

Montag

 **Fitnesszirkel**
9.00 – 10.00 Uhr
(Praxis Bachstraße 7)

 **Fit am Buggy**
9.30 – 10.30 Uhr
(Bad Schussenried)

 **Rehasport**
17.00 – 17.45 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **4D PRO Bungee**
18.00 – 19.00 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **Fitnesszirkel**
18.30 – 19.30 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **4D PRO Bungee**
19.00 – 20.00 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **Jumping Fitness**
19.30 – 20.30 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

Dienstag

 **Rehasport**
9.00 – 9.45 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **CrossTraining**
10.15 – 11.15 Uhr
(Hopferbacher Wald)

 **Jumping Fitness**
17.30 – 18.30 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **Step Aerobic**
18.45 – 19.45 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **CrossTraining**
19.00 – 20.00 Uhr
(Hopferbacher Wald)

 **Jumping Fitness**
20.00 – 21.00 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

Mittwoch

 **Rehasport**
9.00 – 9.45 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **RÜCKraft Senioren**
10.00 – 11.00 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

Fitnesszirkel
10.00 – 11.00 Uhr
(Praxis Bachstraße 7)

 **Jumping Fitness**
18.15 – 19.15 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **Nordic Walking**
19.00 – 20.00 Uhr
(Hopferbacher Wald)

 **Jumping Fitness**
19.30 – 20.30 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

Donnerstag

 **Jumping Fitness**
8.30 – 9.30 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **Rehasport**
16.00 – 16.45 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **CrossTraining**
17.45 – 18.45 Uhr
(Hopferbacher Wald)

 **Jumping Fitness**
18.00 – 19.00 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **Fitnesszirkel**
18.30 – 19.30 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **CrossTraining**
19.00 – 20.00 Uhr
(Hopferbacher Wald)

 **4D PRO Bungee**
19.10 – 20.10 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **Indoorcycling**
19.15 – 20.15 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **4D PRO Bungee**
20.10 – 21.10 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

Freitag

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

 **Jumping Fitness**
18.00 – 19.00 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

 **Indoorcycling**
19.15 – 20.15 Uhr
(Alte Kiesgrube 17)

Kursangebote



TheraFit
Zentrum Aulendorf



Weitere Informationen & Anmeldung

TheraFit Zentrum Aulendorf · Bachstraße 7 · 88326 Aulendorf
Telefon 075 25/91 1100 · therafit.melzer@gmail.com oder
TheraFit Zentrum 2.0 · Alte Kiesgrube 17 · 88326 Aulendorf
Telefon 07525/9 23 36 31 · TheraFitZentrum.2.0@gmail.com
www.therafit-aulendorf.de

Öffnungszeiten Praxis in der Bachstraße 7:

Montag bis Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 20.30 Uhr
Freitag 8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.00 Uhr

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.



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.



Cross Training

OUTDOOR

Ein Outdoortraining im Hopferbacher Wald mit unseren speziell gebauten Trainingsgeräten und allem was Wald und Wiese bietet. Im wahrsten Sinne über Stock und Stein. Bei diesem abwechslungsreichen und effektiven Gruppentraining in freier Natur sind Sauerstoff-, Erlebnis- und Spaßfaktor extrem hoch!



Fit am Buggy

OUTDOOR

Powerwalking mit dem Kinderwagen, Bodyforming durch wirkungsvolle Übungen für Bauch, Beine und Po, Rückenstraining & 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.



FullBodyWorkout

Im FullBodyWorkout-Kurs erwartest 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.



Kickbox-Aerobic

Kickbox-Aerobic ist ein reiner 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 sehr viel Spaß macht! Ihr benötigt keine Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen. Es ist für Mann/Frau, jung/alt ein toller Ausgleich zum Alltag.



Rehasport

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



Fitnesszirkel

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



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.



Nordic Walking OUTDOOR

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. Mit der richtigen Stocktechnik wird der ganze Körper in Schwung gebracht.



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 meisten 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.