

40 Jahre



mit persönlichen Trainern

GROUP-FITNESS PLAN AB 06.11.2023 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.

➔ MIND/BODY ➔ KRAFT ➔ CARDIO ➔ OUTDOOR

📺 Livestream über die Happy App

KURSRAUM ★ NEUE KURSE Ⓑ BAUCHTRAININGSFLÄCHE Ⓕ FUNCTIONAL AREA

08:00 - 08:55 YOGA mit Marga						
09:00 - 09:55 PILATES mit Claudia	09:00 - 09:55 BAUCH BEINE PO mit Iris	★ 09:00 - 09:55 PILATES mit Gina	09:00 - 09:55 BODY STYLING mit Anastasiia	09:00 - 09:55 PILATES mit Anastasiia		
	10:00 - 11:25 YOGA mit Mira	★ 10:00 - 10:55 BODYSTYLING mit Gina	10:00 - 10:55 RÜCKENFIT mit Anastasiia	10:00 - 11:25 YOGA mit Mira	10:00 - 11:25 YOGA mit Natalia	
			★ 11:00 - 11:55 MOBILITY/FASZIEN mit Marie		10:00 - 12:00 HAPPY POWERLIFTING TREFF (KRAFTCENTER)	
★ 16:30 - 16:55 PO WORKOUT mit Iris	16:30 - 17:25 BODYSTYLING mit Lisa F.			16:00 - 16:55 SKIPOWER mit Micha		
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	★ 17:30 - 18:25 BASIC DANCE - HIP HOP STREETDANCE mit Talita	
17:30 - 18:25 BAUCH BEINE PO mit Iris	18:00 - 19:00 LAUFTREFF Laufteam	17:30 - 18:25 BAUCH BEINE PO mit Ina	17:30 - 18:25 PUMP WORKOUT mit Iris	17:30 - 18:25 H.I.I.T & BODYSTYLING mit Iris		
18:30 - 19:25 DANCE, STEP & PUMP mit Iris	18:30 - 19:25 BUBBLE GYM mit Maja	18:30 - 19:25 PILATES mit Ina	18:30 - 19:55 KICKBOXEN mit KbV Weinold	18:30 - 19:25 ZUMBA mit Paulo		19:00 - 20:25 YOGA mit Franziska
19:00 - 20:25 BEAST CORE mit Micha	19:30 - 20:55 KICKBOXEN mit KbV Weinold	19:00 - 20:25 BEAST CORE mit Micha	20:00 - 20:55 SKIPOWER mit Micha	20:00 - 21:25 THAI-BOXING mit Hans		
19:30 - 20:55 YOGA DES HERZENS mit Patricia	Ⓑ 20:15 - 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer	20:00 - 21:25 THAI-BOXING mit Hans	Ⓑ 20:15 - 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer			Ⓑ 20:15 - 21:00 STRETCHING mit Personal Trainer

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

SPINNING(®) RAUM ✕👉👉✕

10:00 - 10:55 SPINNING mit Claudia	17:30 - 18:25 SPINNING mit Lisa H.	★ 17:30 - 18:25 SPINNING mit Lisa H.	17:30 - 18:25 SPINNING TIROL KLINIKEN	10:00 - 10:55 SPINNING mit Linda		
18:30 - 19:50 SPINNING mit Horst	18:30 - 19:25 SPINNING mit Benni		18:30 - 19:25 SPINNING mit Iris	18:30 - 19:25 SPINNING mit Betty		18:00 - 18:55 SPINNING mit Amy

Unser **SPINNINGMARATHON** findet wieder am Samstag, den 18.11.2023 in **INNSBRUCK** statt. Voranmeldung über marketing@happyfitness.at und ab 06.11. an der Happy Rezeption.

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.



Updates: Online & Smartphone App



happy fitness
24 Stunden geöffnet

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.

Beast Core CrossFit/Athletic: Härtestes Training in IBK! Dieses Training stellt dich vor eine besondere Herausforderung. Mit einer Vielfalt an besonderen Trainingstools wirst du hier an deine Leistungsgrenze gebracht. Aber Achtung, es ist nichts für schwache Nerven und das Motto in diesem Kurs heißt: Aufgeben gilt nicht!

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 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 Wettkampfttraining 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

Kraftgrouptaining: 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: 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: 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.

Skipower: Du möchtest deine Ski- und Snowboard-Saison verletzungs-frei überstehen und von Beginn an fit sein? In diesem Kurs werden sämtliche Bewegungsmuster, welche für diesen Sport relevant sind, abgearbeitet.

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!

jeden Montag & Mittwoch, 19:00 - 20:25 Uhr

OUTDOOR: BEAST CORE MIT MICHA

Treffpunkt: rote Treppe bei der Happy Fitness Rezeption. Bitte davor einchecken!

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 fitness
24 Stunden geöffnet

**12h
SPINNING
MARATHON**

SPENDEN ZUGUNSTEN DER KINDERKREBSHILFE TIROL

AM SAMSTAG, 18. NOVEMBER 2023

Voranmeldung unter marketing@happyfitness.at und zwei Wochen vor dem Event direkt an der Rezeption. Trainereinteilungen in der Happy App oder unserer Homepage.