

65 attrezzature fitness,
50 h corsi settimanali,
712 m² area training,
6 trainer,
365 giorni,
1 sorriso...

il tuo.

GOOD REASON TO SMILE.
www.termemerano.it

THERME
MERAN
TERME
MERANO



Percepire se stessi.

in ogni fibra del proprio corpo.

Mobilità, forza, resistenza,
potenza, equilibrio.

Scarpe da ginnastica on
e pensieri off, per staccare
la spina e ricaricarsi.

Ossigeno, adrenalina, endorfine
e, infine, l'orgoglio di avere
raggiunto un obiettivo.

Yes!

A man in a gym, wearing a black hoodie, is looking at a scale. The scale has the word 'TECH' and 'GYM' visible on it. The background is a blurred gym setting.

good reason to smile.



Il nostro centro fitness è
aperto tutti i giorni,
perfino durante i giorni festivi!

Lunedì, mercoledì e venerdì
dalle 08:00 alle 22:00

Martedì e giovedì
dalle 06:30 alle 22:00

Sabato
dalle 09:00 alle 13:00
dalle 15:00 alle 20:00

Domenica e festivi
dalle 09:00 alle 13:00

Informazioni:

T +39 0473 252 021
fitness@termemerano.it

Il nostro spazio bimbi

ti attende a un "tiro di schioppo" ed è a disposizione dei genitori che amano allenarsi anche senza i loro figli!

Non prenderci alla lettera!
Ti assicuriamo tuttavia che qui i piccoli sono in ottime mani!

Cordiali assistenti e numerosi giochi, prevalentemente in legno e materiali naturali, sconfiggono la noia, offrendoti la possibilità di goderti allenamenti all'insegna della spensieratezza!

Da lunedì a sabato
dalle 09:00 alle 12:00
dalle 15:00 alle 18:30

Per bambini da 2 a 10 anni.
Servizio gratuito per i nostri clienti fitness.
Great!

- 06 Concetto
- 08 Area
- 10 High Tech
- 18 Team
- 22 Prezzi e abbonamenti
- 28 Vivere con più leggerezza
- 30 Informazioni

Ascolta il tuo corpo e la tua mente. In questi tempi spesso frenetici, trascuriamo sempre di più il nostro organismo. Scarsa dinamicità, pasti rapidi, postura scorretta...

Ritrovare e mantenere l'equilibrio, però, è piuttosto facile.

Il primo passo è sempre psicologico: fatevi forza!

Uno dei grandi obiettivi del Fitness Center di Terme Merano è quello di trasmettere l'entusiasmo per l'attività fisica e lo sport. Siamo qui per te, per ciò che ti sta a cuore e per i tuoi obiettivi, accompagnandoti e motivandoti, per celebrare insieme i tuoi successi!

Cominciamo dal **primo colloquio con un trainer** che ti offre tutte le informazioni necessarie, le indicazioni sull'utilizzo degli attrezzi e la tua scheda di allenamento individualizzata.

Se lo desideri, è poi possibile definire un **programma personale**, perfettamente studiato sul tuo fisico e soprattutto sui tuoi obiettivi.

Inoltre, grazie al nostro servizio speciale di **personal training**, hai a disposizione un'assistenza intensiva e continuativa (maggiori informazioni a pagina 27).

Tutto l'anno, dal lunedì al sabato, offriamo **vari corsi** che spaziano dal Functional Training al Pilates, passando per l'Aqua Gym, gratuiti per tutti gli abbonati!

Non esitare a richiedere il programma aggiornato delle attività, disponibile anche sul sito termemerano.it

Gli abbonamenti e gli special vengono illustrati chiaramente a partire da pagina 22.



712 m²
per i tuoi piccoli e
grandi traguardi.

65 attrezzi su una superficie di oltre 700 m². Rivolgiamo la massima importanza alla qualità, facendo affidamento su TechnoGym, leader mondiale sul mercato. Tutti gli attrezzi di ultima generazione vengono sottoposti a regolare manutenzione, così come puliti e disinfettati costantemente.

POWERED BY



Allenamenti specifici nei diversi settori:

Cardio Fitness

composta da Runner, Skill Run, SkillBike, Vario, Vertical Bike, Recline Bike, TOPXT

Pure Strength

composta da Row, Vertical Row, Chest Press, Shoulder Press, Leg Press, Standing Leg Curl, Leg Extension, Multipower

Kinesis Station

composta da High Pull, Overhead Press, Low Pull, Press, Step/Squat, Core

Cross Training

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

Indoor Cycling Area

Sala dedicata con biciclette Technogym Group Cycle con sistema di regolazione di intensità magnetica.

Area allenamento personalizzato e test

Sala dedicata alla valutazione fisica con Test di bio-impedenza per la determinazione della composizione corporea con macchinario InBody570, valutazione funzionale con Trainer specializzati in FMS (Functional Movement Screen) e allenamento isoinerziale con macchinari DESMOTEC, e relativi test di forza e potenza.

Area Corsi Fitness

Più di 50 ore di corsi settimanali tra cui TacFit, Cross- e Functional Training, TRX, WalkingProgram, X-TempoSculpt, X-TempoEnergy, GroupBoxing, WellBackSystem, Pilates, SuperJump, SpringEnergie e tanti altri ancora...

Inoltre, per i corsi "Aqua" utilizziamo la **vasca di allenamento** nell'area delle piscine, così come la nostra **area training outdoor per Calisthenics, CrossTraining e TacFit**

nei mesi in cui il Parco delle Terme è aperto e le condizioni meteorologiche lo consentono. Qui, è a disposizione una piattaforma di 100 m² con una speciale infrastruttura in acciaio per l'allenamento calistenico a corpo libero e l'utilizzo degli attrezzi per il CrossTraining. Come si presenta? Scopriilo a pagina 26!

Il nostro è
un competente
centro
mywellness di
TechnoGym

mywellness è un'app gratuita,
che ti aiuta a raggiungere i
tuo obiettivi (sport, fitness e
salute) in maniera facile, ra-
pida e divertente, per allena-
menti personalizzati.

Go get it!



Trasforma la dinamicità in motivazione!

Con mywellness puoi trac-
ciare le tue attività in palestra
o all'aperto, calcolando i
chilometri percorsi e le calorie
bruciate. Inoltre, ciascuna ti
consente di accumulare
MOVEs, un'unità di misura
che puoi confrontare con gli
amici. Allora, chi ne ha
raccolte di più?

Scopri il Movergy Index!

Giorno dopo giorno, l'app
mywellness registra i tuoi
MOVEs, mentre il Movergy
Index è un indicatore, facile e
intuitivo, dello stato complessi-
vo delle tue attività.

Tutto in una sola app!

Connetti le tue app preferite
a mywellness, per riunire su
un'unica piattaforma tutti i
tuo risultati relativi allo sport
e al lifestyle. Scopri il tuo
livello di dinamicità, verifica il
tuo stato di fitness e con-
fronta le tue performance in
maniera chiara e strutturata!

Ottieni il massimo!

Sulla base dei risultati della
tua app e in connubio con
strumenti professionali di
misurazione, i nostri personal
trainer certificati sono in
grado di soddisfare le tue
necessità in maniera ancora
più mirata con un funzionale
programma d'allenamento su
misura per te.



Siamo l'unico centro altoatesino accreditato DESMOTEC

Oggi giorno, l'allenamento sportivo agonistico, la preparazione atletica, la riabilitazione e il fitness in generale non sono più attività fisiche separate, bensì concetti olistici legati agli obiettivi personali: prestazione, rigenerazione, prevenzione, recupero della qualità di vita e work-life balance.

DESMOTEC

Desmotec con il suo metodo DTS, Desmotec Training System, riprende proprio questo concetto, coniugandolo con una metodica innovativa. L'energia prodotta nella fase concentrica di un esercizio viene restituita con la stessa intensità durante la fase eccentrica.

Sebbene sembri complesso, il risultato è chiaro: generando un maggiore output di potenza eccentrica, viene intensificata l'attivazione della muscolatura interessata.

In ambito riabilitativo

L'attivazione muscolare è direttamente collegata all'esercizio eseguito, così è possibile gestire più facilmente i carichi e ottenere un migliore condizionamento muscolare, riducendo i tempi di recupero.

In ambito sportivo,

soprattutto di alto livello, è indispensabile allenare la forza eccentrica in maniera mirata, rispetto ai classici metodi d'allenamento, per una maggiore efficienza a parità di dispendio energetico. Inoltre, lo sforzo cardiopolmonare e l'affaticamento sono ridotti e la rigenerazione del tessuto muscolare incrementata.

Questo sistema d'allenamento è particolarmente indicato anche per chi si dedica allo **sport di resistenza**,

poiché consente di evitare la diminuzione della funzione ossidativa dei muscoli, applicando così la forza in maniera mirata, rapida e costante.

Il DTS, è dotato di un software realtime che permette di pianificare, monitorare e salvare gli allenamenti. Semplici ma scrupolosi test permettono di verificare lo stato iniziale ed i risultati.

Come in ogni tipologia di allenamento, anche con Desmotec è importante rispettare le fasi di recupero. Siamo lieti di aiutarti a rendere questo metodo "su misura" per te!



Valutazioni con FMS Functional Movement Screen

FMS è un sistema che valuta e classifica gli schemi motori fondamentali per il normale funzionamento del corpo umano, identificando facilmente limitazioni funzionali e asimmetrie, grazie allo screening di speciali modelli.



Questo sistema consente la soluzione mirata dei problemi che potrebbero ridurre gli effetti di un allenamento funzionale e del condizionamento fisico, così come distorcere la consapevolezza del proprio corpo.

Il punteggio del test FMS viene impiegato per individuare eventuali complicazioni e, nel contempo, monitorare i progressi. Il sistema di valutazione è collegato direttamente agli esercizi correttivi più utili al ripristino di modelli motori solidi.

Così, vengono eseguiti esercizi specifici, più efficaci per ristabilire i movimenti corretti e incrementare la forza.

Notevoli vantaggi

FMS semplifica il concetto di movimento e i suoi benefici fisici.

Analisi

Il test FMS individua facilmente asimmetrie e limitazioni, oltre a ridurre la necessità di ulteriori test e analisi più estesi.

Standardizzazione

FMS crea una base funzionale per contrassegnare i progressi e analizzare le performance.

Sicurezza

FMS riconosce rapidamente gli schemi motori pericolosi, indicando non solo il comportamento ideale, ma anche la preparazione perfetta per gli esercizi, in modo da potere stabilire e raggiungere meglio obiettivi realistici.

Strategie correttive

Il test FMS è adatto a sportivi di ogni livello. Questo sistema semplifica le strategie correttive per una molteplicità di problematiche motorie e individua esercizi specifici in base al punteggio ottenuto, in modo da potere creare immediatamente un concetto individuale di trattamento.



InBody570 per misurare la costituzione fisica

In pochi secondi, InBody570 fornisce rilevanti parametri importanti per la salute, che consentono d'individuare rapidamente deficit fisici e rischi per il benessere, stabilendo così un ottimale programma d'allenamento mirato.

InBody570

Grazie ai parametri considerati (massa grassa e magra, muscolo scheletrico, metabolismo basale o percentuale d'acqua) e all'accurata misurazione segmentale di singole aree del corpo, InBody rileva i valori precisi della tua costituzione complessiva, ma anche del carico fisico a cui sei sottoposto. Così, è possibile elaborare un programma di lavoro perfettamente armonizzato, equilibrato ed efficiente.





Grazie alla frequentazione di numerosi corsi di formazione e aggiornamento presso le scuole professionali più moderne e centri di eccellenza a livello nazionale e internazionale, i nostri trainer sono al vostro fianco con la loro passione e professionalità, per esaudire desideri di un maggiore benessere fisico, fitness complessivo, salute o dell'incremento mirato delle performance sportive.

Il fatto che, a tal fine, vengano impiegate esclusivamente tecniche d'allenamento riconosciute, per noi è cristallino quanto la nostra acqua termale.

447 kg
di competenza, garantita
e certificata.



Andrea Tuti

Responsabile Fitness Center Terme Merano

Diploma I.S.E.F., laurea in scienze motorie presso l'Università di Verona

Crossfit Trainer Level 1

Crossfit Spot The Flaw

Crossfit Anatomy

Crossfit Scaling

Rawtraining Rap-4-C, Programmazione avanzata per atleti di Crossfit

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

Functional Movement Screen Level 1 e Level 2

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

TRX Trainer STC

Hannes Spitaler

Trainer

Scuola professionale provinciale di Wellness Trainer

Crossfit Trainer Level 1

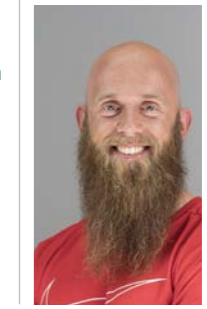
Functional Movement Screen Level 1 e Level 2

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

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

TRX Trainer STC

BlackRoll Trainer



Emanuela Gonzo

Trainer

5 anni di studio presso
l'Università dello sport di
Innsbruck

Crossfit Trainer Level 1

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

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

TRX Trainer STC

SuperJump Trainer
Level 1 e Level 2

SuperJump Trainer
Total Body

X-Tempo Sculpt
Instructor

X-Tempo Energy
Instructor



Davide Valenti

Trainer

Laurea in scienze motorie
presso l'Università di Milano

TacFit Instructor Level 1

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

Functional Training School:
Kettlebell Trainer Level 1

Functional Personal Trainer
Best Trainer

Functional Trainer Elav

Fif Pilates Matwork
Level 1 e Level 2

Fif Pilates Cadillac & Reformer

TRX Trainer STC

BlackRoll Trainer

1° anno scuola insegnante
Yoga Hari-om

Radka Cataudella

Trainer

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

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

Fit & Boxe academy
Instructor

Group Boxing IBFF
Instructor



Antonio Acerra

Trainer

Laurea in scienze motorie
presso l'Università di Milano

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

TRX Trainer STC

SuperJump Trainer
Level 1 e Level 2

SuperJump Trainer
Total Body

X-Tempo Sculpt
Instructor

X-Tempo Energy
Instructor



Valentin Brugger

Receptionist





THERME
MERAN
TERME
MERANO



Merano, Piazza Terme
T +39 0473 252 021
fitness@termemerano.it
www.termemerano.it