



ZUR GENESUNG UND VORBEUGUNG.



GRUPPEN ANGEBOTE

**TAUERNTHERAPIE -
WAHLPRAXIS IN ZELL AM SEE**

Therapie-Kurse
**TEILNEHMEN
UND GLEICH
PROFITIEREN**
t +43 6542 777-3660



Outdoor - Kleingruppe

STAY YOUNG

SENIORENSPORT

>> MUSKELKRÄFTIGUNG, BEWEGLICHKEIT,
KOORDINATION UND GLEICHGEWICHT

TERMINE 2020

DIENSTAGS: 9.45 - 10.35 Uhr

10x
50 MINUTEN!
GLEICH
ANMELDEN

02.06.2020

09.06.2020

16.06.2020

23.06.2020

30.06.2020

07.07.2020

14.07.2020

21.07.2020

28.07.2020

04.08.2020

Kosten € 80,-

Max. Teilnehmer 10 Personen

Der Kurs findet Outdoor in einer Kleingruppe statt.

Training zur allgemeinen Stärkung der Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems! Wer sich auch im Alter regelmäßig bewegt, bleibt länger körperlich und geistig fit!

Anmeldung erforderlich.

Tauerntherapie GmbH

Paracelsusstraße 8, A 5700 Zell am See

t +43 (6542) 777 - 3660

m office@tauerntherapie.at

Outdoor - Kleingruppe

NORDIC WALKING

>> DYNAMISCHES GEHEN MIT STÖCKEN

TERMINE 2020 DIENSTAGS: 17.00 - 18.00 Uhr

6x
60 MINUTEN!
GLEICH
ANMELDEN

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 01.09.2020 | <input type="checkbox"/> 22.09.2020 |
| <input type="checkbox"/> 08.09.2020 | <input type="checkbox"/> 29.09.2020 |
| <input type="checkbox"/> 15.09.2020 | <input type="checkbox"/> 06.10.2020 |

Kosten → **€ 50,-**

Max. Teilnehmer → **15 Personen**

Der Kurs findet Outdoor in einer Kleingruppe statt.

Eine gesundheitsorientierte Nordic Walking Technik ist das perfekte Ganzkörpertraining und hat viele Vorteile. Ob Einsteiger oder Fortgeschritten - unser methodischer Aufbau bietet die Möglichkeit, Nordic Walking effektiv zu erlernen.

Anmeldung erforderlich.

Tauerntherapie GmbH

Paracelsusstraße 8, A 5700 Zell am See

t +43 (6542) 777 - 3660

m office@tauerntherapie.at

Kleingruppe

RÜCKENFIT

>> EIN GESUNDER RÜCKEN IST EIN
TRAINIERTER RÜCKEN

TERMINE 2020

DIENSTAGS: 16.00 - 16.50 Uhr



- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 22.09.2020 | <input type="checkbox"/> 13.10.2020 |
| <input type="checkbox"/> 29.09.2020 | <input type="checkbox"/> 20.10.2020 |
| <input type="checkbox"/> 06.10.2020 | |

Kosten € 50,-

Max. Teilnehmer 8 Personen

Mitarbeiter € 40

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

Im Rückenfit Programm erwartet Sie in jedem Workout ein unkompliziertes, ausgewogenes Rückentraining. Kräftigende Übungen sorgen für eine gute Haltung, stabile Körpermitte und beugen Schmerzen und Verspannungen vor.

Anmeldung erforderlich.

Tauerntherapie GmbH

Paracelsusstraße 8, A 5700 Zell am See

t +43 (6542) 777 - 3660

m office@tauerntherapie.at

Kleingruppe

ZIRKELTRAINING AM GERÄT

>> KRAFT, AUSDAUER & BEWEGLICHKEIT TRAINIEREN

TERMINE 2020

DONNERSTAGS: 16.30 - 17.20 Uhr

5x
50 MINUTEN!
GLEICH
ANMELDEN

24.09.2020

15.10.2020

01.10.2020

22.10.2020

08.10.2020

Kosten → € 50,-

Max. Teilnehmer → 8 Personen

Mitarbeiter € 40

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt.

Zirkeltraining ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen.

Anmeldung erforderlich.

Tauerntherapie GmbH

Paracelsusstraße 8, A 5700 Zell am See

t +43 (6542) 777 - 3660

m office@tauerntherapie.at

Kleingruppe

BECKENBODEN PRÄVENTIVTRAINING

>> DEN BECKENBODEN ALLGEMEIN FIT HALTEN, AUCH WENN ES GERADE KEINE AKUTEN PROBLEME GIBT

TERMINE 2020 DIENSTAGS: 17.00 - 17.50 Uhr



- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 27.10.2020 | <input type="checkbox"/> 17.11.2020 |
| <input type="checkbox"/> 03.11.2020 | <input type="checkbox"/> 24.11.2020 |
| <input type="checkbox"/> 10.11.2020 | <input type="checkbox"/> 01.12.2020 |

Kosten → € 50,-

Max. Teilnehmer → 8 Personen

Ziel des Beckenbodentrainings ist es, ein Gleichgewicht zwischen der Druckbelastung des Bauchinnenraumes und der Kraft der Beckenbodenmuskulatur herzustellen. Damit kann eine optimale Halte- und Schließfunktion der Beckenbodenmuskulatur in allen Alltagssituationen gewährleistet werden.

Anmeldung erforderlich.

Tauerntherapie GmbH

Paracelsusstraße 8, A 5700 Zell am See

t +43 (6542) 777 - 3660

m office@tauerntherapie.at

10ER BLOCK ZIRKELTRAINING

>> ZUM SELBSTSTÄNDIGEN TRAINIEREN
AN DEN GERÄTEN

TERMINE 2020

<input type="checkbox"/> MONTAG	08.00 - 16.00 UHR
<input type="checkbox"/> DIENSTAG	12.00 - 16.00 UHR
<input type="checkbox"/> MITTWOCH	08.00 - 18.00 UHR
<input type="checkbox"/> DONNERSTAG	08.00 - 16.00 UHR

Kosten € 40,-

Kosten Mitarbeiter € 30,-



Vereinbaren Sie einen Termin für eine Kurzanweisung.

Anmeldung erforderlich.

Tauerntherapie GmbH

Paracelsusstraße 8, A 5700 Zell am See

t +43 (6542) 777 - 3660

m office@tauerntherapie.at