

Therme Wien Fitness

Gruppentrainingsplan

gültig ab 7.9.2026

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	Flow on Beat mit Mona	18:00	Bodywork mit Adrienn		10:30	Mobility & Relax mit Samir			17:00	BBP & Pump mit Martin
18:30	HOT IRON® mit Gertschi	17:30	Zumba mit Tatjana	18:30	HOT IRON® mit Marion	19:00	Step I-II mit Karin		11:30	Stretch & Relax mit Samir				
19:30	HIIT mit Gertschi	18:30	Rücken in Balance mit Tatjana	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														
17:30	Step Basic mit Kerstin	09:00	Rückenboost mit Petra R.	●	18:30	TRX & Sixpack ^{a)} mit Ildi	18:30	Box-Workout mit Michael						
18:30	Dance Basic mit Kerstin	10:30	Yin Yoga mit Petra W.	●										
		18:00	Happy Bauch mit Ildi	●										
STUDIO 4 POWER CARDIO CIRCLE														
Anmeldung* erforderlich unter thermewien.at/fitness														
		18:30	mit Ildi & Petra L.	10:30	mit Petra L.	10:30	mit Doris P. & Petra L.							
				17:30	mit Ildi & Marion									
SPINNING STUDIO														
Anmeldung* erforderlich unter thermewien.at/fitness														
09:30	mit Martin	18:30	mit Doris P.					09:30	mit Martin					
18:30	mit Andi													
AKTIVBECKEN IN DER THERME														
kostenpflichtig, Anmeldung* an der Rezeption erforderlich														
		18:30	Aqua Cycle ** mit Susanne	18:30	Aqua Power Fit mit Tina									
		19:30	Aqua Board mit Susanne	●										

Ganzheitliche Fitness	Kraft & Koordination	Kraft & Ausdauer	Step & Dance	Spinning	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

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

TRX Suspension ist 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.

Box-Workout

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.

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.

Rücken in Balance

Sanfte Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung des Rückens. Verspannungen lösen, Beweglichkeit fördern und mit bewusster Atmung zur Ruhe kommen.

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.

Dance Basic

Lass den Stress des Alltags hinter dir! Wir mixen einfache Schritte mit coolen Beats zu einer Choreografie.

Step

Bring dein Herz-Kreislauf-System in Schwung! Am Stepper verbinden wir Grundschrte zu fließenden Kombinationen und steigern dabei mentale und körperliche Fitness.
• Step Basic: Einsteiger | • Step I-II: Grundstufe | • Step II: Stepkenntnisse von Vorteil

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 Board

Ausgleichende Übungen auf dem schwimmenden Board stärken die tiefer gelegene Muskulatur und stabilisieren das körperliche Gleichgewicht und Bewusstsein! Einfache Kraft- und Ausdauerübungen auf dem Board führen durch die ständige Gleichgewichtskontrolle zu einem hohen Kalorienverbrauch, aber auch die Koordination und Konzentration wird dadurch wesentlich verbessert. Diese Einheit ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

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.

Aqua Power Fit

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