seit 1983 happy fitness 24 Stunden geöffnet

mit persönlichen Trainern

GROUP-FITNESS PLAN AB 09.11.2026

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 · N NEUE KURSE · B BAUCHTRAININGSFLÄCHE · T TREFF

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
N 07:00 – 07:55 PILATES mit Sandra	N 07:00 – 07:55 YOGA mit Helena	N 07:30 – 08:25 GOOD MORNING WORKOUT mit Iris	08:30 – 08:55 ATMEN & MEDITATION mit Patricia	09:00 – 09:55 PILATES mit Anastasiia	09:00 – 09:55 BODYSTYLING mit Manuel	
09:00 – 09:55 PILATES mit Claudia	09:00 – 09:55 BAUCH BEINE PO mit Iris	N 09:00 – 09:55 BODY WORKOUT mit Any	09:00 – 10:25 YOGA & BLOCKADENLÖSUNG mit Patricia	N 10:00 – 11:25 YOGA mit Mira	10:00 – 11:25 YOGA mit Natalia	
B T 10:00 – 11:00 VITALTREFF mit Maryna	N 10:00 – 11:25 YOGA mit Mira	N 10:00 – 10:55 STRETCH & SHAPE & MOBILITY mit Pia		N 16:00 – 16:55 SALSA & BACHATA mit Bea		
16:30 – 16:55 PO WORKOUT mit Iris	N 15:30 – 16:25 YIN YOGA mit Camilla	N 15:00 – 15:55 TRX CARDIO mit Samy	N 16:00 – 16:55 VINYASA FLOW YOGA mit Melissa	T 17:00 – 18:25 KRAFTTREFF Kraftcenter		
17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	16:30 – 17:25 BODYSTYLING mit Lisa F.	16:00 – 17:25 NOW HERE YOGA Nadine/Annika	17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris	17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT mit Iris		
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	17:30 – 18:25 BACK AND BALANCE mit Lisa F.	17:30 – 18:25 CALISTHENICS & STRENGTH mit Manuel	17:30 – 18:25 PUMP-WORKOUT mit Iris	17:30 – 18:25 H.I.I.T & BODYSTYLING mit Iris	17:30 – 19:00 TANZKURS (SOLO & PARTNER) mit Sophia	N 17:00 – 17:55 ZUMBA mit Christine
N 18:30 – 19:25 ZUMBA II mit Paulo	T 18:00 – 19:00 LAUFTREFF Laufteam	N 18:30 – 19:55 FRAUENBOXEN mit Filip	N 18:30 – 19:55 KICKBOXEN Weinold Brüder	T 18:15 – 19:00 EINFÜHRUNGS-TRAINING für Frauen		N 18:00 – 19:25 YOGA mit Lilly
19:30 – 20:55 YOGA & MINDFULNESS mit Patricia	N 18:30 – 19:25 PILATES & YOGA mit Marga	T 18:30 – 19:30 CALISTHENICSTREFF 18:30 – 19:30 MÄDELSTREFF		N 18:30 – 19:25 ZUMBA I mit Paulo		
	N 19:30 – 20:55 KICKBOXEN Weinold Brüder	20:00– 21:25 THAI-BOXING mit Hans		20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans		

HAPPY RUN 2027
Anmeldung geöffnet!
www.happyrun.at

SPINNING(R) RAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		N 06:30 – 07:25 SPINNING mit Nina				
10:00 – 10:55 SPINNING mit Claudia		17:30 – 18:25 SPINNING mit Lisa H.	N 17:30 – 18:25 SPINNING TIROL KLINIKEN ab 22.10.	N 12:00 – 12:55 SPINNING mit Mira		
N 18:00 – 19:20 ABSOLUT POWER mit Horst	18:30 – 19:25 SPINNING Lisa F.& Betty	N 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

→ Spinning für Beginner: **Mittwoch, 19:30 – 20:25 Uhr** am 18.11. • 25.11. • 2.12. • 9. 12. N
Disco-Spinning: **Montag, 19:30 – 20:25 Uhr** am 19.10. • 23.11. • 21.12. • 18.1. • 15.2.

→ **SPINNING MARATHON** am Samstag, 14.11.2026 – Anmeldung unter: **www.happyfitness.at unter Spinning**

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

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

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.

Good Morning Workout: Starte den Tag mit positiver Energie & neuer Power! Gönn Dir vor dem Arbeitsalltag bewusste Zeit für Dich und Deinen Körper. Ein abwechslungsreiches Workout aus Bauch-Beine-Po, Body Styling, Cardio HIIT, Pilates, Yoga & Stretching.

H.I.I.T und Body Styling: H.I.I.T ist ein schweißtreibendes Herzkreislauftraining 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-Jutsu und Kung-Fu.

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!

Salsa & Bachata: Tanz, Rhythmus und jede Menge Lebensfreude! Lerne die Grundschritte, typische Körperbewegungen und entwickle ein besseres Rhythmusgefühl – mit mitreißender Musik und ganz viel Energie.Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

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.

Spinning für Beginner: Du möchtest Spinning ausprobieren? Dann bist Du hier genau richtig! Was von außen wild aussieht, ist mit der richtigen Technik gar nicht so kompliziert. Trau Dich! Lerne Technik, Widerstand, Haltung und das Radeln im Rhythmus kennen 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.

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 Level I und II: Ein Workout bei dem Tanzen mit Fitness verbunden wird. Spaß am Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen und nebenbei Kalorien verbrennen!

jeden Samstag, 17:30 – 19:00 Uhr
TANZKURS – SOLO UND MIT PARTNER
TREFFPUNKT: Kursraum
Jeder 3-4 Wochen-Block führt dich von den Basics bis zu fortgeschrittenen Moves. Wir starten wir mit **Cha Cha Cha**, gefolgt von **Bachata, Paso Doble/Flamenco & Samba/Rumba.** 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 Mittwoch, 18:30 – 19:30 Uhr
MÄDELSTREFF
Treffpunkt: beim Trainerpoint (rote Hipthrust-Maschine).
Stronger together – Mädelstreff im Gym
Lust auf Training, gute Vibes und eine Community, in der du einfach du selbst sein kannst? Dann komm zu unserem Mädelstreff!
Egal, ob du gerade erst mit dem Training startest oder schon ein echter Gym-Profi bist – hier geht's nicht um Perfektion, sondern um Motivation, Austausch und Spaß am Sport. Wir trainieren gemein-sam, pushen uns gegenseitig und verbringen einfach eine gute Zeit.
Train. Support. Connect. Grow.

jeden Mittwoch, 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, 18:15 – 19:00 Uhr
EINFÜHRUNGSTRAINING FÜR FRAUEN
Treffpunkt: Trainerpoint – bei der roten Hip-Thrust-Maschine
Du bist neu im Studio und möchtest neue Übungen kennenlernen? Oder du möchtest gemeinsam mit anderen Frauen trainieren und neue Kontakte knüpfen? Dann komm vorbei! Wir zeigen dir hilfreiche Übungen, geben dir Tipps für dein Training und schaffen eine entspannte Atmosphäre zum Kennenlernen.

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!