

65 Fitnessgeräte,
50 h Kurse pro Woche,
712 m² Trainingsfläche,
6 Trainer,
365 Tage,
1 Lächeln ...

deins.

GOOD REASON TO SMILE.
www.thermemeran.it

THERME
MERAN
TERME
MERANO



Sich spüren.

In jeder Faser des Körpers.

Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer.

Gesundheit, Balance.

Sportschuh an, Kopf frei,

abschalten, durchpowern.

Sauerstoff, Adrenalin,

Endorphine und dann der Stolz,

etwas erreicht zu haben.

Yes!



good reason to smile.



Unser Fitness Center ist **täglich geöffnet**, sogar an Feiertagen!

Montag, Mittwoch, Freitag
08:00 – 22:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag
06:30 – 22:00 Uhr

Samstag
09:00 – 13:00 Uhr
15:00 – 20:00 Uhr

Sonntag und Feiertage
09:00 – 13:00 Uhr

Infos:

T +39 0473 252 021
fitness@thermemeran.it

Für alle Mamis und Papis, die gern mal nicht wegen ihrer Kleinen schwitzen:

Unser Kinderhort ist nur einen Hantelwurf entfernt! Nein, bitte nicht wörtlich nehmen! Im Ernst:

Hier sind die Kleinen echt gut aufgehoben! Nette Betreuerinnen und eine Menge Spielsachen, vorwiegend aus Holz und natürlichen Materialien, sorgen dafür, dass die Langeweile draußen und euer Kopf beim Training frei bleibt!

Montag bis Samstag
09:00 – 12:00 Uhr
15:00 – 18:30 Uhr

Für Kids von 2 – 10 Jahren.
Kostenlos für Fitnesskunden.
Great!

- 06 Konzept
- 08 Area
- 10 High Tech
- 18 Team
- 22 Preise und Abos
- 28 Leichter Leben
- 30 Infos

Hör auf dich, auf deinen Körper, dein Wohlbefinden. Gerade in der heutigen oft hektischen Zeit vernachlässigen wir unseren Körper zunehmend. Wenig Bewegung, schnelles Essen, einseitige Haltung ...

Dabei braucht es echt nicht viel, um wieder in Balance zu kommen und diese auch zu halten.

Und immer ist der erste Schritt der im Kopf: tschüss Schweinehund!

Eines unserer großen Ziele im Fitness Center der Therme Meran ist es, dir die Freude an Bewegung und Sport zu vermitteln. Wir sind für dich da, für deine Anliegen, deine Ziele. Wir begleiten dich, motivieren dich und wir freuen uns mit dir über deine Erfolge!

Aber erstmal langsam, fangen wir ganz vorn an, beim **Erstgespräch mit deinem Trainer**. Hier kriegst du alle wichtigen Infos, eine Einweisung zur Handhabung der Geräte und dein persönliches Trainings-Kartenset.

Falls du es möchtest, wird im Anschluss ein ganz **individuelles Trainingsprogramm** definiert, das perfekt auf dich, deinen Körper und vor allem auf deine Ziele ausgerichtet ist.

Und wenn du es wünschst, steht dir mit unserem speziellen **Personal-Training-Service** eine kontinuierliche Intensivbetreuung zur Verfügung, mehr dazu auf Seite 27.

Zudem bieten wir ganzjährig, Montag bis Samstag, ein echt **abwechslungsreiches Kursprogramm**, vom Functional Training über Aqua Gym bis zu Pilates – kostenlos für alle Abo-Kunden!

Frag einfach nach der aktuellen Kursprogramm-Übersicht, zu finden auch auf thermemeran.it

—
Alle Abos und Specials, schön übersichtlich, ab Seite 22.



712 m²
für deine kleinen und
großen Erfolge.

Auf über 700 m² stehen ganze 65 Geräte bereit. Hier legen wir großen Wert auf Qualität und setzen auf den Weltmarktführer TechnoGym. Alle Geräte sind von der neuesten Generation, werden regelmäßig gewartet und natürlich laufend gereinigt und desinfiziert.

POWERED BY



Verschiedene Trainings- schwerpunkte, verschiedene Bereiche:

Cardio Fitness

mit Runner, SkillRun, SkillBike, Vario, Vertical Bike, Recline Bike, TOPXT

Pure Strenght

mit Row, Vertical Row, Chest Press, Shoulder Press, Leg Press, Standing Leg Curl, Leg Extension, Multipower

Kinesis Station

mit High Pull, Overhead Press, Low Pull, Press, Step/Squat, Core

Cross Training

mit Rack Station, Airdyne Schwinn Bike, Rowing Concept 2, SkiErg Concept 2, SkillMill, Functional K-Well und Xenios U.S.A.

Indoor Cycling Area

Eigener Raum mit TechnoGym GroupCycle Fahrrädern mit Magnetstärke-Einstellsystem

Personalisierter Trainings- und Testbereich

Spezieller Raum für physikalische Untersuchungen mit Bioimpedanztest zur Bestimmung der Körperzusammensetzung mit InBody570-Gerät, Funktions-Check mit FMS-Trainer (Functional Movemet Screen) und isoinerales Training mit DESMOTEC-Geräten sowie damit verbundene Kraft- und Leistungstests.

Fitnesskurs-Area

Eigener Bereich für über 50 h wöchentliches Kursangebot, mit TacFit, Cross- und Functional Training, TRX, WalkingProgram, X-TempoSculpt, X-TempoEnergy, GroupBoxing, WellBackSystem, Pilates, SuperJump, Spring Energie und viele mehr.

Zudem nutzen wir das **Therme-Trainingsbecken** für unsere Aqua-Kurse und in den Monaten, in denen der Thermenpark geöffnet ist und das Wetter mitspielt, den eigenen **Outdoor-Trainingsbereich für Calisthenics, CrossTraining und TacFit**. Hier steht eine 100 m² Plattform mit einer speziellen Stahlkonstruktion für das Freikörper-Calisthenicstraining und zur Benutzung von CrossTraining-Geräten bereit. Wie sowas aussieht? Seite 26!

Wir sind Kompetenz- Zentrum für TechnoGym mywellness

mywellness ist die vernetzte und personalisierte Trainingserfahrung – eine kostenlose App, die dich dabei unterstützt, deine Ziele in den Bereichen Sport, Fitness und Gesundheit auf einfache, schnelle und unterhaltsame Weise zu erreichen.

Go get it!



Bewegung wird zu Motivation!

Mit mywellness kannst du all deine Aktivitäten im Fitnessstudio oder im Freien verfolgen und die zurückgelegten Kilometer und den Kalorienverbrauch messen. Mit jeder körperlichen Aktivität sammelst du MOVEs, eine Maßeinheit, die du mit deinen Freunden vergleichen kannst. Na, wer hat am meisten?

Movergy Index entdecken!

Die mywellness-App registriert deine MOVEs Tag für Tag und zeigt über den Movergy Index deinen gesamten Aktivitätsstatus auf einfache und intuitive Weise.

Alles in einer App!

Verbinde deine Lieblings-Apps mit mywellness und halte damit all deine Sport- und Lifestyle-Ergebnisse an einem Ort fest. Finde heraus, wie aktiv du bist, überprüfe deinen Fitnessstatus, vergleiche deine Leistung. Strukturiert und übersichtlich!

Hol das Maximum raus!

Unsere zertifizierten Personal Trainer sind durch die Ergebnisse deiner App in Kombination mit professioneller Messtechnik in der Lage, noch gezielter auf deine Trainingsbedürfnisse einzugehen. Die Antwort ist ein noch perfekter auf dich zugeschnittenes Trainingsprogramm.



Wir sind südtirolweit einziges akkreditiertes Zentrum für DESMOTEC

Heutzutage sind Leistungssport, Training, Rehabilitation und Fitness im Allgemeinen nicht mehr nur losgelöste physische Einzelaktivitäten, sondern vielmehr gesamtheitliche Konzepte, die mit persönlichen Zielen verbunden sind: Leistung, Regeneration, Prävention, die Erhöhung der Lebensqualität und eine gute Work-Life-Balance.

DESMOTEC

Desmotec greift mit seinem isoinertialischen Trainings-system genau dieses Konzept auf und verbindet es mit einer eigenen innovativen Methodik. Kraft, die in der konzentrischen Phase der Trainings-übung erzeugt wird, wird in kinetische Energie umgewandelt und in der exzentrischen Phase wieder abgeführt.

Klingt unheimlich komplex, ist es auch – aber das Ergebnis ist umso klarer: es wird ein größerer Output an exzentrischer Kraft generiert und damit verbunden eine intensivere Aktivierung der beanspruchten Muskulatur. Etwas, das im Vergleich mit der isotonischen Methode unmöglich ist.

Im Rehabilitationsbereich sorgen wir für eine erhöhte Muskelaktivierung, die direkt mit deinen Beschleunigungen proportional zur ausgeprägten Kraft, verknüpft sind. Somit können leichter größere Belastungen und eine bessere Muskelkonditionierung, sprich kürzere Regenerationszeiten, erreicht werden.

Im Sport, insbesondere im Spitzensport, ist es unerlässlich, die exzentrische Kraft gezielt zu trainieren: Es werden höhere Kräfte mobilisiert als bei üblichen Trainingsmodi, mit effizienterem Wirkungsgrad bei gleichem Energieaufwand. Zudem sorgen wir für geringere Anstrengung von Herz und Lunge, weniger Ermüdung, spezifische Stimulation der Mikroanpassungen und erhöhte Regeneration des Muskelgewebes.

Besonders geeignet auch für alle, die sich dem **Ausdauersport** verschrieben haben, weil hiermit eine Verringerung der oxidativen Funktion des Muskels vermieden und dadurch ermöglicht wird, die Kraft gezielt, schnell und konstant einzusetzen.

Wichtig ist bei diesem System die Berücksichtigung einer angemessenen Muskel-Regenerationszeit, insbesondere bei Übungen mit hohen Geschwindigkeiten und großem Bewegungsradius. Wir helfen gerne bei der idealen Abstimmung!



Wir nutzen FMS Functional Movement Screen für die Bewertung

FMS ist ein System zur Bewertung und Klassifizierung von Motorik-Schemata, welche für die Normalfunktion des menschlichen Körpers grundlegend sind. Durch das Screening spezieller Muster erkennt FMS leicht funktionale Einschränkungen und Asymmetrien.



So wird eine gezielte Bearbeitung jener Probleme ermöglicht, welche die Auswirkungen eines Funktionstrainings und der körperlichen Konditionierung reduzieren und das Körperbewusstsein verzerren würden.

Der FMS-Test erzeugt eine Punktezahl, die verwendet wird, um Probleme zu identifizieren und gleichzeitig die jeweilige Entwicklung im Auge zu behalten. Das Bewertungssystem ist dabei direkt mit den nützlichsten Korrekturübungen zur Wiederherstellung solider Motorikmuster verknüpft.

So werden spezifische Übungen forciert, die für die Wiederherstellung der richtigen Bewegung und dem entsprechenden Kraft-Aufbau am effektivsten sind.

Weitreichende Vorteile

FMS vereinfacht das Konzept der Bewegung und seine Auswirkungen auf den Körper.

Auswertung

Der FMS-Test identifiziert auf einfache Weise Asymmetrien und Einschränkungen und reduziert den Bedarf an weiteren umfangreichen Tests und Analysen.

Standardisierung

FMS schafft eine funktionale Basis, um Fortschritte zu markieren und Leistung zu messen.

Sicherheit

FMS erkennt schnell gefährliche Motorik-Schemata und zeigt nicht nur den idealen Umgang damit, sondern auch die ideale Übungsvorbereitung, damit realistische Ziele gesetzt und besser erreicht werden können.

Korrekturstrategien

Der FMS-Test kann für jedes Fitnessniveau angewendet werden. Das System vereinfacht Korrekturstrategien für eine Vielzahl von Motorikproblemen. Es identifiziert spezifische Übungen basierend auf die jeweiligen FMS-Werte, sodass ein individuelles Behandlungskonzept unmittelbar erstellt werden kann.



Wir nutzen InBody570 zur Messung der Körperbeschaffenheit

InBody570 liefert in nur wenigen Sekunden wichtige gesundheitsrelevante Parameter, mit denen körperliche Defizite und Gesundheitsrisiken schnell erkannt werden können, um dein Trainingsprogramm gezielt und optimal danach auszurichten.

InBody570

Dank berücksichtigter Parameter wie Fett- und Magermasse, Skelettmuskulatur, Basalmetabolismus oder dem Wasseranteil und der zusätzlich präzisen Segmentmessung einzelner Körperbereiche, präzisiert InBody genaueste Werte zu deiner Gesamtverfassung, aber auch zur körperlichen Belastung, der du ausgesetzt bist. So kann ein perfekt abgestimmtes, ausgewogenes und möglichst effizientes Arbeitsprogramm erstellt werden.





Egal ob Wunsch nach mehr körperlichem Wohlbefinden, allgemeiner gesundheitlicher Fitness oder gezielter sportlicher Leistungssteigerung, all unsere Trainer sind mit voller Leidenschaft dabei und Profis auf ihrem Gebiet. Dafür sorgen unterschiedliche Aus- und Weiterbildungen in modernsten Fachschulen und Kompetenzzentren nationaler und internationaler Ebene.

Dass dabei ausschließlich anerkannte Trainingstechniken zur Anwendung kommen, ist für uns genauso klar, wie unser Thermalwasser.

447 kg
Kompetenz, garantiert
und zertifiziert.



Andrea Tuti

**Leitung Fitness Center
Therme Meran**

I.S.E.F.-Diplom, Abschluss
in Motorikwissenschaften,
Universität von Verona

Crossfit Trainer Level 1

Crossfit Spot The Flaw

Crossfit Anatomy

Crossfit Scaling

Rawtraining Rap-4-C,
Fortgeschrittenen-Coaching
für Crossfit Athleten

Michael Boyle:
Certified Functional Strength
Coach Level 1 und Level 2

Functional Movement Screen
Level 1 und Level 2

Functional Training School:
Functional Trainer
Level 1, Level 2 und Level 3

TRX Trainer STC

Hannes Spitaler

Trainer

Diplomierter Wellnesstrainer,
Landesberufsschule Meran

Crossfit Trainer Level 1

Functional Movement Screen
Level 1 und Level 2

Functional Training School:
Functional Trainer
Level 1, Level 2 und Level 3

Functional Training School:
Fascial Real Emotion Trainer
Level 1 und Level 2

TRX Trainer STC

BlackRoll Trainer



Emanuela Gonzo

Trainer

5-jähriges Sportstudium an der Universität Innsbruck

Crossfit Trainer Level 1

Michael Boyle:
Certified Functional Strength Coach Level 1 und Level 2

Functional Training School:
Functional Trainer Level 1, Level 2 und Level 3

TRX Trainer STC

SuperJump Trainer Level 1 und Level 2

SuperJump Trainer Total Body

X-Tempo Sculpt Instructor

X-Tempo Energy Instructor



Davide Valenti

Trainer

Laureatsstudium der Motorikwissenschaften an der Universität von Mailand

TacFit Instructor Level 1

Functional Training School:
Fascial Real Emotion Trainer Level 1 und Level 2

Functional Training School:
Kettlebell Trainer Level 1

Functional Personal Trainer Best Trainer

Functional Trainer Elav

Fif Pilates Matwork Level 1 und Level 2

Fif Pilates Cadillac & Reformer

TRX Trainer STC

BlackRoll Trainer

1. Jahr Lehrausbildung
Yoga Hari-om

Radka Cataudella

Trainer

Functional Training School:
Pilates Matwork miofasciale Level 1 und Level 2

Functional Training School:
Fascial Real Emotion Trainer Level 1 und Level 2

Fit & Boxe academy
Instructor

Group Boxing IBFF
Instructor



Antonio Acerra

Trainer

Laureatsstudium der Motorikwissenschaften an der Universität von Mailand

Functional Training School:
Functional Trainer Level 1, Level 2 und Level 3

TRX Trainer STC

SuperJump Trainer Level 1 und Level 2

SuperJump Trainer Total Body

X-Tempo Sculpt Instructor

X-Tempo Energy Instructor

Valentin Brugger

Rezeptionist





THERME
MERAN
TERME
MERANO



Meran, Thermenplatz
T +39 0473 252 021
fitness@thermemeran.it
www.thermemeran.it