

Kurs 5/22

# ZIRKELTRAINING AM GERÄT

>> KRAFT, AUSDAUER & BEWEGLICHKEIT  
ZUGLEICH TRAINIEREN

## TERMINE 2022

Dienstag und Donnerstag ab 16.30 Uhr

5x  
50 MINUTEN!  
GLEICH  
ANMELDEN

START  
ENDE MAI / ANFANG JUNI

Kosten € 45,-

Training in der Kleinstgruppe

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

Anmeldung: Tauerntherapie: 06542 777 3660

Kurs 6/22

# WORKOUT AM SEE

>> STÄRKUNG DER MUSKULATUR,  
KOORDINATION & AUSDAUER

## TERMINE 2022

8x  
60 MINUTEN!  
GLEICH  
ANMELDEN

Termine werden noch  
bekannt gegeben!

Kosten € 60,-

Training in der Kleinstgruppe

Training mit eigenem Körpergewicht in der Natur - ein rundum Wohlfühlpaket.

Anmeldung: Tauerntherapie: 06542 777 3660

Kurs 7/22

# ZUMBA

>> GANZKÖRPERBEWEGUNG MIT MUSIK

## TERMINE 2022

Donnerstag: 19.00 - 20.00 Uhr

6x  
60 MINUTEN!  
GLEICH  
ANMELDEN

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 23.06.2022 | <input type="checkbox"/> 14.07.2022 |
| <input type="checkbox"/> 30.06.2022 | <input type="checkbox"/> 21.07.2022 |
| <input type="checkbox"/> 07.07.2022 | <input type="checkbox"/> 28.07.2022 |

Kosten € 30,-

Training in der Kleinstgruppe

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.

Anmeldung: Tauerntherapie: 06542 777 3660

Kurs 8/22

# NORDIC WALKING

>> DYNAMISCHES GEHEN MIT STÖCKEN

## TERMINE 2022

Dienstag: 15.00 - 16.00 Uhr

6x  
60 MINUTEN!  
GLEICH  
ANMELDEN

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 26.04.2022 | <input type="checkbox"/> 17.05.2022 |
| <input type="checkbox"/> 03.05.2022 | <input type="checkbox"/> 24.05.2022 |
| <input type="checkbox"/> 10.05.2022 | <input type="checkbox"/> 31.05.2022 |

Kosten € 45,-

Training in der Kleinstgruppe

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.at

ZUR GENESUNG UND VORBEUGUNG.



Änderungen vorbehalten. Foto: © r. Wenzel

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

# PHYSIO- UND ERGOTHERAPIE

>> GRUPPENTRAININGS

TAUERNTHERAPIE - WAHLPRAXIS IN ZELL AM SEE

Kurs 1/22

# RÜCKENFIT OUTDOOR AM ZIERTEICH

>> RÜCKENTRAINING AN DER FRISCHEN  
LUFT FÜR ALT UND JUNG

## TERMINE 2022

Mittwoch: 19.30 - 20.20 Uhr

**5x**  
50 MINUTEN!  
GLEICH  
ANMELDEN

- 08.06.2022     29.06.2022
- 15.06.2022     06.07.2022
- 22.06.2022

 Zierteich Mittersill

Kosten € 45,- Training in der Kleinstgruppe

Ein gesunder Rücken ist ein trainierter Rücken. Das Workout ist ein unkompliziertes, ausgewogenes Rückentraining. Kräftigende Übungen sorgen für eine gute Haltung, stabile Körpermitte und beugen Schmerzen und Verspannungen vor.

Anmeldung: Tauerntherapie: 06542 777 3660

Kurs 2/22

# BECKENBODEN TRAINING

>> IHREN BECKENBODEN KENNENLERNEN,  
KRÄFTIGEN UND ENTSPANNEN

## TERMINE 2022

Montag: 16.30 - 17.20 Uhr

**6x**  
50 MINUTEN!  
GLEICH  
ANMELDEN

- 11.04.2022     09.05.2022
- 25.04.2022     16.05.2022
- 02.05.2022     23.05.2022

Kosten € 50,- Training in der Kleinstgruppe

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht. Trotzdem kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch ein Training zu stärken. Hilfreich z.B. bei Blasenschwäche und Senkung - auch präventiv!

Anmeldung: Tauerntherapie: 06542 777 3660

Kurs 3/22

# STAY YOUNG SENIORENSPORT

>> MUSKELKRÄFTIGUNG, BEWEGLICHKEIT,  
KOORDINATION UND GLEICHGEWICHT

## TERMINE 2022

**10x**  
60 MINUTEN!  
GLEICH  
ANMELDEN

Termine werden noch  
bekannt gegeben!

Kosten € 80,- Training in der Kleinstgruppe

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

Anmeldung: Tauerntherapie: 06542 777 3660

Kurs 4/22

# ENTSPANNUNG ZUM KRAFT TANKEN

>> IN DER KLEINSTGRUPPE

## TERMINE 2022

Dienstag: 17.00 - 17.50 Uhr

**5x**  
50 MINUTEN!  
GLEICH  
ANMELDEN

- 10.05.2022     31.05.2022
- 17.05.2022     02.06.2022
- 24.05.2022

Kosten € 45,- Training in der Kleinstgruppe

Erholung ist Wesentlich für Körper, Geist und Seele. Lernen Sie 5 verschiedene Entspannungstechniken kennen und finden Sie heraus wie Sie am besten Kraft tanken.

Anmeldung erforderlich.

tauerntherapie.at

ZUR GENESUNG UND VORBEUGUNG.

### KONTAKT

#### Tauerntherapie

Paracelsusstraße 8, A 5700 Zell am See

t +43 6542 777 - 3660

m office@tauerntherapie.at

Du findest uns auf 



SIE HABEN  
FRAGEN?  
.....  
WIR BERATEN  
SIE GERNE!