

fit [*fit*] körperlich leistungsfähig,
in Form / in kraftvoller, kräftiger,
rüstiger Verfassung, Sup. → *topfit*,
Zit. *fit wie ein Turnschuh (sein)* →
Trinicum-Training®

TRINICUM TRAINING

Trinicum Training – Mein Gesundheitstraining

- ▷ Schmerztherapie und Prophylaxe
- ▷ Gezieltes individuelles Training je nach Zielsetzung und/oder Problematik
- ▷ Medizinische TrainingstherapeutInnen
- ▷ Montag bis Sonntag, 6 bis 23 Uhr

Mein Weg mit Trinicum Training

Schmerzen oder Einschränkungen? Ein bestimmtes Ziel vor Augen oder einfach nur körperlich fit bleiben? Mit Trinicum Training können sich all diese Trainingsträume erfüllen.



Termin vereinbaren

+43 (1) 907 60 30
office@trinicum.com
www.trinicum.com/
erstcheck

Potenzial kennenlernen

Trainings-therapeutische Potenzialanalyse (Erstcheck): Ich lerne die Trinicum Räumlichkeiten, TherapeutInnen sowie mein Trainingspotenzial mit Stärken und Schwächen kennen.

Ärztlicher Check

Jeder Mitgliedschaft bei Trinicum Training geht ein ärztlicher Check voraus. So erziele ich bei Trinicum Training im Rahmen meiner Möglichkeiten die besten Erfolge.*

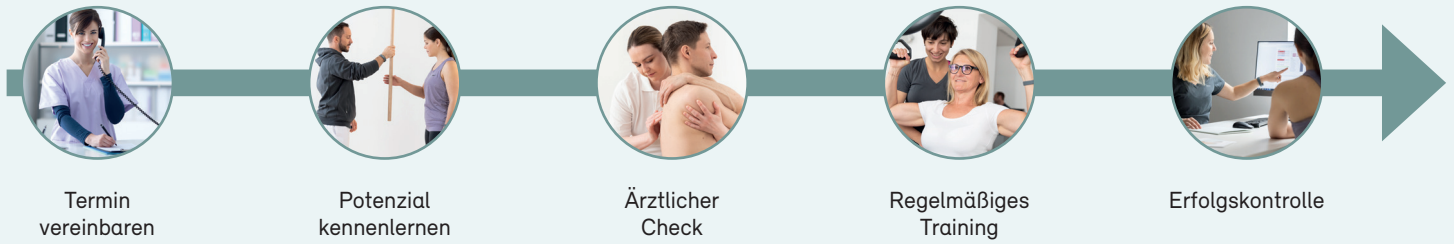
Regelmäßiges Training

Regelmäßiges Training im Rahmen meines ausgewählten Pakets alleine und immer wieder betreut. Ich kann jederzeit mehr Betreuung dazu buchen.

Erfolgskontrolle

In regelmäßigen Terminen (laut Paket) wird mein Trainingserfolg evaluiert und mein Trainingsplan an meine Bedürfnisse angepasst.

* Als Trainingsfreigabe gilt sowohl eine Diagnose durch eine Trinicum Ärztin bzw. einen Trinicum Arzt (gegen Aufpreis), als auch eine externe Überweisung. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Trinicum Training durch einen ärztlichen Check im Trinicum noch erfolgsversprechender ist, da wir Ihre Gesundheitsgeschichte genau kennen und Ihr Training unter Konsultation der Ärztin bzw. des Arztes zusammengestellt wird. Dies wird vor allem bei behandlungsintensiveren Beschwerden empfohlen.



Preisliste Stand 01/2026

Trinicum Motorik Test (Erstcheck)

	Dauer in Minuten	Kosten
Anamnese, Erstcheck, Potenzialanalyse inkl. Auswertung und ersten individuellen Übungen	75	€ 110,-

Trinicum Training Pakete*	Reha intensiv	Reha	Jahresmitgliedschaft
Laufender integrativer medizinischer Austausch zwischen Arzt/Ärztin, Physiotherapie und Training	✓	✓	✓
Medizinische Trainingsbetreuung	4x monatlich (50 Min.)	2x monatlich (50 Min.)	1x monatlich (25 Min.)
Wahlweise Trainings- oder Physiotherapie	✓		
Medizinisches Trainingszentrum inkl. Cardio-/Kraftgeräte. Zugang Mo-So 6-23h	✓	✓	✓
Ohne Bindung	✓	✓	
Anpassung Trainingsplan	monatlich		1x 3-monatlich
BIA Messung (Bio Impedanz Analyse) inkl. Besprechung	monatlich	monatlich	1x jährlich
Online Trainingssoftware für Training zu Hause und auf Reisen	✓	✓	✓
Mitgliedervorteile (10% bei ausgewählten TherapeutInnen auf Massage, Trainingsbetreuung, Ernährungsberatung und im Trinicum Shop)	✓	✓	✓
Laufzeit	8 Wochen ohne automatische Verlängerung	4 Wochen ohne automatische Verlängerung	12 Monate** mit automatischer Verlängerung
Summe Einzelpreise Ersparnis bei Paketbuchung	€ 750,- € 270,-	€ 460,- € 150,-	€ 320,- € 170,-
Paketpreis monatlich	€ 480,-	€ 310,-	€ 150,-

* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft ist einmalig eine 60-minütige Einheit mit einer Trainingstherapeutin bzw. einem Trainingstherapeuten für die Geräteeinschulung sowie die Erklärung des individuellen Trainingsplans inkludiert. ** Auch erhältlich als monatlich kündbares Basis Paket zu € 170,- (ein Monat Kündigungsfrist zum Monatsende).