

seit 1983



mit persönlichen Trainern

# GROUP-FITNESS PLAN AB 01.07.2024 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. Kurse finden im Kursraum im oberen Stockwerk statt, wenn nicht anders vermerkt.

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

➔ MIND/BODY   ➔ KRAFT   ➔ CARDIO   ➔ OUTDOOR

📺 Livestream über die Happy App

**KURSRAUM**   **★ NEUE KURSE**   **B BAUCHTRAININGSFLÄCHE**   **T TREFF**

09:00 – 09:55 PILATES mit Claudia	09:00 – 09:55 BAUCH BEINE PO mit Iris	09:00 – 09:55 PILATES mit Gina		09:00 – 09:55 PILATES mit Anastasia	09:00 – 09:55 BASIC DANCE - HIP HOP STRETDANCE mit Thalita	
	10:00 – 11:25 YOGA mit Mira	10:00 – 10:55 BODYSTYLING mit Gina	10:00 – 10:55 MOBILITY/FASZIEN mit Marie	10:00 – 11:25 YOGA mit Mira	10:00 – 11:25 YOGA mit Natalia	
★ 15:30 – 16:25 DEEP WORK mit Melanie						
16:30 – 16:55 PO WORKOUT mit Iris	16:30 – 17:25 BODYSTYLING mit Lisa F.					
17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	17:30 – 18:25 BACK AND BALANCE mit Lisa F.	16:00 – 17:25 YOGA mit Marga	17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris		
17:30 – 18:25 BAUCH BEINE PO mit Iris		★ 17:30 – 18:25 BODYSTYLING mit Lara	17:30 – 18:25 PUMP WORKOUT mit Iris	17:30 – 18:25 H.I.I.T & BODYSTYLING mit Iris		★ 17:00 – 19:00 STRENGTH SUNDAY Kraftcenter
18:30 – 19:25 DANCE STEP & PUMP & POWER STRETCH mit Iris	★ 18:30 – 19:55 BUBBLE GYM mit Maja	18:30 – 19:25 PILATES mit Ina	★ 18:30 – 19:25 GROOVE YARD mit Paula	★ 18:30 – 19:25 POWER PILATES mit Lara		19:00 – 20:25 YOGA mit Franziska
19:30 – 20:55 YOGA DES HERZENS mit Patricia				18:30 – 19:30 CALISTHENICS TREFF Functional Area		
	B 20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer	20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans	B 20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer	20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans		B 20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

## SPINNING(R) RAUM ✕ 🏹 🏹 ✕ ✕

10:00 – 10:55 SPINNING mit Claudia						
	★ 18:30 – 19:25 SPINNING Lisa F. & Betty		18:30 – 19:25 SPINNING mit Iris	18:30 – 19:25 SPINNING mit Betty		18:00 – 18:55 SPINNING mit Amy

Happy Nightskate jeden Mittwoch im Juni und Juli von 19 - 22 Uhr. Gewinnspiele und weitere Infos unter [www.happynightskate.at](http://www.happynightskate.at)

**ZUMBA SUMMER-SPECIAL** mit Paulo vor dem EKZ SILLPARK. Infos siehe Happy Fitness App.  
Juli: Do. 4.7. • Do. 11.7. • Do. 18.7. • Do. 25.7. August: Do. 1.8. • Do. 8.8. • Do. 29.8. September: Do. 12.9. • Do. 19.9. • Do. 26.9.

## BAUCHTRAININGSFLÄCHE

Das 15-minütige Bauchtraining findet immer zur vollen Stunde im 2. Stock statt: Montag bis Freitag von 16:00 - 20:00 Uhr

seit 1983

**happy fitness**  
24 Stunden geöffnet

**Back and Balance / Rückenfit:** Ein gezieltes Wirbelsäulen- und Bauchtraining mit zusätzlichem Schwerpunkt auf Haltung und Gleichgewicht.

**Basic Dance, Hip Hop, Streetdance:** Wir beginnen mit einem Warm Up gefolgt von isolierten Körperbewegungen. Ausdauer und Beweglichkeit wird verbessert da jeder Muskel beansprucht wird.

**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.

**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.

**Bubble Gym:** Wir erkunden gemeinsam unsere Hüftregion - die Waistline. Zu Soca und Dancehall Musik aus der Karibik erlernen wir verschiedene Techniken unsere Waistline zu bewegen. Zu dieser Technik gehören beispielsweise auch Whine, Jiggle und Twerk Techniken. In einem tänzerischen Workout stärken wir gemeinsam unsere Po-, Bein- und Bauchmuskulatur.

**DeepWork:** DeepWORK® ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das auf dem Prinzip von Yin und Yang basiert. In der gesamten Trainingseinheit wechseln sich dynamische Bewegungen und statische Haltepositionen ab, sodass der gesamte Körper durch Mobilisations- und Stabilisationsübungen sowie funktionelle Kraftübungen trainiert wird. Die Übungen sind in verschiedenen Levels aufgebaut, sodass jede\_r mitmachen und die Trainingseinheit individuell anpassen kann.

**Groove Yard:** Groove Yard: It's time to get groovy. In diesem Kurs lernst du dich Rythmus zur mitreisenden Dancehall Music zu bewegen. Wir lernen Grooves, Party-Tänze und Steps der Jamaikanischen Tanzkultur. Dabei wird Dein Herz rasen und deine Seele glücklich sein.

**H.I.I.T und Body Styling:** H.I.I.T ist ein schweißtreibendes Herzkreislauftraining zur Fettverbrennung mit Einheiten aus Bodystyling (siehe Bodystyling).

**Mobility/Faszien:** 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.

**Pump Workout:** Wir trainieren Kraft und Ausdauer mit Zusatzgewicht wie Langhantel, Kurzhantel, Tubs und vielem mehr, wir formen unsere Muskeln und straffen unseren Körper und wir fühlen uns danach BESSER und STÄRKER!

**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 Herzkreislauftraining, 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:** Die unterschiedlichen Yogaarten werden in unseren Kursen von unseren Yoga-Trainern mit viel Einsatz unterrichtet. Von körperlicher Anstrengung zu fließenden Übergängen, anstrengenden Flow, intensive Entspannung, synchronisierte Atemtechnik ... Yoga wirkt positiv auf die physische und psychische Gesundheit und bringt Harmonie und Wohlbefinden in Dein Leben.

**Zumba Summer Special:** Treffpunkt vor dem Einkaufszentrum Sillpark. Bei jeder Witterung. Tanze zu heißen Rhythmen, hab Spaß und forme nebenbei richtig effektiv den ganzen Körper. Ein Workout bei dem Tanzen mit Fitness verbunden wird. Spaß am Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen und nebenbei bis zu 1000 Kalorien verbrennen!

jeden Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

### HAPPY LAUFTREFF

**Treffpunkt:** rote Treppe bei der Happy Fitness Rezeption. Zwei Schwierigkeitsgrade werden für euch angeboten.

Jeder Teilnehmer bekommt am Schluss ein **gratis Elektrolytgetränk!** Keine Altersbeschränkung, auch für Anfänger, ohne Voranmeldung & kostenlos!

**ACHTUNG: An Feiertagen und in den Schulferien finden keine Lauftreffs statt.**

jeden Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr

### CALISTHENICS TREFF

**Treffpunkt:** Functional Area.

Hier kannst du durch individuelle Beratung und freie Trainingsmöglichkeiten deine Fähigkeiten in Körperbeherrschung und Kraft gezielt verbessern. Werde Teil unserer Community, die persönliche Ziele unterstützt und fördert.

jeden Sonntag 17:00 - 19:00 Uhr

### STRENGTH SUNDAY

**Treffpunkt:** Kraftcenter 1.0 bei den Squat-Racks.

Bist du bereit für eine Veränderung? Unser evidenzbasierter Krafttrainingstreff ermöglicht es dir, deine Ziele zu erreichen, sei es mehr Kraft, Muskeln oder eine schlankere Figur. Beim Strength Sunday setzen wir auf bewährte Methoden für smarte Gains. Tauche ein in die Welt des Fortschritts und komm vorbei, um deine Fitnessziele gemeinsam mit uns zu verwirklichen!

### 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 1,50 €
- » kleines Handtuch 0,90 €

## ZUMBA SUMMER-SPECIAL mit PAULO!

Immer **donnerstags** (Tage siehe Vorderseite)

**17:30 - 18:30 Uhr**

Outdoor vor dem EKZ Sillpark! Bei Schlechtwetter findet die Veranstaltung indoor statt! Infos siehe Happy App.



Updates: **Online & Smartphone App**