

seit 1983



mit persönlichen Trainern

# GROUP-FITNESS PLAN AB 17.3.2025

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.

➔ MIND/BODY   ➔ KRAFT   ➔ CARDIO   ➔ OUTDOOR

📺 Livestream über die Happy App

KURSRAUM   ★ NEUE KURSE   ⓑ BAUCHTRAININGSFLÄCHE   ⓘ TREFF

09:00 – 09:55 PILATES mit Claudia	09:00 – 09:55 BAUCH BEINE PO mit Iris	09:00 – 09:55 STRETCH & SHAPE mit Pia	09:00 – 09:55 YOGA & MINDFULNESS mit Patricia	06:00 – 06:55 KRAFT, CARDIO & CORE WORKOUT mit Amy	09:00 – 09:55 BODYSTYLING mit Lara	
★ 10:00 – 10:55 YOGA mit Nathalie	10:00 – 11:25 YOGA mit Mira	10:00 – 10:55 BODYWEIGHT TRAINING mit Pia	10:00 – 10:55 MOBILITY/FASZIEN mit Marie	09:00 – 09:55 PILATES mit Anastasiia	10:00 – 11:25 YOGA mit Natalia	
	14:00 – 14:55 FELDENKRAIS mit Maximilian			10:00 – 11:25 YOGA mit Mira		
16:30 – 16:55 PO WORKOUT mit Iris	16:30 – 17:25 BODYSTYLING mit Lisa F.		16:00 – 16:55 PILATES mit Gina			
17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	17:30 – 18:25 BACK AND BALANCE mit Lisa F.	16:00 – 17:25 YOGA mit Nadine	17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris		★ 17:00 – 18:15 SELBSTVERTEIDIGUNG bis 13.4. mit Viktoria
17:30 – 18:25 BAUCH BEINE PO mit Iris	18:00 – 19:00 LAUFTREFF Laufteam	★ 17:30 – 18:25 DEEP CORE & MOTION mit Matthias	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 CARDIO WORKOUT mit Iris	18:30 – 19:25 BUBBLE GYM mit Maja	18:30 – 19:25 PILATES mit Ina	18:30 – 19:55 KICKBOXEN Weinold Brüder	18:30 – 19:25 ZUMBA mit Paulo		19:00 – 20:25 YOGA mit Annika
19:30 – 20:55 YOGA & MINDFULNESS mit Patricia	19:30 – 20:55 KICKBOXEN Weinold Brüder	18:30 – 19:30 CALISTHENICS TREFF Functional Area				
	ⓑ 20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer	20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans	ⓑ 20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer	20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans		

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

## SPINNING(®) RAUM ✕➔➔✕✕

10:00 – 10:55 SPINNING mit Claudia			17:30 – 18:25 SPINNING TIROL KLINIKEN bis 31.3.	10:00 – 10:55 SPINNING mit Linda		
18:00 – 19:20 SPINNING mit Horst	18:30 – 19:25 SPINNING Lisa F. & Betty	17:30 – 18:25 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

! ➔ SELBSTVERTEIDIGUNGS-WORKSHOP FÜR FRAUEN jeden So., ab 16.3. - 13.4.25, 17-18:15 Uhr, im Kursraum

➔ HAPPY RUN am Sonntag 23. März 2025 - nähere Infos in der Happy Fitness App / News [www.happyrun.at](http://www.happyrun.at)

➔ HAPPY NIGHTSKATE jeden Mittwoch im Juni & Juli - nähere Infos: [www.happynightskate.at](http://www.happynightskate.at)

## BAUCHTRAININGSFLÄCHE

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

**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.

**Deep Core and Motion:** ist ein dynamisches Training ohne viele Hilfsmittel, das für alle Levels zugänglich ist. Mittelpunkt steht die bewusste Aktivierung der Körpermitte kombiniert mit fließenden Bewegungen, die Kraft, Koordination und Körpergefühl fördern. Durch vielseitige Übungen und anpassbarer Intensität ist der Kurs ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Es stärkt die Muskulatur, verbessert die Körperhaltung und das allgemeine Wohlbefinden.

**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.

**Cardio Workout:** 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 ...