

mit persönlichen Trainern

GROUP-FITNESS PLAN AB 01.04.25

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	Samstag	Sonntag
09:00 - 9:50 VC POWERLEG mit Mario	09:00 - 10:00 PILATES mit Margit		09:00 - 10:00 RÜCKENFITNESS mit Sylvia			
10:00 - 10:50 VC SYNCHRON MATERIAL ARTS AEROBIC mit Mario	10:10 - 11:00 FLEXI & STRETCH mit Mercedes	9:30- 10:20 EASYLINE mit Mario	10:10 - 11:00 YOGA & STRETCH mit Mercedes			10:00 - 11:30 MMA mit Gökhan
		10:30 - 11:30 VC IMPACT mit Mario				
16:45 - 17:45 KINDER KICKBOXEN mit Matthias						
		18:30 - 19:20 VC BODY	18:00 - 18:50 YOGA & STRETCH mit Mercedes			17:00 - 18:30 FRAUENBOXEN mit Sophian
19:10 - 20:00 COMPACT FIT mit Lena	19:00 - 20:00 PILATES mit Margit	19:30 - 20:20 WING TSUN mit Mario	19:00 - 20:30 MMA mit Gökhan	19:00 - 19:50 XBT - HIP HOP mit Patrik		
20:10 - 21:00 FUNCTIONAL FIT mit Lena	20:10 - 21:10 BODYWORK PERFORMANCE			20:00 - 20:50 IFAA TOSO X TECHNICAL ANALYTICS mit Patrik		

SPINNINGRAUM

XXKZX

Montag	Donnerstag	Freitag	Sonntag
18:00 - 19:00 SPINNING	19:00 - 20:00 SPINNING	18:00 - 19:00 SPINNING	18:00 - 19:00 SPINNING

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 1,90

kleines Handtuch Euro 1,30



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 Toso X Technical Analytics

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

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 ausgewählten 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.

BOXEN

Dieser Kurs kombiniert klassische Boxtechniken mit Kickbox-techniken und funktionellen Fitnessübungen, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern. In einem energiegeladenen Umfeld lernst du grundlegende Schlagkombinationen, Beinarbeit und Verteidigungsstrategien. Boxen fördert nicht nur körperliche Fitness, sondern baut auch Stress ab und stärkt das Selbstbewusstsein.



Happy App
herunterladen
und immer top informiert sein!



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