

Therme Wien Fitness Gruppentrainingsplan

gültig ab 5.1.2026

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	Step I-II mit Rumy	09:30	Bodywork 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	Yoga mit Rumy	10:30	MED-Work 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	Mobility & Relax mit Samir			17:00	BBP & Pump mit Martin
18:30	HOT IRON® mit Gertschi	17:30	Bodywork mit Dóri	18:30	HOT IRON® mit Marion			11:30	Stretch & Relax mit Samir				
19:30	HIIT mit Gertschi	18:30	Rückenfit mit Team	19:30	Faszienstretching mit Marion			17:30	HOT IRON® mit Marion				
								18:30	Pilates mit Marion				

STUDIO 2

^{a)} für TRX & Sixpack Anmeldung* erforderlich unter thermewien.at/fitness

09:30	Good Morning Yoga mit Tom	09:00	Rückenboost mit Petra R.									
17:30	Step Basic mit Kerstin	10:30	Yin Yoga mit Tom ●	18:30	TRX & Sixpack ^{a)} mit Ildi	18:30	Boxen mit Michael					
18:30	4STREATZ mit Kerstin	18:00	Happy Bauch mit Petra L. ●									

STUDIO 4 POWER CARDIO CIRCLE

Anmeldung* erforderlich unter thermewien.at/fitness

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

SPINNING STUDIO

Anmeldung* erforderlich unter thermewien.at/fitness

09:30	mit Martin						09:30	mit Martin				
18:30	mit Andi	18:30	mit Doris P.								18:00	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								
--	-------	---------------------------	-------	-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Holistic Fitness

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: € 6,00 | 50 Minuten: € 12,50 | 80 Minuten: € 17,00

Alle Einheiten sind für Mitglieder kostenlos, ausgenommen Aqua-Aktiveinheiten in der Therme: 50 Minuten: € 5,00

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; eingehaumt 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

HOT IRON®

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.

Rückenboost

Das Power-Workout für maximale Rückenstärke! Für alle, die ihre Rückenmuskulatur nicht nur stärken, sondern boosten wollen. Anspruchsvolle Übungen mit Zusatzgeräten und funktionellen Bewegungen.

TRX® & Sixpack

Die TRX Schlingentrainer 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.

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!

HIIT - Hochintensives Intervalltraining

Bei dieser Form des Intervalltrainings wechseln sich kurze, sehr intensive Belastungsphasen mit weniger anstrengenden Phasen ab. Ziel des Trainingskonzepts ist es, den Körper an die Belastungsgrenze zu bringen und dadurch Kraft und Ausdauer zu trainieren sowie Fett zu verbrennen.

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!

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.

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.

Good Morning Yoga

Es erwartet Dich ein Mix aus Pranayama, Asanas und Elementen aus Kundalini Yoga um deine Lebensenergie zu aktivieren und dein Bewusstsein zu steigern um gut in den Tag und die neue Woche zu starten.

Mobility & Relax

Entspannungseinheit, die dynamische Streckübungen für Muskeln und Bindegewebe beinhaltet.

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 Wirbelsäule und Becken entwickelt und fördern gleichzeitig Körperwahrnehmung und Gleichgewicht.

Stretch & Relax

Entspannungseinheit, die lang gehaltene statische Dehnübungen für Muskeln und Gelenke beinhaltet.

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 II - höhere Kursstufe, Stepkenntnisse von Vorteil
- Step I - für alle geeignet
- 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.

Aqua Power Fit

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

Aqua Cycle

Beim gelenkschonenden 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.