	15:00 - 15:55 PILATES mit Anastasiia	16:30 - 16:55 BOMBASTIC BOOTY mit Iris	17:00 - 17:55 PILATES mit Ina		17:30 - 18:55 ENERGIZING YOGA mit Franziska
16:00 - 17:25 FÜR MICH (ab 7.2.22) mit Verena	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 BODY WORKOUT mit Ina		
17:30 - 18:25 BAUCH BEINE PO mit Iris	18:30 - 19:25 BURNING ABS, LEGS & BOOTY 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 - 19:55 DANCE WORKOUT mit Susanne	18:30 - 19:25 LATIN AEROBIC mit Pauline			
19:30 - 20:55 YOGA DES HERZENS mit Patricia	18:00 - 19:00 LAUFTREFF	20:00 - 21:25 THAI-BOXING mit Hans	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		20:15 - 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer			20:15 - 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 10:55 SPIN`ND HIGH SPIRIT mit Claudia			10:00 - 10:55 „LIVSLUST“ mit Linda			
17:30 - 18:25 SPINN THE BEAT mit Lisa H.	17:30 - 18:25 POWER CYCLING mit Israel	16:00 - 16:55 „LIVSLUST“ mit Linda	17:30 - 18:25 TIROL KLINIKEN ab 4.11. mit Gerald	17:00 - 17:55 SPIN THE BEAT mit Lisa H.		
18:30 - 19:55 ABSOLUT POWER mit Horst	18:30 - 19:25 SPINN`N`ROCK mit Benni	18:30 - 19:25 SPINN THE BEAT mit Lisa H.	18:30 - 19:25 SPINN YOU HAPPY mit Iris	18:00 - 18:55 FULL BODY BURN mit Amy		18:00 - 18:55 SPINN THE BEAT mit Lisa H.

SPINNING(r) RAUM X ↗ ↘ X X

BAUCHTRAINING X X ↘ ↙ X X

Das 15-minütige Bauchtraining findet immer zur vollen Stunde im 2. Stock von Montag bis Samstag 9:00 bis 21:00 Uhr, sowie an 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 Samstag um 13:00 Uhr statt.

Hier gehts zur Happy App →



Livestream über die Happy App



Updates: Online & Smartphone App

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 einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung sehr wichtig, du wirst von der Vielseitigkeit begeistert sein. Diese Class ist für jeden geeignet.

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.

Bodyworkout: In diesem Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dynamischen Krafteinheiten. Dabei verlierst du schnell überflüssige Kilos, verbesserst deine Ausdauer und pusht deinen Stoffwechsel. Die Kräftigungsübungen sind gelenkschonend und ohne Sprünge.

Burning ABS + Legs + Booty: Ein gezieltes Kraftausdauertraining zur Formung und Straffung unserer Gesäß- und Beinmuskulatur und unserem Sixpack, mit Hilfe von Zusatzgeräten wie Langhantel, Kurzhantel, Tubes usw. bringen wir unseren Körper zum brennen, zusätzlich formen wir noch einen tollen Oberkörper. Wir brennen und spüren uns!

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.

Dance Workout: Wir starten mit einem Konditions-warm-up, mit Zumba Elementen, anschließend folgen Kräftigung, Gleichgewicht- bzw. Körperhaltungs- und Stretchingübungen. Dann erarbeiten wir eine powervolle Choreographie bei der man ins Schwitzen kommt! Du wirst diesen Kurs immer ausgepowert und voller Glücksgefühle verlassen!

Fatburner H.I.I.T. Full Body / Bombastic Booty / Sixpack Workout /

Sexy Arme, Rücken, Bauch:

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.

FÜR MICH (ab 7.2.22): "Was ist heute Intention für diese, meine 90 Minuten?" In dieser Session üben wir wahrzunehmen, was uns jetzt gerade gut tut, (Entspannung-Anspannung, Ruhe-Aktion, Aufnahme-Abgabe und vieles mehr...) zu wählen, um dies im nächsten Schritt durch Körperübungen (basierend auf Yoga) in dir zu integrieren.

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.

Ganzkörperworkout: Wir machen dich fit durch Körpergewichtstraining! Übungen für den ganzen Körper für mehr Kraft, Stabilität und Ausdauer.

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.

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

jeden Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

HAPPY LAUFTREFF

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!

KINDERGARTENBETREUUNG

Montag: 8:45 - 12.00 Uhr & 15.15-18:45 Uhr

Dienstag: 8:45 - 12.00 Uhr

Samstag: 8:45 - 12.00 Uhr

VERLEIH

» großes Handtuch 1,20 €

» kleines Handtuch 0,80 €

» Trinkflasche 750 ml 0,50 €

Beim Training bitte immer ein Handtuch verwenden.

Kraftgrouptaining: 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.

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

Mobility: Fit und geschmeidig durch den Alltag! Aktive Gelenkskontrolle, Stretching und alles, was dich entspannter, schmerzfreier und fitter fühlen lässt.

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: 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 verhelfen 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.

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 seelengestreicht.

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