



NEUER KURSPLAN



WORKSHOPS



OSTERHASERL-ANGEBOT!!!

Praxis News 03/2024



# Frühlingserwachen in der Aktiv Praxis

## OSTERHASERL-ANGEBOT:

Einschulungstermin "Trainieren mit Aussicht" im Kombi-Angebot mit 3 gratis Trainingseinheiten!!!



Du möchtest etwas für deine Gesundheit tun und dabei auch noch an Stelle des üblichen "Fitness-Studio-Flairs" eine wunderbare Aussicht und die Natur genießen?

Bei uns hast du die Möglichkeit, gemeinsam mit einem Profi aus dem Gesundheitsbereich einen individuell auf dich abgestimmten Trainingsplan zu erstellen, bekommst einen persönlichen Türcode und kannst somit wann immer du möchtest dein Training zu einem fairen Preis absolvieren.

Als spezielles Osterhaserl-Angebot bieten wir dir die Möglichkeit, einen Einschulungstermin bei Kerstin zu buchen und deine drei kostenlosen Trainingseinheiten im Anschluss zu nützen, um so richtig in Schwung zu kommen.

## OSTERHASERL-ANGEBOT\*:

Einschulungstermin & Erstellung Trainingsplan (Dauer 1 Std.)

**Kostenbeitrag:** EUR 80,- (Einschulungstermin inkl. 3 kostenloser Trainingseinheiten)

**Trainerin:** Kerstin Krejci (Sportphysiotherapeutin)

### Termine:

- Sa 06.04.2024: 08:00-09:00 Uhr / 09:00-10:00 Uhr
- Do 11.04.2024: 18:00-19:00 Uhr / 19:00-20:00 Uhr / 20:00-21:00 Uhr

**Online buchbar unter:** <https://portal.treatsoft.at/portal/register/23634>  
(Termine - Termine buchen - Workshops / Events)



Auf Anfrage können bei Bedarf auch individuelle Einschulungstermine vereinbart werden:

- Kerstin Krejci    [kerstin@aktiv-praxis.com](mailto:kerstin@aktiv-praxis.com) / 0660 34 14 667
- Anna Endres    [anna@aktiv-praxis.com](mailto:anna@aktiv-praxis.com) / 0676 47 30 300

\* Angebot gültig bis 01.04.2024 (Vereinbarung des Einschulungstermins)

# Frühlingserwachen in der Aktiv Praxis

**WORKSHOP:** Physiotherapie trifft Wildkräuterwissen  
„Selbstheilungskräfte aktivieren - Immunsystem & Vegetativum“



Mach dir die frische Kraft des Frühlings zu Nutze und erlebe ein paar ausgleichende und wohltuende Stunden!

Ich lade dich zu einem kleinen Spaziergang ein, bei dem wir gemeinsam Wildkräuter sammeln, welche wir anschließend zu drei Produkten für dein Wohlbefinden verarbeiten und deren Wirkungsweisen besprechen.

Nach der Herstellung eines Immun-Oxymels\*, einer belebenden Frühlingskräuter-Tinktur und eines beruhigenden Hautsprays zeige ich dir, wie du deine Produkte entsprechend anwenden kannst.

Die Heilpraktiken zum Ausgleich des vegetativen Nervensystems eignen sich hervorragend um sich selbst und seinen Liebsten etwas Gutes zu tun.

(\*Getränk auf Basis von Honig, Essig und Kräutern)

## **Workshopleitung:**

Doris Kurz (Sportphysiotherapeutin)

## **Termine:**

- Samstag, 06. April 2024 / 13.00 - 17.00 Uhr
- Samstag, 20. April 2024 / 13.00 - 17.00 Uhr
- 

**Ort:** Aktiv Praxis Altenhof, Altenhof 39A, 8385 Neuhaus am Klb.

**Kostenbeitrag:** EUR 65,- (inkl. Material, Skript und 3 Produkten)

4-8 TeilnehmerInnen

**Online buchbar unter:** <https://portal.treatsoft.at/portal/register/23634>  
(Termine - Termine buchen - Workshops / Events)



# Frühlingserwachen in der Aktiv Praxis

## Gruppenangebot Frühjahr 2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag



**19.15 - 20.05**  
**MobiACTIVE**  
08.04. / 15.04. / 22.04. / 29.04.  
06.05. / 13.05. / 27.05.  
03.06.  
Ersatztermin 10.06.

**17.00 - 17.50**  
**MobiRELAX I**  
09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04.  
07.05. / 14.05. / 28.05.  
04.06.  
Ersatztermin 11.06.

**18.00 - 18.50**  
**MobiRELAX II**  
09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04.  
07.05. / 14.05. / 28.05.  
04.06.  
Ersatztermin 11.06.



**16.30 - 17.20**  
**KinderKLETTERN**  
06.03. / 20.03.  
03.04. / 17.04.  
08.05. / 22.05.  
Ersatztermin: 29.05.

**08.30 - 09.45**  
**Yoga am Morgen**  
04.04. / 11.04. / 18.04. / 25.04.  
02.05. / 16.05. / 23.05.  
06.06. / Ersatztermin 13.06.

**15.00 - 16.00**  
**Stürz ich - stört's mich**  
22.02. / 29.02.  
07.03. / 14.03. / 21.03.

**17.00 - 17.50**  
**KLETTERfrösche**  
22.02.  
07.03. / 21.03.  
04.04. / 18.04.  
02.05. / 16.05.  
Ersatztermin 23.05.

**19.00 - 20.15**  
**Yoga am Abend**  
04.04. / 11.04. / 18.04. / 25.04.  
02.05. / 16.05. / 23.05.  
06.06. / Ersatztermin 13.06.



**09.00 - 10.00**  
**Bewegungslandschaft**  
**Kinder - In Bewegung**  
**mit allen Sinnen**  
15.03. / 29.03.  
12.04. / 26.04.  
10.05.



**MobiACTIVE**

Geschlossene Gruppe bis 10 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Übungen zur Mobilisation & Kräftigung auf der eigenen Matte für Bauch, Beine, Gesäß, Arme und Rücken  
**Zielgruppe:** Frauen & Männer jeden Alters

**Dauer:** 50 min  
**Gruppenleiterin:** Sanja König  
**Kursbeitrag:** 80€ für den gesamten Kurs

**MobiRELAX I und II**

Geschlossene Gruppe bis 10 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Übungen zur Mobilisation & sanften Kräftigung auf der eigenen Matte, sowie Entspannungsübungen  
**Zielgruppe:** Frauen & Männer mittleren Alters

**Dauer:** 50 min  
**Gruppenleiterinnen:** Melanie Müller, Sanja König, Alex Rarisch  
**Kursbeitrag:** 80€ für den gesamten Kurs

**Stürz ich - Störts mich!**

Workshop für Personen zur Vermeidung von Stürzen & Erhaltung von Autonomie und Gesundheit im Alltag (max. 10 TeilnehmerInnen)  
**Inhalte:** Statische und dynamische Gleichgewichtsübungen, Mobilitäts- und funktionserhaltendes Training, Koordinationsübungen, angepasstes Krafttraining für Beine und Rumpf, sichere Bewegungsübergänge, Gangschulung und Gehtraining

**Dauer:** 60 min  
**Gruppenleiter:** Alex Rarisch  
**Kursbeitrag:** 5€ pro Person / Einheit, Einstieg jederzeit möglich

**KinderKLETTERN**

Geschlossene Gruppe bis max. 8 Kinder  
**Inhalte:** Spielerische Kletterübungen an der Indoor Kletterwand zur Haltungsverbesserung, Förderung von Beweglichkeit und allgemeiner Kräftigung. **Zielgruppe:** Kinder von 6-14 Jahren

**Dauer:** 50 min  
**Gruppenleiterin:** Sanja König  
**Kursbeitrag:** 100€ für den gesamten Kurs

**KLETTERfrösche**

Geschlossene Gruppe bis max. 10 Kinder  
**Inhalte:** Kombination aus Übungen an der Indoorkletterwand & Kinderyogaübungen  
**Zielgruppe:** Kinder zwischen 3-6 Jahren

**Dauer:** 50 min  
**Gruppenleiterin:** Iris Schöndorfer  
**Kursbeitrag:** 100€ für den gesamten Kurs

**Yoga am Morgen**

Geschlossene Gruppe bis 8 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Mit Atem- und Meditationsübungen, Faszientraining und dynamischen Asanaabfolgen zur Mobilisation aktiv in den Tag starten.  
**Zielgruppe:** Yogaanfänger & Fortgeschrittene

**Dauer:** 75 min  
**Gruppenleiterin:** Iris Schöndorfer  
**Kursbeitrag:** 120€ für den gesamten Kurs

**Yoga am Abend**

Geschlossene Gruppe bis 8 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Den Abend aktiv mit Yogaflows als bewegte Meditation, sowie Atemübungen und Schlussentspannung ausklingen lassen.  
**Zielgruppe:** Yogaanfänger & Fortgeschrittene

**Dauer:** 75 min  
**Gruppenleiterin:** Iris Schöndorfer  
**Kursbeitrag:** 120€ für den gesamten Kurs

**Bewegungslandschaft**  
**Kinder**

„In Bewegung mit allen Sinnen“ - Gruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren, max. 10 Kinder  
**Inhalte:** Bewegungsentwicklung und Beweglichkeit, motorische Entwicklung, Wahrnehmungsförderung, Spiel- und Bewegungsanregungen, Eltern-Kind-Bindung

**Dauer:** 60 min  
**Gruppenleiterin:** Sanja König  
**Kursbeitrag:** 5€ pro Kind / Einheit, Einstieg jederzeit möglich

**Infos + Anmeldung**



**Anmeldung:** ausschließlich über unser Online-Buchungssystem unter folgendem LINK:  
<https://portal.treatsoft.at/portal/register/23634> bzw. QR-Code (siehe links)  
• Anmeldung bei geschlossenen Gruppen vor dem ersten Kurstag, bei Versäumnis einer Kurseinheit wegen Krankheit kann der Ersatztermin kostenfrei genutzt werden.  
• Teilnahme bei Gruppen ausschließlich bei optimalem Gesundheitszustand bei jeglichen Symptomen unbedingt Rücksprache mit den GruppenleiterInnen

**NUR nach Verfügbarkeit und NUR mit Online-Anmeldung:**  
Drop In 13€ / Stunde (18€ für Yoga am Morgen und Yoga am Abend)  
**Mitzubringen:** • eigene Matte, Liegetuch & Handtuch, ev Decke, ev Sitzkissen – bequeme Kleidung „Zwiebellook“  
• bei schönem, warmen Wetter wird die Gruppe nach Absprache im Freien durchgeführt  
**Individual-Gruppen:** Ab 4 Personen können Individual-Gruppen zu flexiblen Terminen abgehalten werden.  
Bitte hierfür direkt mit uns Kontakt aufnehmen.