

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 Rummy	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 Rummy	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 <div>a) für TRX & Sixpack Anmeldung* erforderlich unter thermewien.at/fitness</div>														
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 <div>Anmeldung* erforderlich unter thermewien.at/fitness</div>														
						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 <div>Anmeldung* erforderlich unter thermewien.at/fitness</div>														
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 <div>kostenpflichtig, Anmeldung* an der Rezeption erforderlich</div>														
		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		

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

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 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.

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 eine 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 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.