

# THERME WIEN FITNESS Gruppentrainingsplan

gültig ab 30.9.2024

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

## STUDIO 1

09:30	Pilates mit Stephanie	09:00	Bodywork mit Adrienn	09:30	FIT & Aktiv mit Doris P.	09:00	Yin Yoga mit Doris P. ●	08:30	Bodywork mit Petra L.	09:30	Free Move mit René	09:30	MED-Work mit Adrienn
10:30	Yoga mit Stephanie	10:00	MED-Work mit Adrienn	10:30	Rückenfit mit Doris P.	10:30	Zumba mit Afshin	09:30	Rückengym. m. Ball mit Petra L.	10:30	Capoeira light mit René	10:30	Step II mit Adrienn
11:30	Bewegung im Klang mit Stephanie	11:00	Step II mit Adrienn	17:30	Inside Flow Yoga mit Mona	18:30	Bodywork mit Adrienn	10:30	Faszienstretching mit Larissa			17:00	BBP & Pump mit Martin
17:30	OneKor NRG mit Doris K.	17:30	Capoeira light mit René	18:30	IRON SYSTEM mit Marion			11:30	Stretch & Relax mit Samir			18:00	Yoga mit Samir ●
18:30	IRON SYSTEM mit Marion	18:30	Rückenfit mit Simone	19:30	Faszienstretching mit Marion			17:30	IRON SYSTEM mit Marion				
19:30	Tabata mit Marion							18:30	Pilates mit Marion				

## STUDIO 2

17:30	Step Basic mit Kerstin	10:30	Yin Yoga mit Tom ●	17:00	Happy Bauch mit Petra L. ●	18:30	Boxen mit Michael						
18:30	4STREATZ mit Kerstin			18:30	TRX & Sixpack mit Ildi								

## STUDIO 4 POWER CARDIO CIRCLE

Anmeldung\* erforderlich unter +43 1 68009 9777

						09:30	mit Petra L.						
		18:30	mit Ildi	17:30	mit Ildi & Marion	10:30	mit Doris P. & Petra L.						

## SPINNING STUDIO

Anmeldung\* erforderlich unter +43 1 68009 9777

18:30	mit Andi	18:30	mit Alexandra					09:30	mit Martin				
-------	----------	-------	---------------	--	--	--	--	-------	------------	--	--	--	--

## AKTIVBECKEN IN DER THERME AQUA-AKTIVEINHEITEN

kostenpflichtig, Anmeldung\* an der Rezeption erforderlich

		18:30	Aqua Cycle ** mit Susanne	18:30	Aqua Power Fit mit Tina								
--	--	-------	---------------------------	-------	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Regeneration

Ausdauer

Kräftigung

Kraft-Ausdauer-Koordination

Spinning

Power Cardio Circle

Aqua-Aktiveinheiten

Dauer der Einheiten: 50 Minuten, außer: ● Dauer: 25 Minuten ● Dauer: 80 Minuten | \*Wir ersuchen um rechtzeitige Absage | \*\*Für die Teilnahme sind geschlossene Badeschuhe erforderlich

Preis pro Einheit: 25 Minuten: € 5,00 | 50 Minuten: € 10,90 | 80 Minuten: € 14,90  
 Alle Einheiten sind für Mitglieder kostenlos, ausgenommen Aqua-Aktiveinheiten in der Therme.

Stunden- bzw. Traineränderungen (z. B. durch Krankheit) jederzeit möglich.

Feiertagsprogramm: Details siehe Aushang im Studio.

### Bodywork

Gesundheits- und fitnessorientiertes Ganzkörpertraining zum Erhalt und Verbesserung der körperlichen Fitness sowie zur Straffung und Definition der Muskulatur; eingerahmt von Warm-Up und Cool-Down bei motivierender Musik. Die individuelle Gestaltung (mit/ohne diversen Zusatzgeräten bzw. mit/ohne Cardio-Teil) garantiert abwechslungsreiche Einheiten.

### Bauch-Beine-Po & Pump

Workout speziell für die Problemzonen Bauch, Beine, Po, Oberschenkel innen und außen. Die effektiven Übungen werden teilweise mit Zusatzgeräten – meist der Langhantel\* – ausgeführt.

### Happy Bauch

Intensives Bauchmuskeltraining

### IRON SYSTEM™

Kraft- Kraftausdauertraining mit der Langhantel\*. Die Periodisierung (Änderung des Trainingsplans alle 8 Wochen) unterliegt sportwissenschaftlich fundierten aufeinanderfolgenden Programmen.

### MED-Work

Ein spezielles Ganzkörpertraining, bei dem gesundheitliche Einschränkungen berücksichtigt werden und das Training darauf ausgerichtet wird. Dynamik und dreidimensionales Training führen jede Altersgruppe durch die Einheit.

### TRX\* & Sixpack

Die TRX Schlingtrainer sind ein nicht elastisches Gurtsystem mit Schlaufen und Griffen. Bei diesem hoch effektiven Ganzkörperworkout nutzt du dein eigenes Körpergewicht als Trainingswiderstand. Kombiniert wird dieses Training mit speziellen Bauchmuskel-Übungen.

\*Zur Information: Das Langhanteltraining punktet mit vielen positiven Effekten, unter anderem mit definierter, kräftiger Muskulatur und daher mit einer erhöhten Fettverbrennung. Jeder Teilnehmer beginnt mit seinem entsprechenden Trainingsgewicht. Liebe Damen: keine Angst vor ungewollten Muskelbergen!



### Boxen

Wer seine Fitness verbessern, sein Selbstbewusstsein steigern oder Gewicht verlieren will, sollte diese Einheit besuchen. Du schulst gleichzeitig Koordination, Kondition, Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit.

### Capoeira light

„Kampf, Sport, Tanz, Akrobatik, Spiel, Spaß, Musik und körperlicherer Ausdruck“ - Lass dich von den rhythmischen Bewegungen und der brasilianischen Musik faszinieren. Für alle Fitnesslevel geeignet.

### FIT & Aktiv

„Wer rastet, der rostet!“  
Dem wollen wir gemeinsam mit moderater Bewegung entgegenwirken. Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit – wichtige Komponenten in unserem Alltag, die es möglichst lange zu erhalten gilt. Willkommen sind alle, die mit Freude gesund und vital bleiben wollen!

### Free Move

Bekannte und neue Bewegungsmuster werden erlernt. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessert sich und man bewegt sich sicherer durch den Alltag. Diese kreative Einheit lässt Raum für eigene Ideen.

### OneKor® NRG

Das intensive Workout mit Step trainiert den gesamten Körper. Der Tempowechsel der Musik macht die Stunde interessant und abwechslungsreich.

### Tabata

Bei dieser Form des Intervalltrainings wechseln 20 Sekunden Belastung mit 10 Sekunden Pause ab. Die kurzen intensiven Einheiten trainieren das Herz-Kreislauf-System und durch die unterschiedlichen Übungen ist es ein optimales Ganzkörpertraining. Jede Woche neue Übungen für alle Fitnesslevels.

### Spinning

Ein wahrhaft schweißtreibendes Training, bei dem verschiedene Radsituationen simuliert werden. Trainiert wird in der Gruppe unter Anleitung des Instructors. Er gibt durch die Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Ideal auch für Anfänger.

**Anfänger bitten wir, sich 5 Minuten vor der Stunde beim Trainer zu melden!**

### Bewegung im Klang

Die Schwingungen der Klangschalen führen zur Harmonisierung und Aktivierung unseres Wohlbefindens und fördern die seelische/geistige/körperliche Gesundheit.

### Faszienstretching

Mit Hilfe von Faszienrollen, Bällen und speziellen Dehnübungen wird an ‚Verklebungen‘, Blockaden und Dysbalancen gearbeitet. Regelmäßig angewendet führt es zu einer Steigerung der Beweglichkeit und des Wohlbefindens.

### Pilates

Im Fokus steht die Stärkung der tiefliegenden Muskulatur der Körpermitte (Powerhouse). Spezielle Übungen kräftigen die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

### Rückenfit

Diese Übungen verbessern die Körperhaltung, kräftigen die Muskulatur und tragen zur Rumpfstabilisierung, Körperwahrnehmung und zur Entspannung bei.

### Rückengymnastik mit Ball

Dieses Training wird mit dem großen Gymnastikball durchgeführt. Mobilisierende und stabilisierende Übungen sind speziell für die Wirbelsäule und das Becken entwickelt und fördern gleichzeitig Körperwahrnehmung und Gleichgewicht.

### Stretch & Relax

Nach einer sanften Dehngymnastik klingt die Stunde mit einer entspannenden Meditation aus.

### Yoga

Beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation. Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

### Yin Yoga

Ist ein sehr langsamer Yoga-Stil, bei dem die Positionen mehrere Minuten lang gehalten werden. Die ruhige Atmung ermöglicht eine intensive Dehnung, die auch in tiefere Gewebeschichten vordringt.

### Inside Flow Yoga

Besteht aus fließenden Abfolgen von Asanas, die sich zu einer Choreographie aufbauen. Diese ist genau auf ein Musikstück zugeschnitten.

### 4STREATZ®

4STREATZ® ist das erste flexible Dance-Fitness-Programm, das sich deinem Können anpasst. Mit unserer Philosophie **#tanzwiedubist** holen wir dich - ob Anfänger oder Profi, jung oder alt, Mann oder Frau - auf deinem persönlichen Level ab.

### Step

Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper werden Gesäß- und Beinmuskulatur beansprucht. Auch die Arme werden bei Step Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, Kondition und Koordination verbessert. Abwechslungsreiche Choreographien erwarten dich!

Step Basic - für Step-Einsteiger

Step I - für alle geeignet

Step II - höhere Kursstufe, Stepkenntnisse von Vorteil

Step III - für Fortgeschrittene und Step-Profis

### Zumba®

Ein Trainingskonzept, das viele verschiedene - überwiegend lateinamerikanische sowie internationale - Tanzelemente miteinander vereint. Jedes Lied erhält passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie.

### Power Cardio Circle

Ein Workout, das alle Muskeln kräftigt, die Figur formt und die Koordination verbessert. Es ist super effektiv und garantiert nicht langweilig. Typisch für unser Zirkeltraining ist, dass im Minuten-Takt zwischen Ausdauer und Kraft (an Fitness-Geräten) gewechselt wird.

### Aqua Power Fit

Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten zur Steigerung der Fitness und Förderung der Gewichtsabnahme mit Hilfe des Wasserwiderstandes.

### Aqua Cycle

Beim gelenksschonenden Radfahren im Wasser mit speziellen Fahrrädern wird die Beinmuskulatur und die Oberkörpermuskulatur gestärkt und auch effektiv Kalorien verbrannt. Die Bewegung im Wasser strafft zusätzlich das Bindegewebe, stärkt das Immunsystem durch das Herz-Kreislauf-Training und macht durch die Schwerelosigkeit im Wasser einfach Spaß. Für die Teilnahme sind geschlossene Badeschuhe erforderlich.

