

seit 1983



mit persönlichen Trainern

GROUP-FITNESS PLAN AB 01.07.2026

Dieses 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** **B BAUCHTRAININGSFLÄCHE** **T TREFF**

09:00 - 09:55 PILATES mit Claudia	09:00 - 09:55 BAUCH BEINE PO mit Iris	09:00 - 09:55 PUMP IT UP mit Magdalena	08:30 - 08:55 ATMEN & MEDITATION mit Patricia	09:00 - 09:55 PILATES mit Anastasiia	09:00 - 09:55 BODYSTYLING mit Manuel	
10:00 - 11:00 VITALTREFF mit Maryna B		10:00 - 10:25 STRETCHING & MOBILITY mit Magdalena	09:00 - 10:25 YOGA & BLOCKADENLÖSUNG mit Patricia		10:00 - 11:25 YOGA mit Natalia	
			16:00 - 16:55 BALANCE FLOW - FUNCTIONAL YOGA mit Julia			
16:30 - 16:55 PO WORKOUT mit Iris	16:30 - 17:25 BODYSTYLING mit Lisa F.		17:00 - 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	17:00 - 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris		
17:00 - 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	17:30 - 18:25 BACK AND BALANCE mit Lisa F.	16:00 - 17:25 YOGA Nadine/Annika	17:30 - 18:25 PUMP-WORKOUT mit Iris	17:00 - 18:25 KRAFTTREFF Kraftcenter T		
B MONTAG BIS FREITAG - BAUCHTRAININGSFLÄCHE ➔			17:15 - 17:30 FULL BODY BURN	17:30 - 17:45 BOOTY WORKOUT	17:45 - 18:00 STRETCHING	
17:30 - 18:25 BAUCH BEINE PO mit Iris	18:00 - 19:00 LAUFTREFF Laufteam T	17:30 - 18:25 CALISTHENICS & STRENGTH mit Manuel		17:30 - 18:25 H.I.I.T & BODYSTYLING mit Iris	17:30 - 19:00 TANZKURS (SOLO & PARTNER) mit Sophia	
18:30 - 19:25 TRX-CARDIO mit Iris	★ 18:30 - 19:25 BREATHWORK & MEDITATION mit Felix	18:30 - 19:25 PILATES mit Gina	★ 18:30 - 19:55 FRAUENBOXEN mit Filip	★ 18:30 - 19:25 ZUMBA mit Christine		
19:30 - 20:55 YOGA & MINDFULNESS mit Patricia		19:30 - 19:55 STRETCHING mit Gina	18:30 - 19:30 CALISTHENICS TREFF T Functional Area			★ 19:00 - 19:55 BODY WORKOUT mit Any
		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 X ↘ ↘ ↘ X

10:00 - 10:55 SPINNING mit Claudia	17:30 - 18:25 SPINNING mit Desiree			10:00 - 10:55 SPINNING mit Magdalena		
	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

➔ **HAPPY NIGHTSKATE** - jeden Mittwoch im Juni & Juli! Infos: 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, 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

happy fitness
24 Stunden geöffnet

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

Balance Flow – Functional Yoga: Ein fließender Yoga-Flow mit funktionellen Elementen, der Kraft, Beweglichkeit und Stabilität achtsam verbindet. Ruhige Übergänge und bewusst gehaltene Positionen schaffen ein Training, das stärkt, mobilisiert und das Nervensystem reguliert. Ideal als Ergänzung zu Kraft- und Ausdauertraining – für alle, die sich kraftvoll bewegen und ihre Balance bewahren möchten.

Bauch, Beine, Po: Ein Kräftigungsprogramm für einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Wir arbeiten mit oder ohne Zusatzgeräte.

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.

Breathwork & Meditation: Gib deiner Woche mit Felix von THE SEARCH einen lebendigen und fokussierten Kickstart. Gezielte Atemtechniken öffnen das Tor zum autonomen Nervensystem und bringen Körper und Geist in Harmonie – unterstützt durch geführte Meditationen. An der Uni Innsbruck erforscht und mit spürbaren Vorteilen für deine Gesundheit. Atme – jetzt: LEBE!

Calisthenics & Strength: Calisthenics-Skills erlernen und gleichzeitig Kraft sowie Muskulatur mit dem eigenen Körpergewicht aufbauen. Der Fokus liegt auf Technik, Körperspannung und funktionellem Ganzkörpertraining.

Frauenboxen: Mehr als Fitness – Kraft rauslassen, Fäuste ballen, Grenzen sprengen. Ein Ganzkörpertraining, das Technik, Ausdauer und Selbstvertrauen stärkt. Für mehr Power, Ausgleich und einen kämpferischen Alltag mit Haltung.

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

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.

Pump it up: Ein effektives Ganzkörpertraining mit Lang- und Kurzhanteln. Dynamische Übungen in Kombination mit motivierender Musik sorgen für ein intensives und kraftvolles Trainingserlebnis, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen angesprochen werden.

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!**

Samba: Samba ist ein energiegeladener brasilianischer Tanzstil mit rhythmischen Bewegungen und mitreißender Musik. Im Kurs lernst du Grundschritte, Körperbewegungen und Rhythmusgefühl. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, empfohlen wird jedoch der Start mit der ersten Session eines Blocks. Zu Beginn jeder Stunde wiederholen wir die wichtigsten Inhalte der vorherigen Session. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sixpack Workout: Ein intensives Bauchtraining für ein definiertes Sixpack. Jede Übung wird 30 Sekunden lang ohne Pause ausgeführt und trainiert gerade und schräge Bauchmuskeln, den Unterbauch sowie die Taille – bis es richtig 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.

TRX-Cardio: TRX-Schlingentraining ist ein effektives Ganzkörper-Workout mit dem eigenen Körpergewicht, kombiniert mit Cardio zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Yoga: Die unterschiedlichen Yogaarten werden in unseren Kursen von unseren Yoga-Trainern mit viel Einsatz unterrichtet – von körperlicher Anstrengung und fließenden Übergängen bis zu intensiver Entspannung und Atemtechniken. Yoga fördert die körperliche und mentale Gesundheit und bringt mehr 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 Samstag, 17:30 – 19:00 Uhr

**TANZKURS – SOLO UND MIT PARTNER
TREFFPUNKT:** Kursraum

Jeder 4-Wochen-Block führt dich von den Basics bis zu fortgeschrittenen Moves. Im Juni starten wir mit **Samba**, gefolgt von **Bachata, Salsa & Jive**. Wir entwickeln gemeinsam Rhythmus, Technik und Flow – modern, energiegeladen und ohne klassische Tanzschul-Vibes. Die ersten 55 Minuten tanzen wir solo: Schritte, Musikgefühl, Körperspannung und Ausdauer. Im zweiten Teil übertragen wir das Gelernte ins gemeinsame Tanzen mit Partner. Einstieg jederzeit (Empfehlung: starte den Block mit der ersten Session, Termine findest du in der Happy App). **Alleine oder mit Partner – beides ist möglich.**

jeden Montag, 10:00 – 11:00 Uhr

VITALTREFF MIT MARYNA

Treffpunkt: Bauchtrainingsfläche, ohne Anmeldung.

Eine Stunde Zirkeltraining mit anschließendem Kaffeekränzchen.

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, 18:30 – 19:30 Uhr

CALISTHENICS TREFF

Treffpunkt: Functional Area.

Hier kannst du durch individuelle Beratung und flexible Trainingsmöglichkeiten deine Kraft und Körperbeherrschung gezielt verbessern. Werde Teil unserer Community, die persönliche Ziele aktiv 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 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**