

seit 1983



mit persönlichen Trainern

# GROUP-FITNESS PLAN AB 3.2.2025

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.

„Spinning Tirol Kliniken“ findet in den Ferienzeiten nicht statt!

➔ MIND/BODY   ➔ KRAFT   ➔ CARDIO   ➔ OUTDOOR

📺 Livestream über die Happy App

KURSRAUM   ★ NEUE KURSE   B BAUCHTRAININGSFLÄCHE   T TREFF

|   |   |  |   |  |  |   |
|---|---|--|---|--|--|---|
| 09:00 – 09:55<br>PILATES<br>mit Claudia             | 09:00 – 09:55<br>BAUCH BEINE PO<br>mit Iris           | ★ 09:00 – 09:55<br>STRETCH & SHAPE<br>mit Pia            | ★ 09:00 – 09:55<br>ab 1.3. YOGA & MINDFULNESS<br>mit Patricia | ★ 06:00 – 06:55<br>KRAFT, CARDIO & CORE WORKOUT<br>mit Amy | ★ 09:00 – 09:55<br>BODYSTYLING<br>! ab 1.3. mit Lara |   |
|   | 10:00 – 11:25<br>YOGA<br>mit Mira                     | ★ 10:00 – 10:55<br>BODYWEIGHT TRAINING<br>mit Pia        | 10:00 – 10:55<br>MOBILITY/FASZIEN<br>mit Marie                | 09:00 – 09:55<br>PILATES<br>mit Anastasiia                 | 10:00 – 11:25<br>YOGA<br>📺 mit Natalia               |   |
|   | 14:00 – 14:55<br>FELDENKRAIS                          |  |   | 10:00 – 11:25<br>YOGA<br>mit Mira                          |  |   |
| 16:30 – 16:55<br>PO WORKOUT<br>mit Iris             | 16:30 – 17:25<br>BODYSTYLING<br>📺 mit Lisa F.         |  | 16:00 – 16:55<br>PILATES<br>mit Gina                          |  |  |   |
| 17:00 – 17:25<br>SIXPACK WORKOUT<br>mit Iris        | 17:30 – 18:25<br>BACK AND BALANCE<br>📺 mit Lisa F.    | 16:00 – 17:25<br>YOGA<br>mit Nadine                      | 17:00 – 17:25<br>SIXPACK WORKOUT<br>mit Iris                  | 17:00 – 17:25<br>SIXPACK WORKOUT<br>mit Iris               |  |   |
| 17:30 – 18:25<br>BAUCH BEINE PO<br>mit Iris         | 18:00 – 19:00<br>LAUFTREFF<br>Laufteam                | 17:30 – 18:25<br>DEEPWORK<br>mit Melanie                 | 17:30 – 18:25<br>PUMP WORKOUT<br>mit Iris                     | 17:30 – 18:25<br>H.I.I.T & BODYSTYLING<br>mit Iris         |  | 17:00 – 19:00<br>STRENGTH SUNDAY<br>Kraftcenter |
| ★ 18:30 – 19:25<br>CARDIO WORKOUT<br>mit Iris       | 18:30 – 19:25<br>BUBBLE GYM<br>mit Maja               | 18:30 – 19:25<br>PILATES<br>mit Ina                      | 18:30 – 19:55<br>KICKBOXEN<br>Weinold Brüder                  | 18:30 – 19:25<br>ZUMBA<br>mit Paulo                        |  | 19:00 – 20:25<br>YOGA<br>mit Annika             |
| 19:30 – 20:55<br>YOGA & MINDFULNESS<br>mit Patricia | 19:30 – 20:55<br>KICKBOXEN<br>Weinold Brüder          | 18:30 – 19:30<br>CALISTHENICS TREFF<br>T Functional Area |   |  |  |   |
|   | B 20:15 – 21:00<br>STRETCHING<br>mit Personal Trainer | 20:00 – 21:25<br>THAI-BOXING<br>mit Hans                 | B 20:15 – 21:00<br>STRETCHING<br>mit Personal Trainer         | 20:00 – 21:25<br>THAI-BOXING<br>mit Hans                   |  |   |

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

## SPINNING(®) RAUM ✕👉👉✕✕

|  |  |  |  |  |  |                                      |
|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------|
| 10:00 – 10:55<br>SPINNING<br>mit Claudia |  |  | 17:30 – 18:25<br>SPINNING<br>TIROL KLINIKEN<br>! | 10:00 – 10:55<br>SPINNING<br>mit Linda |  |                                      |
| 18:00 – 19:20<br>SPINNING<br>mit Horst   | 18:30 – 19:25<br>SPINNING<br>Lisa F. & Betty | 17:30 – 18:25<br>SPINNING<br>mit Lisa H. | 18:30 – 19:25<br>SPINNING<br>mit Iris            | 18:30 – 19:25<br>SPINNING<br>mit Betty |  | 18:00 – 18:55<br>SPINNING<br>mit Amy |



**HAPPY FITNESS CHARITY KALENDER** zugunsten der Kinderkrebshilfe, erhältlich um 20€ an der Happy Rezeption.



**HAPPY RUN** am Sonntag 23. März 2025 - nähere Infos in der Happy Fitness App / News

## BAUCHTRAININGSFLÄCHE

Das 15-minütige Bauchtraining findet immer zur vollen Stunde im 2. Stock statt: Montag bis Freitag von 16:00 - 21:00 Uhr

seit 1983

**happy fitness**  
24 Stunden geöffnet

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

**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 - Bodyweight:** 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.

**Feldenkrais:** Es werden einfache Bewegungen geleitet, bei denen der Fokus auf der Selbstbeobachtung liegt. Dadurch wird das Nervensystem trainiert, und es kann ein natürlicheres, einfacheres Bewegungsmuster entstehen. Somit verbessern sich Haltung, Balance, Koordination, sportliche Leistung und das allgemeine Wohlbefinden steigert sich.

**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 Wettkampftraining 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.

**Mobility/Faszien - Stretch & Shape:** 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 - Kraft, Cardio & Core 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.

**Step Aerobic/Power Workout & Stretch:** Basic Dance Steps werden zu mitreißender Musik in eine Choreografie eingebaut und bis zum Schwitzen wiederholt. Die Stunde wird mit einer kurzen, intensiven Kräftigungsrunde bis zum Muskelbrennen abgerundet und endet mit einem gezielten Stretching. Mach mit, spüre deinen Körper und hab Spaß!

**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:** 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 Mittwoch, 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 1,90 €
- » kleines Handtuch 1,30 €
- » Trinkflasche 750 ml 0,50 €

Beim Training bitte immer ein Handtuch verwenden.

**HAPPY App**  
herunterladen

und immer top informiert sein!

- Kursplan
- Saunainfos
- Vorteilspartner
- Events
- News
- und und ...



Updates: Online & Smartphone App