Montag

Fitnesszirkel
9.00 – 10.00 Uhr
(Praxis Bachstraße 7)

4D PRO Bungee
9.00 – 10.00 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

Fit am Buggy
9.30 – 10.30 Uhr
(Bad Schussenried)

Rehasport
17.00 – 17.45 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

FrauenFit
18.15 – 19.15 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

4D PRO Bungee
18.00 – 19.00 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

4D PRO Bungee
19.00 – 20.00 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

Jumping Fitness
19.30 – 20.30 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Dancess
20.15 – 21.15 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

Dienstag

Rehasport
9.00 – 9.45 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Indoorcycling
9.00 – 10.00 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

Jumping Fitness
17.30 – 18.30 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Step Aerobic
18.45 – 19.45 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Indoorcycling
18.45 – 19.45 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

CrossTraining
19.00 – 20.00 Uhr
(Studio/Hopferbacher Wald)

Jumping Fitness
20.00 – 21.00 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Indoorcycling
20.00 – 21.00 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

Mittwoch

Rehasport
9.00 – 9.45 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

RÜCKraft Senioren
10.00 – 11.00 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Fitnesszirkel
10.00 – 11.00 Uhr
(Praxis Bachstraße 7)

Jumping Fitness
18.15 – 19.15 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Indoorcycling
19.15 – 20.15 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

Jumping Fitness
19.30 – 20.30 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Donnerstag

Jumping Fitness
8.30 – 9.30 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

FrauenFit
9.45 – 10.45 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Pilates
10.00 – 11.00 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

Rehasport
16.00 – 16.45 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Indoorcycling
18.00 – 19.00 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

CrossTraining
18.00 – 19.00 Uhr
(Studio/Hopferbacher Wald)

Kickbox-Aerobic
18.00 – 19.00 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

4D PRO Bungee
19.15 – 20.15 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

Pilates
19.15 – 20.15 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

4D PRO Bungee
20.15 – 21.15 Uhr
(Studio 2.0 · Großglockner)

Dancess
20.30 – 21.30 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Freitag

Therapeutisches Nordic Walking
9.30 – 10.30 Uhr
(Hopferbacher Wald)

Easy Step
17.00 – 18.00 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Jumping Fitness
18.15 – 19.15 Uhr
(Studio 2.0 · Matterhorn)

Öffnungszeiten Praxis in der Bachstraße 7:

Montag bis Donnerstag	8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 19.30 Uhr
Freitag	8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr

Betreuungszeiten TheraFit Zentrum 2.0 – Alte Kiesgrube 17:

Montag bis Donnerstag	9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 20.00 Uhr

Kursangebote

TheraFit
Zentrum Aulendorf

Weitere Informationen & Anmeldung

TheraFit Zentrum Aulendorf · Bachstraße 7 · 88326 Aulendorf
Telefon 0 75 25/91 11 00 · therafit.melzer@gmail.com oder
TheraFit Zentrum 2.0 · Alte Kiesgrube 17 · 88326 Aulendorf
Telefon 07525/9 23 36 31 · TheraFitZentrum2.0@gmail.com
www.therafit-aulendorf.de

Jumping Fitness

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

4D PRO Bungee

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

CrossTraining

Ein Outdoortraining mit speziell gebauten Trainingsgeräten und allem was Wald & Wiese bietet. Über die Wintermonate findet es im Studio auf unserer Crossfläche mit Kunstrasen und individuellen Geräten statt. Das vielseitige Kraft- & Ausdauertraining macht Spaß und ist ein Allrounder für den Körper. Es ist problemlos auf jeden Trainingslevel anpassbar.

FrauenFit

Kräftigung der Muskulatur – Ein Kurs speziell für Frauen. Ein gezielter Muskelaufbau, ein starker Rücken und eine kraftvolle Körpermitte, sowie das Mobilisieren, Wahrnehmen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens sind im Fokus in diesem Kurs. Mit gezielten Übungen wird das Körpergefühl gestärkt, die Haltung, sowie das innere und äußere Erscheinungsbild verbessert.

Kickbox-Aerobic

Kickbox-Aerobic ist ein Fitnesssport im Takt der Musik, bei dem Elemente des Kampfsportes auf die Basics des Aerobics treffen. Ein Powerworkout das in erster Linie die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessert und viel Spaß macht! Ihr benötigt keine Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen.

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.

Indoorcycling

Bietet ein intensives Cardiotraining, das nicht nur die Ausdauer fördert, sondern auch den gesamten Körper aktiviert. Durch die Variation der Geschwindigkeit und Intensität während einer Trainingseinheit wird der Stoffwechsel angeregt, was zu einer effizienten Fettverbrennung führt.

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das auf kontrollierte, fließende Bewegungen und bewusste Atmung setzt, um die Körpermitte zu stärken. Es kombiniert Dehnung und Kräftigung, verbessert die Körperhaltung, Flexibilität und das Körpergefühl. Die Übungen zielen darauf ab, die tiefliegende Muskulatur zu kräftigen und Verspannungen zu lösen.

Personal Training

Du trainierst nicht wie üblich allein oder in einer größeren Gruppe, sondern zusammen mit Deinem persönlichen Coach! Dein Personal Trainer ist während der kompletten Einheit nur für Dich da. Personal Training hilft auf dem Weg zu Deinem persönlichen Ziel. Egal, ob es um mehr Muskeln, weniger Fett, den ersten Marathon, die Beseitigung chronischer Schmerzen, Entspannung, Stress oder Ernährung geht.

RÜCKraft Senioren

Unser RÜCKraft-Kurs ist speziell für ältere Teilnehmer ausgelegt um weiterhin fit und jung zu bleiben. Hier werden in kleinen Gruppen abwechsungsreiche und extra angepasste Übungen ausgewählt um eine gesunde Grundfitness zu stärken und erhalten.

Dancess®

Dancess® ist dein energiegeladenes Cardio-Dance-Workout. Mit mitreißenden Choreos aus Amazon, Show, MTV und Jazz trainierst du Körper und Rhythmusgefühl – und stärkst ganz nebenbei dein Selbstbewusstsein.

Fit am Buggy

OUTDOOR

Powerwalking mit dem Kinderwagen, Bodyforming durch wirkungsvolle Übungen für Bauch, Beine und Po, Rückentraining & Muskelaufbau für eine starke Mitte und zum Abschluss Stretching für mehr Beweglichkeit.

Fitnesszirkel

Hier wird in der Gruppe an medizinischen Fitnessgeräten trainiert. So kann jeder Teilnehmer individuell seine Stärken und Schwächen aufbauen. Medizinisches Fitnesstraining bietet ein Trainingsprogramm für gesunde und gesundheitlich eingeschränkte Personen jeder Altersstufe.

Rehasport

Ein spezielles Gruppentraining als ergänzende Rehabilitationsmaßnahme, welches aufgrund einer ärztlichen Verordnung erfolgt.

Weitere Informationen

Prävention: Bei regelmäßiger Teilnahme an einem nach § 20 SGB V zertifiierten Präventionskurs unterstützen die Gesetzlichen Krankenkassen mit einer Erstattung von bis zu 80 % der Kursgebühr.
Die Kurse finden in fortlaufenden 10er-Blöcken statt. In jeden Block kann neu eingestiegen werden. Ein Quereinstieg in einen bereits laufenden Kurs ist bei freien Plätzen grundsätzlich möglich. Outdoorkurse bieten wir als 10er-Stempelkarten mit individuellem Einstieg an, da diese wetterabhängig statt finden.

Mitglieder vom TheraFit Zentrum 2.0 die inkl. Kurse gebucht haben, können an allen Kursen außer Rehasport teilnehmen, bitte über die App anmelden.