

Kickbox-Aerobic

KiBo (Kickbox Aerobic) ist ein Gruppenfitnesskonzept, in dem typische Techniken des Kampfsports mit Aerobic und Fitness kombiniert werden. Schnelle Boxtechniken und kraftvolle Kicks trainieren Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit.



Jumping Fitness

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



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.



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.



4D PRO

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.



Prävention & Reha-Sport

Bei regelmäßiger Teilnahme an einem nach § 20 SGB V zertifizierten Präventionskurs unterstützen die gesetzl. Krankenkassen mit einer Erstattung von bis zu 80% der Kursgebühr.

REHA Sport

Ein spezielles Gruppentraining als ergänzende Rehabilitationsmaßnahme welches von einem Arzt auf Rezept verordnet.



TheraFit Zentrum Aulendorf

Jürgen Melzer
Bachstr.7
88326 Aulendorf

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



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 – 19.00 Uhr



MONTAG

09.00 – 10.00 Uhr
Fitnesszirkel
Praxis TheraFit



18.30 – 19.30 Uhr
Fitnesszirkel
Praxis TheraFit

18.00 Uhr – 19.00 Uhr
4D PRO (Slingtraining)
TheraFit (REWE)

18.30 – 19.45 Uhr
YOGA
TheraFit (REWE)

19.10 – 18.45 Uhr
Rehasport
TheraFit (REWE)

20.00 Uhr – 21.00 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (REWE)

DIENSTAG

NEU!

09.00 – 09.45 Uhr
Rehasport
TheraFit (REWE)

17.30 – 18.30 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (REWE)

18.30 – 19.45 Uhr
Yoga
TheraFit (REWE)

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



19.30 Uhr – 20.30 Uhr
4D PRO (Slingtraining)
TheraFit (REWE)

20.00 Uhr – 21.00 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (REWE)

MITTWOCH

NEU!

09.00 – 09.45 Uhr
Rehasport
TheraFit (REWE)

10.00 – 11.00 Uhr
Fitnesszirkel
Praxis TheraFit



NEU!

17.00 – 18.00 Uhr
Kickbox-Aerobic
TheraFit (REWE)

18.30 – 19.30 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (REWE)



19.45 Uhr – 20.45 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (REWE)

DONNERSTAG

09.00 – 10.00 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (REWE)

16.00 – 16.45 Uhr
Rehasport
TheraFit (REWE)

18.30 – 19.30 Uhr
Fitnesszirkel
Praxis TheraFit

18.30 – 19.30 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (REWE)



19.00 – 20.00 Uhr
FitnessCocktail (Nov.-März)
Grundschulsporthalle

19.45 Uhr – 20.45 Uhr
4D PRO (Slingtraining)
TheraFit (REWE)

FREITAG

08.30 Uhr – 09.45 Uhr
Yoga
TheraFit (REWE)
09.30 – 10.30 Uhr
Therapeutisches
Nordic Walking



18.00 – 19.00 Uhr
Jumping Fitness
TheraFit (REWE)



UND MEHR...



Donnerstag
19.00-20.00 Uhr
DGH Allmannsweiler

NEU!

10er Karten
für die Jumpingkurse
Donnerstag 9.00 Uhr und
Freitag 18.00 Uhr

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