

seit 1983



mit persönlichen Trainern

GROUP-FITNESS PLAN AB 01.03.2026

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 ★ NEUE KURSE B BAUCHTRAININGSFLÄCHE T TREFF

★ 08:00 – 08:55 BREATHWORK & MEDITATION mit Felix	09:00 – 09:55 BAUCH BEINE PO mit Iris		08:30 – 08:55 ATMEN & MEDITATION mit Patricia	09:00 – 09:55 PILATES mit Anastasia	09:00 – 09:55 BODYSTYLING mit Manuel	
09:00 – 09:55 PILATES mit Claudia	10:00 – 11:25 YOGA mit Mira	★ 10:00 – 11:25 BALANCE FLOW - FUNCTIONAL YOGA mit Julia	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 bis 30.4. mit Iris						
16:30 – 16:55 PO WORKOUT mit Iris	16:30 – 17:25 BODYSTYLING mit Lisa F.	★ 15:00 – 15:55 BODY STYLING mit Laura		★ 16:00 – 16:55 TWERK & WHINE mit Maja		
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		★ 17:00 – 17:55 FIT HOP STREET-DANCE by Gattzilla ab 8.3. mit Jana
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	★ 18:30 – 19:25 PILOXING mit Lisa	17:30 – 18:25 PUMP-TRAINING 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	18:00 – 19:00 LAUFTREFF Laufteam	18:30 – 19:55 PILATES & STRETCH mit Gina	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 & MINDFULNESS mit Patricia	19:30 – 20:55 KICKBOXEN Weinold Brüder		★ 18:30 – 19:30 CALISTHENICS TREFF Functional Area	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 – 20:55 FRAUENBOXEN mit Filip	20:00 – 21:25 THAI-BOXING mit Hans		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

SPINNING(R) RAUM ✕ ➔ ✕ ✕ ✕

10:00 – 10:55 SPINNING mit Claudia		06:30 – 07:25 EARLY BIRD SPINNING bis 31.3. Nina	17:30 – 18:25 SPINNING TIROL KLINIKEN bis 31.3.			
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, 7. November 2026 • Anmeldung: www.happyfitness.at

➔ **HAPPY RUN** • Sonntag, 22. März 2026 • Infos: www.happyrun.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: 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.

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!

Fit Hop Streetdance by GATTZILLA: Explosive Moves treffen auf funktionelles Training zu Hip Hop & UK-Sound. Du steigst deine Ausdauer, stärkst deine Core-Power und dein Selbstbewusstsein.

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).

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.

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.

Piloxing: ist ein intensives HIIT-Workout, das Pilates, Boxen und Tanz miteinander verbindet. Kraftvolle Schläge treffen auf gezielte Pilates-Übungen und stärken Ausdauer, Koordination sowie die Tiefenmuskulatur. Das Training kurbelt die Fettverbrennung an und sorgt für einen straffen, definierten Körper.

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-Training: Ist ein Kraft-Ausdauertraining für den ganzen Körper. Durch dynamische, ausdauernde Kraftübungen – abgestimmt auf die Musik – werden die Muskeln gezielt aktiviert, gekräftigt und leicht aufgebaut. Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Kraft, insbesondere bei längeren Belastungen.

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 trainieren und stärken gezielt unsere Rückenmuskulatur für eine aufrechte Haltung, beugen Fehlbelastungen vor und kräftigen Oberkörper sowie den gesamten Halte- und Stützapparat. Ergänzend dehnen und mobilisieren wir den Körper und sorgen für eine bewusste Entspannung der Muskulatur.

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.

Twerk & Whine: Wir erkunden unsere Hüftregion – die Waistline. Zu Soca- und Dancehall-Musik aus der Karibik lernen wir Bewegungen wie Whine, Jiggle und Twerk. In einem tänzerischen Workout stärken wir Po-, Bein- und Bauchmuskulatur.

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 – 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, 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 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