

Therme Wien Fitness Gruppentrainingsplan

gültig ab 6.7.2026

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.	●	09:30	Rückengym. m. Ball 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.	18:30	Bodywork mit Adrienn		10:30	Mobility & Relax mit Samir	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	Flow on Beat mit Mona				11:30	Stretch & Relax mit Samir			17:00	BBP & Pump mit Martin
18:30	HOT IRON® mit Gertschi	18:30	Rückenfit mit Team	18:30	HOT IRON® mit Marion				17:30	HOT IRON® mit Marion				
19:30	HIIT mit Gertschi			19:30	Faszienstretching mit Marion				18:30	Pilates mit Marion				
STUDIO 2 a) für TRX & Sixpack Anmeldung* erforderlich unter thermewien.at/fitness														
10:30	Easy Flow 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 Dance Basic mit Kerstin	18:00	Happy Bauch mit Petra L.	●										
STUDIO 4 POWER CARDIO CIRCLE Anmeldung* erforderlich unter thermewien.at/fitness														
		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 Doris P.											
AKTIVBECKEN IN DER THERME kostenpflichtig, Anmeldung* an der Rezeption erforderlich														
		18:30	Aqua Cycle ** mit Susanne	18:30	Aqua Power Fit mit Tina									
OUTDOOR Bitte witterungsentsprechend bekleiden														
18:00	Beachvolleyball mit Martin	●						17:00	Beachvolleyball mit Martin	●				

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.

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!

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Easy Flow

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.

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.

Flow on Beat

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

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.

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.

4Streatz® Dance Basic

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.