

mit persönlichen Trainern

## GROUP-FITNESS PLAN AB 28.08.2023 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. Kurse finden im Kursraum im oberen Stockwerk statt, wenn nicht anders vermerkt.

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

➔ MIND/BODY   ➔ KRAFT   ➔ CARDIO

KURSRAUM

**B** BAUCHTRAININGSFLÄCHE

**F** FUNCTIONAL AREA

**N** NEU KURSE

09:00 – 09:55 PILATES mit Claudia	09:00 – 09:55 BAUCH BEINE PO mit Iris	09:00 – 09:55 BODY STYLING mit Philipp	09:00 – 09:55 BODY STYLING mit Anastasiia	09:00 – 09:55 PILATES mit Anastasiia		
10:00 – 10:55 RÜCKENFIT mit Marie	10:00 – 11:25 YOGA mit Mira	10:00 – 10:55 MOBILITY mit Philipp	10:00 – 10:55 RÜCKENFIT mit Anastasiia	10:00 – 11:25 YOGA mit Mira	<b>N</b> 10:00 – 10:25 YOGA mit Natalia	
					10:00 – 12:00 HAPPY POWERLIFTING TREFF (KRAFTCENTER)	
<b>F</b> 11:20 – 11:50 MITTAGS H.I.I.T Personal Trainer		<b>F</b> 11:20 – 11:50 MITTAGS H.I.I.T Personal Trainer				
15:30 – 16:55 YOGA mit Nadine	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.		17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	<b>N</b> 17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris		
17:30 – 18:25 BAUCH BEINE PO mit Iris	18:30 – 19:25 DANCE STEP & PUMP mit Iris	17:30 – 18:25 BAUCH BEINE PO mit Ina	17:30 – 18:25 PUMP WORKOUT mit Iris	17:30 – 18:25 H.I.I.T & BODYSTYLING mit Iris		
18:30 – 19:25 CARDIO WORKOUT mit Iris	18:00 – 19:00 LAUFTREFF	18:30 – 19:25 PILATES mit Ina	<b>N</b> 18:30 – 19:55 KICKBOXEN mit KbV Weinold			19:00 – 20:25 YOGA mit Franziska
19:30 – 20:55 YOGA DES HERZENS mit Patricia	<b>N</b> 19:30 – 20:55 KICKBOXEN mit KbV Weinold	20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans		20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans		
	<b>B</b> 20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer		<b>B</b> 20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer			<b>B</b> 20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

### SPINNING(®) RAUM X X X X X

10:00 – 10:55 SPINNING mit Claudia	18:30 – 19:25 SPINNING Lisa F. & Betty	<b>N</b> 18:30 – 19:25 SPINNING mit Lisa H.	18:30 – 19:25 SPINNING mit Iris	18:30 – 19:25 SPINNING mit Betty		18:00 – 18:55 SPINNING mit Amy
--	--	---	---------------------------------------	--	--	--------------------------------------

Unser SPINNINGMARATHON findet wieder am Samstag, den 18.11.2023 in INNSBRUCK statt.

### BAUCHTRAINING X X X X X

Das 15-minütige Bauchtraining findet immer zur vollen Stunde im 2. Stock von Montag bis Freitag 9:00 bis 12:00 & 16:00 – 20:00 Uhr, Samstag 15:00 – 18:00 Uhr, sowie an Sonn- und Feiertagen von 17:00 bis 20:00 Uhr statt. 10:00 u. 19:00 Uhr findet das Zirkel H.I.I.T. Training statt.

 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.

**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.

**Dance Step und Pump:** In dieser Stunde fordern wir uns mit einer Dance Step Einheit bei der einfache Schritte in eine kleine Choreographie verarbeitet werden. Im Wechsel dazu kräftigen wir unsere Bein-, Po- und Oberkörpermuskeln mit der Langhantel, trainieren unsere Ausdauer und zur Abrundung definieren wir unsere Bauchmuskeln.

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

**Kickboxen:** Der Kickboxverein Gebrüder Weinold ist seit 1977 Teil des weltweit anerkannten Fachverbands für Kickboxen WAKO und bietet Wettkampfttraining und Freizeittraining im Kickboxen an. Peter und Charly Weinold sind außerdem auch DAN Träger in Karate und Tae-Kwon-Do und bieten im Training auch fundierte Kenntnisse in den Sportarten Aikido, Judo, Jiu-Jitsu und Kung-Fu

**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.:** Dein intensives Fatburner Workout bei dem gezielt Bauch Beine Po trainiert werden gibt dir den Kick!

**Mobility:** 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 Herz-Kreislauftraining, 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.

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, auch für Anfänger, 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 1,50 €
- » kleines Handtuch 0,90 €
- » Trinkflasche 750 ml 0,50 €

Beim Training bitte immer ein Handtuch verwenden.

Happy App  
herunterladen  
und immer top informiert sein!

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