Step Aerobic

Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick: Step Aerobic macht Spaß und ist ein echter Allrounder.
Das Workout verbrennt Unmengen von Kalorien, stärkt das Herz- Kreislauf-System und fördert haltung, Balance und Koordination - ein tolles Training für den gesamten Körper

CrossTraining

Alles was Wald und Wiese bietet wird in diesem Gruppentraining eingesetzt: Im wahrsten Sinne über Stock und Stein. Betreuung durch einen qualifizierten Trainer garantiert den Erlebnis- und Spaßfaktor in freier Natur.

4D PRO Bungee Fitness

Der 4D PRO Schlingentrainer sorgt für das Gefühl, elastisch getragen und beschleunigt zu werden. 4D PRO bietet ein ansteckendes Trainingserlebnis mit viel Spaß für jedes Fitnesslevel.

Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen mit traditionellen Aerobic-Schritten, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind, als auf festem Boden.

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Ein optimales Herz-Kreislauf-Training für Jedermann und bei jedem Wetter.

Fullbodyworkout

Im Fullbodyworkout-Kurs erwartet Dich ein anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Ein Trainingsprogramm das nicht nur Spaß macht, sondern den ganzen Körper kräftigt und durch einen Mix aus Mobility, Cardio- und Krafttraining abwechslungsreich und sehr effektiv ist.

TheraFit Zentrum Aulendorf

Jürgen Melzer
Bachstr.7
88326 Aulendorf

Tel.: 07525/911100
therafit.melzer@gmail.com
www.therafit-aulendorf.de

TheraFit
Zentrum Aulendorf

KURSPLAN

ÖFFNUNGSZEITEN

TheraFit Zentrum Bachstr. 7 88326 Aulendorf	Mo bis Donnerstag Freitag	08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 20.30 Uhr 08.00 Uhr – 12.00 Uhr und 13.00 Uhr – 18.00 Uhr

MONTAG

09.00 – 10.00 Uhr
Fitnesszirkel
Praxis TheraFit

10.30 – 11.30 Uhr
Fit am Buggy
Bad Schussenried

17.00 – 17.45 Uhr
Rehasport
TheraFit (Poststr. 26))

18.00 Uhr – 19.00 Uhr
4D PRO -Slingtraining-
TheraFit (Poststr. 26)

18.30 – 19.30 Uhr
Fitnesszirkel
Praxis TheraFit (Mai-Sept)

19.00 – 20.00 Uhr
4D PRO -Slingtraining-
TheraFit (Poststr. 26)

20.10 Uhr – 21.10 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (Poststr. 26)

DIENSTAG

09.00 – 09.45 Uhr
Rehasport
TheraFit (Poststr. 26))

-neu- 10.15 – 11.15 Uhr
CrossTraining
Hopferbacher Wald

17.30 Uhr – 18.30 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (Poststr. 26)

18.45 – 19.45 Uhr
Step Aerobic
TheraFit (Poststr. 26)

19.00 – 20.00 Uhr
CrossTraining (Apr.-Nov.)
Hopferbacher Wald

20.00 Uhr – 21.00 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (Poststr. 26)

MITTWOCH

09.00 – 09.45 Uhr
Rehasport
TheraFit (Poststr. 26)

10.00 – 11.00 Uhr
RüCKraft Senioren
TheraFit (Poststr. 26)

10.00 – 11.00 Uhr
Fitnesszirkel
Praxis TheraFit

18.15 – 19.15 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (REWE)

19.00 – 20.00 Uhr
Nordic Walking
Hopferbacher Wald

19.30 Uhr – 20.30 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (Poststr. 26)

DONNERSTAG

08.30 – 09.30 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (Poststr. 26)

16.00 – 16.45 Uhr
Rehasport
TheraFit (Poststr. 26)

17.45 – 18.45 Uhr
CrossTraining (Apr.-Nov.)
Hopferbacher Wald

18.00 – 19.00 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (Poststr. 26)

18.30 – 19.30 Uhr
Fitnesszirkel
Praxis TheraFit (Okt.-Apr.)

19.15 – 20.15 Uhr
Fullbodyworkout (Nov-März)
TheraFit (Poststr. 26)

19.00 – 20.00 Uhr
CrossTraining (Apr.-Nov.)
Hopferbacher Wald

19.10 – 20.10 Uhr
4D PRO -Slingtraining-
TheraFit (Poststr. 26)

20.10 Uhr – 21.10 Uhr
4D PRO -Slingtraining-
TheraFit (Poststr. 26)

FREITAG

09.30 – 10.30 Uhr
Therapeutisches
Nordic Walking
(Hopferbacher Wald)

18.00 – 19.00 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (Poststr. 26)

UND MEHR...

Prävention

Bei regelmäßiger Teilnahme an Einem nach § 20 SGB V zertifiierten Präventionskurs unterstützen die Gesetzlichen Krankenkassen mit ei-
Ner Erstattun von bis zu 80% der Kursgebühr

REHA-Sport

Ein spezielles Gruppentraining als Ergänzende Rehabilitationsmaß-nahme, welches aufgrund einer ärztlichen Verordnung erfolgt.

10er Karten für die Jumpingkurse Donnerstag 8.30 Uhr und Freitag 18.00 Uhr

Ein Quereinstieg in einen bereits laufenden Kurs ist bei freien Plätzen grundsätzlich möglich.