

mit persönlichen Trainern

GROUP-FITNESS PLAN AB 01.02.2024 MIT NEUEN STUNDEN

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.




 Livestream über die Happy App

 MIND/BODY  KRAFT  CARDIO  OUTDOOR

KURSRAUM

 NEUE KURSE

 BAUCHTRAININGSFLÄCHE

09:00 – 09:55 PILATES	09:00 – 09:55 BAUCH BEINE PO	09:00 – 09:55 PILATES		09:00 – 09:55 PILATES		
	10:00 – 11:25 YOGA	10:00 – 10:55 BODYSTYLING	10:00 – 10:55 MOBILITY/FASZIEN	10:00 – 11:25 YOGA	10:00 – 11:25 YOGA	
					10:00 – 12:00 HAPPY POWERLIFTING TREFF (KRAFTCENTER)	
16:30 – 16:55 PO WORKOUT	16:30 – 17:25 BODYSTYLING					
17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT	17:30 – 18:25 BACK AND BALANCE	16:00 – 17:25 YOGA	17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT	17:00 – 17:25 SIXPACK WORKOUT	17:30 – 18:25 BASIC DANCE - HIP HOP STREETDANCE	
17:30 – 18:25 BAUCH BEINE PO	18:00 – 19:00 LAUFTREFF Laufteam	17:30 – 18:25 BAUCH BEINE PO	17:30 – 18:25 PUMP WORKOUT	17:30 – 18:25 H.I.I.T & BODYSTYLING		
18:30 – 19:25 DANCE, STEP & PUMP	18:30 – 19:25 BUBBLE GYM	18:30 – 19:25 PILATES	18:30 – 19:55 KICKBOXEN	18:30 – 19:25 ZUMBA		19:00 – 20:25 YOGA
19:30 – 20:55 YOGA DES HERZENS	19:30 – 20:55 KICKBOXEN			20:00 – 21:25 THAI-BOXING		
	 20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer	20:00 – 21:25 THAI-BOXING	 20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer			 20:15 – 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

SPINNING(®) RAUM    

10:00 – 10:55 SPINNING	17:30 – 18:25 SPINNING	17:30 – 18:25 SPINNING	17:30 – 18:25 SPINNING TIROL KLINIKEN	10:00 – 10:55 SPINNING		
18:30 – 19:50 SPINNING	18:30 – 19:25 SPINNING		18:30 – 19:25 SPINNING	18:30 – 19:25 SPINNING		18:00 – 18:55 SPINNING

BAUCHTRAININGSFLÄCHE    

Das 15-minütige Bauchtraining findet immer zur vollen Stunde im 2. Stock von Montag bis Freitag 9:00 bis 12:00 & 16:00 - 20:00 Uhr, Samstag 15:00 - 18:00 Uhr, sowie an Sonn- und Feiertagen von 17:00 bis 20:00 Uhr statt.



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

Basic Dance, Hip Hop, Streetdance: Wir beginnen mit einem Warm Up gefolgt von isolierten Körperbewegungen. Ausdauer und Beweglichkeit wird verbessert da jeder Muskel beansprucht wird.

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: 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.

Dance Step und Pump: In dieser Stunde fordern wir uns mit einer Dance Step Einheit bei der einfache Schritte in eine kleine Choreographie verarbeitet werden. Im Wechsel dazu kräftigen wir unsere Bein-, Po- und Oberkörpermuskeln mit der Langhantel, trainieren unsere Ausdauer und zur Abrundung definieren wir unsere Bauchmuskeln.

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

Kraftgrouptraining: Finde deinen eigenen Weg besser zu werden. Anastasiia unterstützt dich dabei! Melde dich zum KGT an der Rezeption an. Treffpunkt am Trainerpoint. Es erwarten dich Trainingspläne aller Schwierigkeitsgrade, Ernährungs- und Trainertipps usw.

Mittags H.I.I.T.: Dein intensives Fatburner Workout bei dem gezielt Bauch Beine Po trainiert werden gibt dir den Kick!

Mobility/Faszien: Fit und geschmeidig durch den Alltag! Aktive Gelenkkontrolle, 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: 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.

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 Streckendistanzen und Schwierigkeitsgrade werden für euch angeboten: **ca. 5 km und ca. 10 km**. Jeder Teilnehmer bekommt am Schluss ein **gratis Elektrolytgetränk!** Keine Altersbeschränkung, auch für Anfänger, ohne Voranmeldung & kostenlos!

jeden Samstag, 10:00 - 12:00 Uhr

HAPPY POWERLIFTING TREFF

Treffpunkt: Bei den Squat-Racks im Kraftcenter 1.0. Ziel des Kurses ist die Perfektion der Grundübungen (Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben). Es braucht keine Vorerfahrung, nur die Begeisterung für das Krafttraining! Zudem können auch Übungen aus dem Bodybuilding unter die Lupe genommen werden. Jeder Teilnehmer bekommt am Schluss ein gratis Elektrolytgetränk!

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 1,50 €
- » kleines Handtuch 0,90 €
- » Trinkflasche 750 ml 0,50 €

Beim Training bitte immer ein Handtuch verwenden.

Happy App
herunterladen
und immer top informiert sein!

- Kursplan
- Saunainfos
- Livestreams
- Vorteilspartner
- News und und ...