

mit **persönlichen Trainern**

GROUP-FITNESS PLAN AB 22.04.24

Den Kursplan findest du auch auf unserer Homepage oder in der Happy App. Änderungen werden immer in der Happy App bekannt gegeben.

An Feiertagen finden keine Kurse im Group-Fitness Bereich statt. Änderungen vorbehalten!

KURSRAUM

NEUE KURSE

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|--|
| | 09:00 - 10:00 PILATES mit Margit | 08:00 - 09:45 FULL BODY WORKOUT mit Lena | 09:00 - 10:00 RÜCKENFITNESS mit Sylvia | |
| | 10:10 - 11:00 FLEXI & STRETCH mit Mercedes | | 10:10 - 11:00 YOGA & STRETCH mit Mercedes | |
| 16:45 - 17:45 KINDER KICKBOXEN mit Matthias | | | | |
| | | | 18:00 - 18:50 YOGA & STRETCH mit Mercedes | |
| 19:10 - 20:00 COMPACT FIT mit Daniel | 19:00 - 20:00 PILATES mit Margit | 19:00 - 19:50 BODYWORK PERFORMANCE mit Patrik | 19:00 - 20:00 KICKBOXEN mit Sophian | 19:00 - 19:50 XBT - HIP HOP mit Patrik |
| 20:10 - 21:00 FUNCTIONAL FIT mit Daniel | 20:00 - 21:00 SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ANFÄNGER Roland & Astrid | 20:00 - 20:50 IFAA TOSO X mit Patrik | 20:00 - 21:00 SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ANFÄNGER Roland & Astrid | 20:00 - 20:50 IFAA TOSO X TECHNICAL ANALYTICS mit Patrik |

SPINNINGRAUM

xxkzx

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|----------|----------|------------|---------|
| 18:00 - 19:00 SPINNING mit Daniela | | | | |

Verkauf:

| | |
|------------------|------------|
| großes Handtuch | Euro 15,00 |
| kleines Handtuch | Euro 10,00 |
| Sporttasche | Euro 24,90 |
| Wellnesstasche | Euro 16,90 |
| Baseball Cap | Euro 2,90 |
| Flip-Flops | Euro 2,90 |
| Trinkflasche | Euro 3,00 |

Promixx Shaker

mit Batterie Euro 19,90

Promixx Shaker

aufladbar mit USB Euro 35,90

Verleih:

großes Handtuch Euro 1,20

kleines Handtuch Euro 1,00



Was erwartet dich in unseren Group-Fitness-Stunden?

Bodywork Performance

Ist ein neues funktionelles Group Fitness-Workout mit cooler und abwechslungsreicher Musik, zur Stärkung und Formung der Muskulatur, zur Fettverbrennung, zur Steigerung der Ausdauer sowie zur Stärkung der Stabilisation. Es werden in jeder Einheit verschiedene Trainingsgeräte wie Stepper, Hanteln oder Langhanteln verwendet.

Compact Fit

Du suchst eine neue Herausforderung und willst an ihr wachsen? Dann bist du bei Compact FIT genau richtig. Compact FIT verbindet durch intensive Übungen das Kraft- und Ausdauertraining, verbessert deine konditionellen Fähigkeiten und optimiert deine Beweglichkeit.

Flexibilität & Stretch

Dieser Kurs beinhaltet intensive Dehnungen für den Erhalt der Flexibilität und Beweglichkeit, hilft Verspannungen zu lösen und vorzubeugen. Die Muskeln werden elastischer und geschmeidiger und das allgemeine Körperbewusstsein wird verbessert.

Full Body Workout

Zielt darauf ab alle großen Muskelgruppen in einer Session zu trainieren. Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit gezielter Übungsauswahl für alle Fitnesslevels. Die Kombination aus Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeitstraining macht den Körper von Kopf bis Fuß fit.

Functional Fit

Zielt darauf ab den gesamten Körper als Bewegungseinheit zu trainieren. Durch die koordinativ anspruchsvollen Übungen werden deine Bewegung und dein Gleichgewicht gefördert. Außerdem wird der Stoffwechsel stark angekurbelt, es begünstigt einen höheren Kalorienverbrauch und fördert den Fettabbau.

Pilates

Ein Mind-Body Trainingsprogramm, bei dem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu einem Kraftzentrum, dem sog. Powerhouse aufgebaut werden.

Fließende Bewegungen, synchronisiert mit der Atmung, mobilisieren, kräftigen und dehnen die Muskulatur mit positivem Einfluss auf Wirbelsäule, Haltung und Figur!

Rückenfitness

Gezielte Übungen zur Kräftigung des Rückens und der Beweglichkeit der Wirbelsäule - auch unter Zuhilfenahme von Handgeräten. Ziel: Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining.

IFAA Tôsô X Technical Analytics

In diesem Kurs werden die einzelnen Techniken von Tôsô X Schritt für Schritt erklärt und anschließend ausgeführt. Mithilfe von verschiedenen Trainingsgeräten werden diese vertieft trainiert.

IFFA Tôsô X - next level experience

Tôsô X ist der neue funktionelle Group Fitness-Workout mit Kampfsportelementen. Kicks und Punches treffen auf neue Kombinationen und eine Vielzahl an Kursformaten.

Erreiche mit Tôsô X die nächste Stufe. Bring dich durch dieses harte und kompromisslose Training deinen individuellen Zielen näher und erreiche sie von Stufe zu Stufe. Die Erfahrung auf dem Weg dorthin wird dich fordern... bereichern... verändern. A "Next Level Experience".

Selbstverteidigung

Im Kurs erlernst du Fähigkeiten dich zu verteidigen, deine Stärken gezielt einzusetzen und Schwächen zu minimieren. Für Anfänger geeignet.

Yoga & Stretch

Ist ein funktionelles Ganzkörperworkout mit ausgewählte Asanas in fließender Bewegung und in Kombination mit der Atmung. Dabei stehen Konzentration, innere Balance, Körperwahrnehmung, Dehnung und Stärke im Mittelpunkt.

XBT - HIP HOP

XBT ist ein mobiler Trainingsgürtel mit zwei seitlich angebrachten Seilzügen. Das Herzstück des XBT's besteht aus zwei Hochleistungs-Stahlfedern, welche ein intensives Ganzkörpertraining garantieren. Hände und Füße werden durch Schlaufen mit Armen und Beinen verbunden - dies ermöglicht ein freies Training ohne Einschränkungen.

Durch den Verstellmechanismus kann der Federwiderstand individuell an das jeweilige Leistungsniveau des Anwenders angepasst werden. Mit unserem Kursprogramm XBT@-Hip Hop haben wir dynamische, motivierende und schweißtreibende Kurskonzepte entwickelt, die Lust auf Bewegung machen.



Happy App
herunterladen
und immer top informiert sein!



- Kursplan
- Saunainfos
- Livestreams
- Vorteilspartner
- News
- und ...