

seit 1983



mit persönlichen Trainern

GROUP-FITNESS PLAN AB 01.10.2025

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

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	08:30 – 08:55 ATMEN & MEDITATION mit Patricia	09:00 – 09:55 PILATES mit Anastasiia	09:00 – 09:55 BODYSTYLING mit Lara	
★ 10:00 – 10:55 GANZKÖRPER- TRAINING ab 13.10. mit Matthias	10:00 – 11:25 YOGA mit Mira		09:00 – 10:25 YOGA & BLOCKADENLÖSUNG mit Patricia	10:00 – 11:25 YOGA mit Mira	10:00 – 11:25 YOGA mit Natalia	
★ 15:30 – 16:25 RÜCKEN-FIT mit Iris						
★ 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 Nadine/Myriam	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	18:00 – 19:00 LAUFTREFF Laufteam	★ 17:30 – 18:25 PUMPTRAINING mit Desiree	17:30 – 18:25 PUMP WORKOUT mit Iris	17:30 – 18:25 H.I.I.T & BODYSTYLING mit Iris		
★ 18:30 – 19:25 ZUMBA LEVEL II mit Paulo	★ 18:30 – 19:25 TWERK & BUBBLE mit Maja	★ 18:30 – 19:55 DANCE WORKOUT mit Pia	18:30 – 19:55 KICKBOXEN Weinold Brüder	★ 17:00 – 18:25 KRAFTTREFF Kraftcenter		★ 18:00 – 18:55 POWER PILATES mit Lara
19:30 – 20:55 YOGA & MINDFULLNESS mit Patricia	19:30 – 20:55 KICKBOXEN Weinold Brüder	18:30 – 19:30 CALISTHENICS TREFF Functional Area	18:30 – 19:30 LAUFTECHNIK- TRAINING Laufteam	★ 18:30 – 19:25 ZUMBA LEVEL I mit Paulo		★ 19:00 – 20:25 YOGA mit Annika
		20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans		20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans		

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

SPINNING(®) RAUM ✕➡➡✕✕

10:00 – 10:55 SPINNING mit Claudia		★ 06:30 – 07:25 EARLY BIRD SPINNING mit Nina	★ 17:30 – 18:25 SPINNING TIROL KLINIKEN ab 16.10.	★ 10:00 – 10:55 SPINNING mit Linda		
★ 18:00 – 19:20 ABSOLUT POWER mit Horst	18:30 – 19:25 SPINNING Lisa F. & Betty	★ 18:30 – 19:25 SPINNING mit Desiree	18:30 – 19:25 SPINNING mit Iris	18:30 – 19:25 SPINNING mit Betty		18:00 – 18:55 SPINNING mit Amy

➡ **SPINNINGMARATHON - Samstag, 15.11.2025**

Anmeldung: marketing@happyfitness.at, Infos: www.happyfitness.at oder Happy Fitness App

BAUCHTRAININGSFLÄCHE

Das 15-minütige Bauchtraining findet immer zur vollen Stunde im 2. Stock statt:
Montag bis Freitag von 16:00 - 21:00 Uhr, Sonntag 17:00 - 20:00 Uhr.

Montag - Freitag: 17:15 Uhr Full Body Burn, 17:30 Uhr Booty Workout, 17:45 Uhr Stretching

seit 1983



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 oder 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.

Dance Workout: Ein energiegeladener Mix aus Latin-Rhythmen wie Bachata, Salsa und Reggaeton, kombiniert mit Hip-Hop und Jazz-Elementen. Im Fokus stehen Spaß, Ausdruck und das Gefühl für Rhythmus. Zum Abschluss gibt es ein wohltuendes Stretching - perfekt, um Körper und Seele in Balance zu bringen.

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 Taekwon-Do und bieten im Training auch fundierte Kenntnisse in den Sportarten Aikido, Judo, Jiu-Jitsu und Kung-Fu.

Pilates/Power 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.

Po Workout: In diesen 25 Minuten liegt unser Fokus ganz auf dem Po. Wir formen, straffen und bringen ihn zum Brennen! Die Übungen wechseln alle 30 Sekunden und werden abwechslungsreich - mit und ohne Zusatzgeräte - ausgeführt.

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!

Rücken-FIT: Wir Arbeiten, Trainieren, Stärken unsere Rückenmuskulatur für eine Aufrechte Haltung, Beugen Fehlbelastungen und Haltungen vor, Stärken unseren Oberkörper und unseren Trage-Aparat...Wir Dehnen und Strecken unseren Körper und Entspannen unsere Muskulatur.

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.

Twerk & Bubble: Wir erkunden gemeinsam unsere Hüftregion - die „Waistline“. Zu mitreißender Soca- und Dancehall-Musik aus der Karibik erlernen wir verschiedene Techniken, um unsere Waistline vielseitig zu bewegen. Dazu gehören unter anderem Whine-, Jiggle- und Twerk-Elemente.

In einem tänzerischen Workout stärken wir zugleich unsere Po-, Bein- und Bauchmuskulatur.

Yoga: Die unterschiedlichen Yogaarten werden in unseren Kursen von unseren Yoga-Trainerinnen 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 - Level 1 / Level 2: 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. Das Laufteam startet zur gemeinsamen Runde über 10 bis 12 Kilometer. Jeder Teilnehmer bekommt am Schluss ein **gratis Elektrolytgetränk!**

Keine Altersbeschränkung, ohne Voranmeldung & kostenlos!
ACHTUNG: An Feiertagen und in den Schulferien finden keine Lauftreffs statt.

jeden Donnerstag im September & Oktober, 18:30 - 19:30 Uhr

LAUFTECHNIK-TRAINING

Treffpunkt: Eingang Happy Fitness

Was dich erwartet:

- Lauf-ABC (Übungen und Koordination)
- Verbesserung der Lauftechnik
- gezielte Kräftigungsübungen für Läufer
- Dehnen & Mobilisation

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene - Verbessere deine Technik, beuge Verletzungen vor und laufe effizienter mit dem Laufteam!

Ohne Voranmeldung & kostenlos für Happy Fitness Mitglieder!
ACHTUNG: An Feiertagen und in den Schulferien finden keine Lauftechnik-Trainings 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 Freitag 17:00 - 18:25 Uhr

KRAFTTREFF

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 Krafttreff 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 2,20 €
 - » kleines Handtuch 1,50 €
 - » Trinkflasche 750 ml 0,50 €
- Beim Training ein Handtuch verwenden!



HAPPy App
herunterladen



Updates: Online & Smartphone App