

# PROGRAMM 3. Tiroler Lange Nacht des Sports Fr. 17. Mai 2019

UHRZEIT	AEROBIC RAUM	SPINNING RAUM	BAUCHTRAININGSFLÄCHE	OUTDOOR*
15:00-15:50	Bootcamp mit Carina	Wütend weil ... Gerhard Egger	15 min Bauchtraining & 35 min Functional Training mit Daria	Trailrunning mit Kirra Balmanno
16:00-16:50	Besessen vom Essen Niklas Tantius	Mountain climb mit Horst	15 min Bauchtraining & 35 min Plank Challenge mit Daria	Pilates mit Anastasiia
17:00-17:50	Schlaf und Regeneration Dr. Christoph Puelacher	Spinn´ high spirit mit Claudia	15 min Bauchtraining & 35 min Fitness Bikini mit Sabrina/Anastasiia	deepWORK™ mit Tina
18:00-18:50	Herausforderungen eines Analog Astronauten   Dr. Gernot Grömer	Selbstverteidigung, Erkennen und vermeiden von Eskalationen mit Ado Dulas	15 min Bauchtraining & 35 min Beach Body Training mit Nico	Lauftreff Basic Step toller Oberkörper mit Iris
19:00-19:50	No Limit - Allein durch Alaska Dr. Gerhard Hafele	Knackiger Po und flacher Bauch mit Iris	15 min Bauchtraining & 35 min Alpin Workout mit Max	
20:00-20:50	Leistung steigern durch integratives Sportmentaltraining   Gaby Brandmayr	Spinn you happy mit Iris	15 min Bauchtraining & 35 min LH Zirkel mit Kilian	Workshop Group-Fitness
21:00-21:50	Yoga mit Natalia	Sixpack, flacher Bauch und schlanke Taille   Manny Bischof		Vortrag Spinning
22:00-22:50	Happy Sport Talk mit Daniela Iraschko-Stolz u.a. Profisportlern			Laufen Personal Trainings
23:00-23:50				

\*OUTDOOR-Kurse finden bei Schlechtwetter in der 2. Parkebene & bei schönem Wetter in der letzten Etage statt.

UHRZEIT	KOCHARENA	KINDERGARTEN	MARKETPLACE
15:00-15:50	Smoothie Maker Station Niklas Tantius		Adidas   NADA   Schuhbert   Bro.derie   Schlaf Gut Murrel   On Running   The Hempions   Ringana
17:00-17:50	Smoothie Maker Station Niklas Tantius	Trailrunning - push your limits mit Kirra Balmanno	
18:00-18:50		Substanzmissbrauch & Doping mit Florian Hoppel	
19:00-19:50		Endlich wieder durchschlafen mit Johann Dürr	
20:00-20:50			
21:00-21:50		Alltags- u. Sport Make Up Combined mit Michél Schiwon	

Live Body-painting mit Liz Aw Visualization

**WELLNESSBEREICH** Spezialaufgüsse in der Saunawelt. Snacks & Drinks an der Bar und auf der XXL Dachterrasse von 16 bis 24 Uhr.  
 16:30 Uhr Saunaführung für Neulinge | 19:45 Uhr Korrektes Aufgießen in der Jungbrunnensauna | 18:45 und 20:45 Uhr Saunaworkshop für Neulinge in der Jungbrunnensauna | 23:15 Uhr Good night Aufguss mit Jakob und Ricci

Alle planmäßigen Group Fitness Kurse ab 15:00 Uhr entfallen an diesem Tag. Der Marketplace sowie die ausgewiesenen Group Fitness und Spinning Kurse sind für alle Mitglieder frei zugänglich! Anmeldung zu den Workshops direkt am Veranstaltungstag an der Happy Rezeption ab 09:00 Uhr und während dem Event Plätze nach Verfügbarkeit. Programmänderungen vorbehalten.

## GROUP FITNESS

Inspirierend – Motivierend – Animierend. Trainieren in der Gruppe steigert nicht nur die Motivation, sondern auch die Leistung. Lass dich von der Gruppendynamik mitreißen und definiere deine Grenzen neu. Viele verschiedene Group-Fitness Kurse warten darauf, von dir bezwungen zu werden.

## SPINNING

Vielleicht liegt es daran, dass du bei einem 40-minütigen Ride 500 Kalorien verbrennst. Vielleicht liegt es daran, dass der fachkundige Trainer, die motivierende Umgebung und die unschlagbare Gruppendynamik dich Berge hinauf treiben. Der Mix aus hochintensivem Workout und Tanzparty tut nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Seele gut.

## MARKETPLACE

Spannendes gibt es an den Infoständen und bei verschiedenen Workshops zu erfahren: Zahlreiche Produkte werden vorgestellt und können getestet werden. Das Angebot reicht von Sport, über Lifestyle, bis Beauty. Informiere dich über die aktuellen Trends in der Sport- und Lifestylebranche!

## PERSONAL TRAINING

Neben unseren Group Fitness Sessions warten durchgehend die Personal Trainer des Happy Fitness auf dich. Niemand kennt dich und deinen Körper so gut wie du selbst – woran möchtest du arbeiten, wo liegen deine Stärken und Schwächen, was ist dein Ziel? Unsere Coaches stehen zur individuellen Beratung und speziellen Einheiten bereit.



# 3. TIROLER LANGE NACHT DES SPORTS

powered by  
**happy fitness**  
24 Stunden geöffnet

[www.lange-nacht-des-sports.at](http://www.lange-nacht-des-sports.at)

Fr. 17. Mai 2019 - Vorträge und Workshops

## VORTRÄGE

AEROBICSAAL, SPINNINGRAUM, KINDERGARTEN

**Wütend weil ...** - 15:00 Spinningraum mit Gerhard Egger  
Ein Blick hinter die Kulissen unserer Gefühlswelt und wie Kommunikation im Alltag gelingen kann.

**Besessen vom Essen**  
16:00 Aerobicsaal mit Niklas Tantius  
Woraus bestehe ich eigentlich? Was ist der Sinn des Essens? Wo muss ich ansetzen, um mein Ziel zu erreichen? Die BasisESSENZ liegt in der Grundlage des Körpers, der Nahrung und der menschlichen Psyche. Hierzu gibt Niklas Tantius mit praktischen Tipps intensiven Einblick, um das Bewusstsein etwas wachzurütteln, wiederzubeleben oder gar zum ersten Mal Leben einzuhauchen!

**Schlaf und Regeneration** - 17:00 Aerobicsaal mit Dr. Christoph Puelacher  
Schlafmediziner und Leiter des Schlaflabor Telfs

**Trailrunning - push your limits**  
17:00 im Kindergarten mit Kirra Balmanno

**Herausforderungen eines Analog-Astronauten**  
18:00 Aerobicsaal mit Dr. Gernot Grömer  
Analog-Astronaut Dr. Gernot Grömer vom österr. Weltraum Forum wird über die Besonderheiten des Trainings für simulierte Mars Missionen sprechen und interessante Einblicke in die körperlichen Herausforderungen geben, die das stundenlange Arbeiten mit dem bis zu 50kg schweren Raumanzugssimulator "Aouda" mit sich bringen.



© ÖWF / Florian Voggeneder

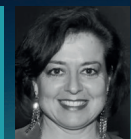
**Substanzmissbrauch und Doping** - 18:00 im Kindergarten mit Florian Hoppel  
Der NADA Austria Referent klärt in dem Vortrag "Substanzmissbrauch oder gar Doping? Das kann mir nicht passieren?!" über dopingrelevante Themen in den Bereichen Gesundheit, Fitness und Ernährung auf.

**No Limit - Allein durch Alaska**  
19:00 Aerobicsaal mit Dr. Gerhard Hafele  
Fasziniert von Natur und Einsamkeit hat er als Erster ganz Alaska von Norden nach Süden durchquert.



**Endlich wieder durschlafen**  
19:00 Kindergarten mit Johann Dürr  
Schlafmittel sind eine gängige Methode, um Schlafprobleme kurzweilig zu lösen, jedoch haben die „chemischen Hämmer“ Nebenwirkungen, machen süchtig und wirken lediglich betäubend. In diesem Vortrag stellen Johann und Gabriela Dürr das „Schlaf gut Murrel Getränk“ vor, welches sich durch seine entspannende Wirkung auszeichnet.

**Leistung steigern durch integratives Sportmentaltraining**  
20:00 im Aerobicsaal mit Gaby Brandmayr  
"Wissen ist im Kopf, Weisheit im Körper und Hochleistung beginnt in der eigenen Mitte".



**Sixpack für alle, aber eine schlanke Taille und ein flacher Bauch tun's auch.**  
20:00 im Spinningraum mit Manny Bischof  
Dein Weg zu einem völlig neuen Körpergefühl!

## WORKSHOPS

**Trailrunning**  
15:00 Outdoor mit Kirra Balmanno  
Ab dem Zeitpunkt, wo wir den markierten Fußweg verlassen, befinden wir uns auf einem sogenannten „Trail“, also in der freien Natur. Erlebe die umfassende Faszination des Trailrunnings inklusive hilfreicher Tipps der australischen Profi-Trailrunnerin.

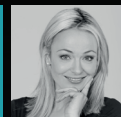
**Smoothie Maker Station**  
17:00 in der Kocharena mit Niklas Tantius  
Smoothies sind lecker, gesund und schnell selbst gemacht. Außerdem geben sie dir den nötigen Energieboost, den du für das Training benötigst. Bei Niklas' Geheimrezepten kann keiner mehr widerstehen.

**Erkennen und vermeiden von Eskalationen**  
18:00 im Spinningraum mit Weltrekordhalter und Bodyguard Instructor Ado Dulas  
Deeskalation, Verhalten und Selbstschutz beim Übergang von verbaler zu physischer Aggression. Ado Dulas führt dich durch sein Repertoire an Taktiken und Selbstverteidigungstechniken zur Befreiung und Flucht.

**Lauftreff 18:00**  
Unser Happy Laufteam begleitet dich über deine ausgewählte Distanz (ca. 5km oder 10km) und gibt dir hilfreiche Lauftipps.

**Alltags- & Sport Make Up Combined**  
21:00 im Kindergarten mit Make Up Artist Michél Schiwon  
Vom Fitnessstudio direkt ins Büro und dabei immer gut aussehen? Make Up Artist Michél Schiwon verrät dir seine Geheimtipps für ein perfektes Sport- und Alltags Make Up in Einem.

**Eventmoderation durch Denise Neher**  
Die gebürtige Innsbrucker Radio- und Fernsehmoderatorin führt dich durch das bunt-gemischte Abendprogramm.



## HAPPY SPORT TALK

Der Talk zu aktuellen Themen, die Sportler bewegen. Moderatorin Denise Neher diskutiert mit hochkarätigen Gästen wie Daniela Iraschko-Stolz über Motivationslöcher, Zielsetzung und Gesundheit.  
Aerobicsaal 22:00

Alle planmäßigen Group Fitness Kurse ab 15:00 Uhr entfallen an diesem Tag. Der Marketplace sowie die ausgewiesenen Group Fitness und Spinning Kurse sind für alle Mitglieder frei zugänglich! Anmeldung zu den Workshops direkt am Veranstaltungstag an der Happy Rezeption ab 09:00 Uhr und während dem Event Plätze nach Verfügbarkeit. Programmänderungen vorbehalten.

