

mit persönlichen Trainern

GROUP-FITNESS PLAN AB 04.04.2022

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 bekannt gegeben.

KURSRAUM	BAUCHTRAININGSFLÄCHE	FUNCTIONAL BEREICH	SPINNING	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 ENERGIZING YOGA mit Franziska	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 FLOW mit Mira (ab 8.4.)	10:00 – 10:55 CARDIO BOXING mit Israel	
	10:30 – 11:55 YOGA FLOW mit Mira	11:00 – 12:25 HATHA YOGA mit Dominique				
12:20 – 12:50 MITTAGS H.I.I.T Personal Trainer		12:20 – 12:50 MITTAGS H.I.I.T Personal Trainer				
			15:00 – 16:25 YOGA KRAFT & GLEICHGEWICHT mit Natalia	15:00 – 16:25 YOGA mit Anna		
	16:30 – 17:25 BODY CHALLENGE mit Lisa F.	15:00 – 15:55 PILATES mit Anastasiia	16:30 – 16:55 BOMBASTIC BOOTY mit Iris	16:30 – 17:25 PILATES mit Ina	17:30 – 18:55 ENERGIZING YOGA mit Franziska	
16:00 – 17:25 FÜR MICH 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	17:30 – 18:25 BODY WORKOUT mit Ina	18:00 – 19:25 MOVEMENT CULTURE mit Tomas	
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 KARATE WORKOUT mit Rebecca		
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

JUST FOR FUN RUN - Charity-Lauf unseres ILR-Teams am So. 24. April 2022

Alle Infos unter: www.happyrun.at

10:00 – 10:55 SPIN'ND HIGH SPIRIT mit Claudia						
18:00 – 19:20 ABSOLUT POWER mit Horst	17:30 – 18:25 POWER CYCLING mit Israel	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

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 17:00 bis 21:00 Uhr statt. Eine leichte Session gibt es um 10:00 (außer So.), 17:00 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.

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

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

Hatha Yoga: (Sonnen Mond Yoga) besteht aus einer Kombination aus Asana (Positionen), Pranayama (Atemkontrolle) und Dharana (Konzentration). Diese sollen Flexibilität und Geduld fördern, sowie allgemein zu einem verstärkten Bewusstsein über den eigenen Körper helfen.

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.

Karate Workout: Erlernen von grundlegenden Karatetechniken in Kombination mit der Schulung von Reaktion und Koordination. In Kombination mit HIIT Training wird die Kunst von Karate abwechslungsreich erlernt.

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

Freitag: 8:45 - 12.00 Uhr

Samstag: 8:45 - 12.00 Uhr

VERLEIH

» großes Handtuch 1,30 €

» kleines Handtuch 0,90 €

» 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!

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.

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

Movement Culture: Wir werden an verschiedenen Bewegungsmustern des Menschen arbeiten. Jede einzelne Unterrichtseinheit wird sich auf ein anderes Thema konzentrieren, so dass ein breites Spektrum von körperlichen Bewegungsübungen entwickelt werden kann.

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 Kraft & Gleichgewicht: 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. 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!