

THERME WIEN FITNESS Gruppentrainingsplan

gültig ab 09.11.2018

| MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | | SAMSTAG | | SONNTAG | |
|---|-------------------------------|---------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------|------------------------------------|--|----------------------|--------------------------------|------------------|-----------------------------|---------|--|
| STUDIO 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 09:30 | Pilates mit Andrea | 09:30 | Bodystyling mit Adrienn | 09:30 | Forever FIT mit Doris P. | 09:30 | Bodywork mit Vivienne | 09:30 | Bodywork mit Petra L. | 09:30 | Rückenyoگا mit Uschi ● | 09:30 | Bodywork mit Adrienn/Iveta |
| 10:30 | Yoga mit Michaela ● | 10:30 | Step I-II mit Adrienn | 10:30 | Gesunder Rücken mit Stephanie | 10:30 | Pilates Swing mit Andrea | 10:30 | Rückengym. mit Ball mit Andrea | 11:00 | Faszienstretching mit Uschi | 10:30 | Step I-II (gerade Wochen) mit Adrienn |
| 14:00 | IRON SYSTEM mit Marion | 17:30 | Pilates Swing mit Andrea | 11:30 | Bewegung im Klang mit Stephanie | 17:30 | OneKor Skulpt mit Carina | 11:30 | Stretch & Relax mit Samir | 17:00 | OneKor NRG mit Doris K. | 10:30 | Fatburning (ungerade Wochen) mit Iveta |
| 15:00 | Faszienrollmassage mit Marion | 18:30 | Rückenfit mit Petra | 17:30 | Yoga mit Michaela ● | 18:30 | KamiBo mit Marion | 17:30 | deepWORK mit Ildi | | | 17:00 | BBP & Pump mit Martin |
| 17:30 | Freek Step Fun mit Vivienne | 19:30 | Zumba mit Jennie | 19:30 | IRON SYSTEM mit Marion | 19:30 | Bodywork mit Adrienn | 18:30 | Pilates mit Marion | | | 18:00 | Yoga mit Samir ● |
| 18:30 | OneKor Skulpt mit Doris K. | | | 20:30 | Faszienrollmassage mit Marion | | | | | | | | |
| 19:30 | Strong mit Marion | | | | | | | | | | | | |
| STUDIO 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | Bounzz mit Petra L. | 10:30 | Tanz um die Welt mit Susi | 18:30 | Piloxing Knockout mit Daniela | 19:30 | Meditation mit Klangschalen mit Uschi (!Studio 3!) | 10:30 | Zumba Gold mit Monika | | | | |
| | | 18:30 | Boxworkout mit Christian | | | | | 18:30 | TRX & Sixpack mit Ildi | | | | |
| | | 19:30 | Mixed Muscle Workout mit Christian | | | | | | | | | | |
| STUDIO 4 <i>POWER CARDIO CIRCLE (Anmeldung unter +43-1-68009-9777)</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | mit Step mit Vivienne & Lucy | 18:30 | mit Step mit Andrea & Jennie | 10:30 | mit Step mit Doris P. & Petra L. | 18:30 | mit Bike mit Carina & Andrea | 10:00 | Happy Move XL mit Andrea ● | | | | |
| | | | | 18:30 | Functional Workout mit Petra L. | | | | | | | | |
| SPINNING STUDIO <i>SPINNING (Anmeldung unter +43-1-68009-9777)</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 09:30 | Spinning mit Lucy | 18:30 | Spinning mit Rudi | | | 18:30 | Spinning mit Doris P. | 09:30 | Spinning mit Martin | | | | |
| 18:30 | Spinning mit Andi | 19:30 | Spinning mit Rudi | | | | | | | | | | |
| Wellness | | Ausdauer | | Kräftigung | | Kraft-Ausdauer-Koordination | | Spinning | | | | | |
| Preis pro Einheit | | 25 Minuten € 5,00 ● | | 50 Minuten € 10,90 | | 80 Minuten € 14,90 ● | | Mitglieder kostenlos | | höhere Kursstufe | | | |

Reservierung ab 3 Tage vor der gewünschten Power Cardio Circle-, Spinning-, Functional Workout-, TRX & Sixpack-Einheit möglich.

Wir ersuchen um rechtzeitige Absage. Stunden bzw. Traineränderungen (z. B. durch Krankheit) jederzeit möglich.

An Feiertagen gilt folgender Gruppentrainings-Plan: 09:30 Uhr Kräftigungs-Einheit und 10:30 Uhr Ausdauer-Einheit.



IRON SYSTEM™

Kraftausdauertraining (tw. Krafttraining) mit der Langhantel. Die Periodisierung (Änderung alle 8 Wochen) unterliegt sportwissenschaftlich fundierten aufeinanderfolgenden Programmen. Die Teilnehmer werden bei ihrem aktuellen Leistungsniveau abgeholt und zu nie geahnten Trainingserfolgen geführt. Komm auf die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper!

Bodywork

Das Training ist für jedermann geeignet und führt mit motivierender Musik schnell ans Ziel. Ausgesuchte Kräftigungsübungen sorgen für ein ausgewogenes Ganzkörpertraining. Eingerahmt von Warm-Up und Cool-Down, ist diese Stunde ein perfekter Beitrag zur Steigerung des Körperbewusstseins. Bei Bodywork plus werden zusätzlich verschiedene Zusatzgeräte verwendet.

Bauch-Beine-Po & Pump

Nach dem Aufwärmen und dem Herzkreislaufteil trainieren wir vorwiegend die Problemzonen wie Bauch, Beine, Po, Oberschenkel innen und außen. Eine intensive Krafteinheit mit verschiedenen Hilfsmitteln. Ziel dieser Stunde ist die Festigung, Straffung und Kräftigung dieser Zonen.

Bodystyling

Effektives Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten plus Ausdauertraining. Diese Einheit zeichnet sich besonders durch ein spezielles Kraftausdauertraining aus. Bei regelmäßigem Besuch führt diese Einheit zu Straffung und Gewichtsreduktion.

OneKor Skulpt

Effektives Kräftigungstraining mit Langhantel für alle Muskelgruppen.

Der Tempowechsel der Musik macht die Stunde interessant und abwechslungsreich.

TRX & Sixpack

Die TRX Suspension-Training-Methoden zielen speziell darauf ab, den Körperschwerpunkt zu verschieben, wodurch die Rumpfmuskulatur bei jeder Übung eingesetzt wird. Wenn hängende TRX-Brustpressen, Rudern, Ausfallschritt, Liegestütze mit Crunch oder sogar Bizeps-Curls ausgeführt werden, wird der Rumpf auf wahrhaft funktionale Weise eingesetzt, um den Körper in Gleichgewicht zu halten. Effektives Krafttraining mit viel Schweiß und Spaß!

Forever FIT

Viel Spaß beim Training für Jung und Alt den Focus auf Gleichgewicht, Körperhaltung und der Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur.

Power Cardio Circle

Ein Workout, das alle Muskeln kräftigt, die Figur formt und die Kondition verbessert. Es ist super effektiv und garantiert nicht langweilig. Typisch für unser Zirkeltraining ist, dass im Minuten-Takt zwischen Ausdauer und Kraft gewechselt wird. Bei unseren Stationen an den Fitness-Geräten werden immer unterschiedliche Muskeln trainiert.

Boxworkout

Aktion Power Fight! Eine spannende Herausforderung die sich keiner entgehen lassen sollte.

Konditiongymnastik, Konditionszirkel, Seilspringen, Boxtraining, Boxtraining am Gerät, Schattenboxen und Stretching nicht vergessen.

deepWORK

deepWORK ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

STRONG by Zumba®

STRONG by Zumba® hat mit dem tanzorientierten Training wenig bis gar nichts gemeinsam. Stattdessen verbindet es ein schweißtreibendes Intervalltraining (HIIT) mit sehr coolen Beats, die perfekt auf das Workout synchronisiert wurden - und so noch mehr zum Auspowern anspornen!

OneKor NRG

OneKor NRG ist ein intensives Workout mit Step für den gesamten Körper. Es ist für alle geeignet, die ihr Fitnesslevel verbessern und dazu noch eine Menge Kalorien verbrauchen möchten. Lasst euch in ein neues Trainingskonzept entführen, mit variablem Tempo, Leichtigkeit, Spass und intensivem Workout.

Pilates Swing (Trampolintraining)

Pilates Swing ist ein besonders gelenk,- und wirbelsäulenschonendes Training. Durch die Beanspruchung nahezu aller Muskelgruppen zu gleich werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und verbessert und die Koordination geschult. Positiv wirkt sich das Schwingen auf die Bandscheiben aus, durch die Be- und Entlastung werden die Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt. Verspannungen und Blockaden werden gelöst, daher für jeden geeignet. Gute Laune und viel Spaß ist garantiert.

Functional Workout

Bei diesem Kraftzirkel werden alle Muskelgruppen an verschiedenen Stationen trainiert. Der Schwerpunkt liegt vor allem bei Übungen, die durch Zusatzgeräte wie z.B. TRX, Kettlebell oder FitVibe unterstützt werden. Richtig angewandt, können Personen aller Altersklassen und Leistungsniveaus vom funktionellen Training profitieren.

PILOXING Knockout

PILOXING®. Knockout bringt Fitness auf ein vollkommen neues Level! Steigere dein Fitnesslevel, erhöhe dein Selbstvertrauen und deine Stärke, überwinde deine Grenzen und erziele Resultate. Knockout ist ein Programm, das für alle Fitnesslevels geeignet ist und jeden Einzelnen fordert. Es ist an der Zeit ein effektives Workout zu wählen, das auch SPASS macht!

Mixed Muscle Workout

Männer und Frauen die gezielt und intelligent ihre Muskulatur stärken und dem Abbau entgegenwirken wollen. Effiziente Periodisierung der Trainingsprogramme - alle 8 Wochen neues Programm aufbauend von Hypertrophie bis Kraftausdauer! Jeder Teilnehmer wird auf Wunsch von Trainer Christian zielgerecht mit den Programmen in der Fitness weiterbetreut.

Happy Move XL

Training ab einer Kleidergröße XL. So gelingt der Fitnesseinstieg bestimmt. Aller Anfang ist schwer. Was also tun, um trotz höheren Körpergewichts Freude an der Bewegung zu haben, denn mit einer Kleidergröße XL bedeutet nicht unfit zu sein. Mit dem richtigen Ganzkörpertraining in dem der Spaß nicht zu kurz kommt, kommt man schneller an sein Ziel. Beim gemeinsamen Training mit Gleichgesinnten bedeutet: mehr Motivation, mehr Ansporn, mehr Durchhaltungsvermögen und dadurch schnellere Resultate.

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.
ÄNFÄNGER BITTEN WIR SICH 5 MINUTEN VOR DER STUNDE BEIM TRAINER ZU MELDEN!

Yoga

ist eine Philosophie, eine Lehre, die aus Indien stammt und mehrere tausend Jahre alt ist. Sie beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation. Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

Rückenyoga

Rückenyoga ist eine spezielle Form von Hatha Yoga, die ausgerichtet ist, Rückenproblemen und Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern oder zu beheben. Rückenyoga verbindet die klassischen Yoga Übungen mit den Erkenntnissen moderner Orthopädie, Physiotherapie, Fitness-Training und empirische Erkenntnisse bei der Erforschung von Rückenschmerzen.

Pilates

ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Erfunden hat sie der in Mönchengladbach geborene Joseph Hubert Pilates. Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern.

Rückenfit/Gesunder Rücken

Diese Übungen verbessern die Körperhaltung, kräftigen die Muskulatur und tragen zur Rumpfstabilisierung, Körperwahrnehmung und zur Entspannung bei. Wer rechtzeitig damit beginnt, kann Rückenproblemen vorbeugen. Oder dazu beitragen, diese zu beheben.

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

Bei dieser Dehngymnastik werden die Muskeln unter Zugspannung gesetzt, um Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu verbessern und Muskelverkürzungen vorzubeugen oder zu beheben. Eine Meditation rundet diese Stunde ab. Sie erhöht die Konzentrationsfähigkeit, hebt das Selbstwertgefühl und entspannt bei stressiger Belastung.

Faszienrollmassage

(Faszien = Bindegewebe) Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe (Faszien) tun! Durch die Nutzung von Faszienrollen und Bällen wird bei der durchgeführten Selbstbehandlung die Muskel- bzw. Faszienspannung normalisiert. Bei regelmäßiger Anwendung kann schon bald eine Steigerung von Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit festgestellt werden.

Faszienstretching

(Faszien = Bindegewebe) Regelmäßiges Faszientraining zur Vorbeugung von Cellulitis und Wassereinsammlung, kann den Erhalt der Lebensqualität bzw. einer Steigerung der Beweglichkeit zur Folge haben. Ein Muss im jeden Trainingsprogramm!

Meditation mit Klangschalen

Diese Kombination begleitet Sie achtsam in die Tiefenentspannung. Blockaden lösen sich und seelisches Wohlbefinden stellt sich ein. Das Loslassen wird dabei ganz einfach. Es ist eine Reise ins Traumland.

Bewegung im Klang

Bewegung im Klang ist eine direkte Verknüpfung von Körper, Bewegung, Stretching, Klang und Raum.

Sanfte Bewegung begleiten die Klangschalen. Klang und Ton gelten weltweit als Verbindung von Körper und Seele.

Die Klangschalen zur Harmonisierung und Aktivierung, für unser Wohlbefinden und seelisch/geistig/körperliche Gesundheit.

Step I - II

Bewegung am Step bringt deine Fettverbrennung auf Hochtouren. Eine super Stunde mit Choreografien, einfach zur Musik bewegen und Spaß haben. Abwechslungsreiche Choreographien. Schwierigkeitsgrad geht von Level I (Basic) bis Level II ab

Zumba/Zumba Gold

Für alle geeignet! Eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten zu schnellen und langsamen Rhythmen. Tanzpartner nicht erforderlich! Wer seine Gelenke schonen und trotzdem Spaß haben möchte, ist bei Zumba Gold goldrichtig: ein intensives Workout jedoch ohne schnelle Drehungen und Sprünge.

Fatburning

Mit viel Schwung und Musik, und einfacher Choreographie macht dasTraining gleich viel mehr

Spaß. Kondition wird gesteigert und das Herz-Kreislaufsystem verbessert. Fatburning dient dem

gezielten Fettabbau.

Bounzz

Ein einfaches und schweißtreibendes Training, wo du viele Kalorien verbrennen kannst. Mit easy Schrittfolgen aus Latino, Dance, Aerobic Moves und Hip Hop. Die Choreographie ist schnell zu erlernen und daher für alle geeignet. We don´t sweat - we sparkle!

Tanz um die Welt

Mit Tanz bringen wir unseren Kreislauf, die kleinen grauen Zellen und unsere Glückshormone in Schwung.

Bauchtanz, Bollywood, Hula oder Afro sorgen für geschmeidige und kräftige Muskeln. Nach dem Tanzen gehst Du voll Energie und mit Sonne im Herzen nach Hause.

KamiBo®

KamiBo® ist ein einfaches forderndes und athletisches Martial Art-Intervall-Training. Dabei vereint es Elemente aus Kickboxen, Karate , Boxen und Workout mit klassischen Groupfitness-Bewegungen. Dieses Power Workout ist kraftvoll, schnell, explosiv und schweißtreibend. Es schult das Reaktionsvermögen, verbessert die Körperbeherrschung und stärkt das Selbstbewusstsein.

Freek Step Fun

Alle Freek Step Fun Choreographien basieren auf dem KEEP IT SUPER SIMPLE Prinzip!Es muss nicht kompliziert sein um Genuss und Spaß dabei zu haben. Level 1 ist nur der Anfang, wenn es gut läuft, dann kann man das Level erhöhen aber nicht durch komplizierte Choreographien , sondern durch längere und unterschiedliche zusammengesetzte Schrittfolgen. Der Spaß steht in Vordergrund!