

mit persönlichen Trainern

GROUP-FITNESS PLAN AB 08.08.2022

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		
	08:00 – 08:55 GOOD MORNIG WORKOUT INDOOR/OUTDOOR mit Iris	07:30 – 08:25 TANZ IN DEN TAG INDOOR/OUTDOOR mit Pauline				
09:00 – 09:55 HEART-CORE mit Claudia	09:00 – 09:55 BAUCH BEINE PO mit Iris	09:00 – 09:55 GANZKÖRPERWORKOUT mit Philipp	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 FLEXIBILITÄT mit Iris	10:00 – 10:55 MOBILITY mit Philipp	10:00 – 11:25 YOGA FLOW mit Mira	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			
17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	16:30 – 17:25 BODY CHALLENGE mit Lisa F.		17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	17:00 – 17:55 BODY WORKOUT mit Ina		
17:30 – 18:25 BAUCH BEINE PO mit Iris	17:30 – 18:25 BACK AND BALANCE mit Lisa F.	17:30 – 18:25 BAUCH BEINE PO mit Arno	17:30 – 18:25 BAUCH, BEINE, PO SPEZIAL mit Iris	18:30 – 19:55 ENERGIZING YOGA mit Franziska		
18:30 – 19:25 CARDIO WORKOUT mit Iris	18:30 – 19:55 SEXY BEACH BODY mit Iris	18:30 – 19:25 BURNING H.I.I.T. mit Valentina				
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						
	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(🌀) RAUM ✖️👉👉✖️✖️

BAUCHTRAINING ✖️✖️👉👉✖️

Das 15-minütige Bauchtraining findet immer zur vollen Stunde im 2. Stock von Montag bis Freitag 9:00 bis 13:00 & 16:00 - 21:00 Uhr, Samstag 15:00 - 19:00 Uhr, sowie an Sonn- und Feiertagen von 17:00 bis 21:00 Uhr statt. 10:00 u.19:00 Uhr findet das Zirkel H.I.I.T. Training statt. Änderungen siehe Happy App.

Hier gehts zur Happy 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 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 Kräfteinheiten. 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.

Cardio-Workout / 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.

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

Good Morning Workout: Wir starten mit frischer Luft in einen erfolgreichen Tag, mit Einheiten aus Pilates, Body Workout und Rückentraining arbeiten wir uns durch unseren Körper, kräftigen, stärken, stabilisieren und steigern unsere Flexibilität und Dehnungsfähigkeit ...nach dieser Einheit starten wir mit einem positivem Körper und Geist in den Tag!

Hatha Yoga: (Sonne 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.

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.

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

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

Dienstag: 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.

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.

Sexy Beach Body: Wir formen und definieren unsere Muskeln zum Beach Body mit Zusatzgeräten wie Langhantel, Tubes, Kurzhanteln & Co im schweißtreibenden Wechsel zu Basic Step Einheiten ...

Spaß/ Schweiß/ Spürren!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 seelengestreichelt.

Tanz in den Tag: Ein Workout bei dem Tanzen mit Fitness verbunden wird. Spaß am Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen und nebenbei bis zu 1000 Kalorien verbrennen!