

mit persönlichen Trainern

## GROUP-FITNESS PLAN AB 01.04.2023

### MIT NEUEN STUNDEN

Diesen sowie den virtuellen Kursplan findest Du auf unserer Homepage oder in der Happy App. Optional andere Kursleiter im Fall von Krankheit, Urlaub usw. Änderungen werden immer in der Happy App bekannt gegeben.

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

KURSRAUM	BAUCHTRAININGSFLÄCHE	FUNCTIONAL BEREICH	SPINNING	NEU		
09:00 - 09:55 HEART-CORE-PILATES mit Claudia	09:00 - 09:55 BAUCH BEINE PO mit Iris	09:00 - 09:55 GANZKÖRPERWORKOUT mit Philipp	09:00 - 09:55 FIT MIX mit Anastasiia	09:00 - 09:55 PILATES mit Anastasiia	09:00 - 09:55 BODY STYLING mit Israel	
10:00 - 10:55 RÜCKENFIT mit Marie	10:00 - 10:25 BAUCH & RÜCKEN mit Iris	10:00 - 10:55 MOBILITY mit Philipp	10:00 - 10:55 HALTUNGSGYMNASTIK mit Anastasiia	10:00 - 11:25 YOGA FLOW mit Mira	10:00 - 10:55 CARDIO BOXING mit Israel	
	10:30 - 11:55 YOGA FLOW mit Mira				10:00 - 12:00 HAPPY POWERLIFTING TREFF (KRAFTCENTER)	
12:20 - 12:50 MITTAGS H.I.I.T Personal Trainer		12:20 - 12:50 MITTAGS H.I.I.T Personal Trainer			11:00 - 11:55 YOGA, KRAFT & GLEICHGEWICHT mit Natalia	
15:30 - 16:55 SOULFUL YOGA mit Nadine	16:30 - 17:25 BODY CHALLENGE mit Lisa F.	14:30 - 15:25 PILATES mit Nianias	16:30 - 16:55 TABATA mit Iris			
17:00 - 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	17:30 - 18:25 BACK AND BALANCE mit Lisa F.		17:00 - 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	17:00 - 17:55 SURPRISE YOUR BODY mit Ina/Iris		
17:30 - 18:25 BAUCH BEINE PO mit Iris	18:30 - 19:55 SEXY BODY mit Iris	17:30 - 18:25 BAUCH BEINE PO mit Ina	17:30 - 18:25 BAUCH, BEINE, PO SPEZIAL mit Iris	18:00 - 18:55 ZUMBA mit Paulo	18:00 - 18:55 PILATES mit Ari	
18:30 - 19:25 CARDIO WORKOUT mit Iris	18:00 - 19:00 LAUFTREFF	18:30 - 19:25 PILATES mit Ina	18:30 - 19:25 POWER YOGA mit Franziska		19:00 - 20:25 ENERGIZING YOGA mit Franziska	
19:30 - 20:55 YOGA DES HERZENS mit Patricia		20:00 - 21:25 THAI-BOXING mit Hans		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						
18:00 - 19:20 ABSOLUT POWER mit Horst	17:30 - 18:25 POWER CYCLING mit Israel					
	18:30 - 19:25 SPINN N`ROCK mit Benni	18:30 - 19:25 SPINN ACTIVE mit Marie	18:30 - 19:25 SPINN YOU HAPPY mit Iris	18:30 - 19:25 GOOD VIBES SPINNING mit Betty		18:00 - 18:55 FULL BODY BURN mit Amy

### 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 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.

Hier gehts zur Happy App →



Livestream über die Happy App



Updates: Online & Smartphone App



**Back and Balance / Rückenfit:** 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.

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

**Cardio-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.

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

**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 / Pilates Workout:** 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.

**Pilates Heart-Core:** Mit der Core-Muskulatur sind alle Muskeln zwischen Zwerchfell und Becken gemeint: Rücken-, Bauch-, Hüft- und Beckenbodermuskulatur. Wir trainieren und stabilisieren die tiefliegende Muskulatur nach neuesten wissenschaftlichen Standards unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Aspekte und das mit viel Herz und Motivation.

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

**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.

**Surprise your Body:** Überrasche Deinen Körper. Eine Stunden-Gestaltung aus unserem aufregenden, abwechslungsreichen Kurs-Angeboten (mal Bodystyling, Workout, Pilates, Cardio und viele mehr).

**Tabata:** Schweißtreibendes kurzes Training mit eigenem Körpergewicht, 7 Übungen a 45 sec., 1 min Pause, 4 Runden;

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!

jeden Samstag, 10:00 – 12:00 Uhr

## HAPPY POWERLIFTING TREFF

**Treffpunkt:** Bei den Squat-Racks im Kraftcenter 1.0.

Ziel des Kurses ist die Perfektion der Grundübungen (Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben). Es braucht keine Vorerfahrung, nur die Begeisterung für das Krafttraining! Zudem können auch Übungen aus dem Bodybuilding unter die Lupe genommen werden.

Jeder Teilnehmer bekommt am Schluss ein gratis Elektrolytgetränk!

## KINDERGARTENBETREUUNG

» Montag: 08:45 - 12:00 Uhr

» Dienstag: 08:45 - 12:00 Uhr

» Donnerstag: 08:45 - 12:00 Uhr

» Samstag: 08:45 - 12:00 Uhr

## VERLEIH

» großes Handtuch 1,30 €

» kleines Handtuch 0,90 €

» Trinkflasche 750 ml 0,50 €

Beim Training bitte immer ein Handtuch verwenden.

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

**Yoga Power:** Verbindet die körperliche Anstrengung von Asana mit der synchronisierten Atemtechnik. Fließende Übergänge initiieren einen anstrengenden Flow, der im Anschluss bewusst in eine intensive Entspannung überleitet wird.

**Yoga Flow:** Ziel ist es Atmung, Körperpositionen und den mentalen Fokus zu einer Einheit verschmelzen zu lassen, sodass fließende Bewegungsabläufe entstehen, die eine gleichermaßen kräftigende wie entspannende Wirkung auf den Körper haben. Der Fokus des Übens liegt auf dem Spüren des eigenen Körpers sowie einer Verbesserung seiner Wahrnehmung.

**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.

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