

## 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)

**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)

## Dienstag

**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**  
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 2.0 · Crossfläche)

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

## 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 2.0 · Crossfläche)

**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)

## Freitag

**Therapeutisches Nordic Walking**  
9.30 – 10.30 Uhr  
(Hopferbacher Wald)

# Kursangebote



**TheraFit**  
Zentrum Aulendorf



### 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

### Weitere Informationen & Anmeldung

TheraFit Zentrum Aulendorf · Bachstraße 7 · 88326 Aulendorf  
Telefon 07525/911100 · therafit.melzer@gmail.com oder  
TheraFit Zentrum 2.0 · Alte Kiesgrube 17 · 88326 Aulendorf  
Telefon 07525/9233631 · TheraFitZentrum2.0@gmail.com  
[www.therafit-aulendorf.de](http://www.therafit-aulendorf.de)

## Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen mit traditionellen Aerobic-Schritten, die allerdings durch den federnden Untergrund gelehnschonender 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

Über die Wintermonate findet unser Crosstraining im Studio statt. Extra hierfür gibt es unsere Crossfläche mit Kunstrasen und individuellen Geräten. Das vielseitige Kraft- & Ausdauertraining macht Spaß und ist ein Allrounder für den Körper. Es ist problemlos auf jeden Trainingslevel anpassbar.



## Fit am Buggy



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.



## 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.

## 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

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.



## 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.

## Fitnesszirkel



Beim Fitnesszirkel 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.

## 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. Es ist für Mann/Frau, jung/alt ein toller Ausgleich zum Alltag.



## RÜCKraft Senioren

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

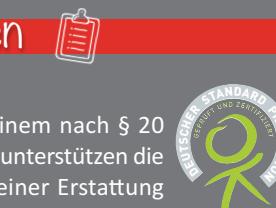


## Pilates



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 finden auf einer Matte statt und zielen darauf ab, die tiefliegende Muskulatur zu kräftigen und Verspannungen zu lösen.

## Weitere Informationen



### Prävention

Bei regelmäßiger Teilnahme an einem nach § 20 SGB V zertifizierten 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 stattfinden. Mitglieder vom TheraFit Zentrum 2.0 die inkl. Kurse gebucht haben, können an allen Kursen außer Rehasport teilnehmen, bitte über die App anmelden.