



## Montag

**09.00 - 09.50**

**NEU Cardio & Stretch**

30.06. / 07.07. / 14.07. / 21.07.  
28.07. / 04.08. / 11.08. / 18.08.

## Dienstag

**17.00 - 17.50**

**MobiRELAX I**

1. Serie

17.06. / 24.06. / 01.07. / 08.07.  
15.07. / 22.07. / 29.07.

2. Serie

19.08. / 26.08. / 02.09. / 09.09.  
16.09. / 23.09. / 30.09.

**18.00 - 18.50**

**MobiRELAX II**

1. Serie

17.06. / 24.06. / 01.07. / 08.07.  
15.07. / 22.07. / 29.07.

2. Serie

19.08. / 26.08. / 02.09. / 09.09.  
16.09. / 23.09. / 30.09.

## Mittwoch

**18.00 - 18.50**

**NEU Kraft, Mobility  
und Entspannung**

02.07. / 09.07. / 16.07. / 23.07.  
30.07. / 06.08. / 13.08. / 20.08.  
27.08.

**19.00 - 19.50**

**NEU Sundowner  
Yogalates**

02.07. / 09.07. / 16.07. / 23.07.  
30.07. / 06.08. / 13.08. / 20.08.  
27.08.

## Samstag

**08.30 - 09.45**

**NEU Strong Nation  
HIIT-Training**

05.07. / 12.07. / 19.07. / 26.07.  
02.08. / 09.08. / 16.08. / 23.08.

# Detailinformationen

## MobiRELAX I und II

**Dauer:** 50 min  
**Gruppenleiterinnen:** Kristina Schöllner  
**Kursbeitrag:** 70€ pro Kursserie

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

## Strong Nation HIIT-Training

**Dauer:** 75min  
**Gruppenleiter:** Kristina Schöllner  
**Kursbeitrag:** 120€ pro Kursserie

Geschlossene Gruppe bis 6 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Erlebe ein energiegeladenes HIIT-Workout, das Kraft, Ausdauer und Koordination auf spielerische Weise verbindet. Durch motivierende Musik und abwechslungsreiche Übungen forderst du dich selbst heraus und steigst über deine Grenzen hinaus. Auf der Bühne stehst du im Mittelpunkt – für mehr Power und Selbstvertrauen!  
**Zielgruppe:** Sportliche Frauen & Männer jeden Alters

## Sundowner Yogalates

**Dauer:** 50 min  
**Gruppenleiter:** Kristina Schöllner  
**Kursbeitrag:** 80€ pro Kursserie

Geschlossene Gruppe bis 10 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Entdecke eine harmonische Verbindung aus Yoga und Pilates, die deinen Körper und Geist stärkt. Der Fokus liegt auf kontrollierter Pilates-Atmung und der Kräftigung der Körpermitte, begleitet von langsamen Yoga-Flows und Atemübungen. Den Abschluss bildet eine entspannende Savasana, um Körper und Seele in Einklang zu bringen – perfekt für den Sonnenuntergang im Sommer!  
**Zielgruppe:** Frauen & Männer jeden Alters

## Kraft, Mobility und Entspannung

**Dauer:** 50 min  
**Gruppenleiter:** Kristina Schöllner  
**Kursbeitrag:** 90€ pro Kursserie

Geschlossene Gruppe bis 10 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Erlebe eine harmonische Kombination aus sanftem Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und gezielten Mobilitätsübungen. Dieser Kurs fördert die Muskelkraft, Flexibilität und Beweglichkeit, um Haltung und Wohlbefinden zu verbessern. Perfekt für alle, die aktiv bleiben und ihren Körper beweglich und stark halten möchten!  
**Zielgruppe:** Frauen & Männer jeden Alters

## Cardio & Stretch

**Dauer:** 50 min  
**Gruppenleiterin:** Kristina Schöllner  
**Kursbeitrag:** 80€ pro Kursserie

Geschlossene Gruppe bis 10 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Beginne mit 30 Minuten dynamischen Ausdauertraining, um dein Herz-Kreislauf-System auf Trab zu bringen und Energie zu tanken. Im Anschluss folgt ein 20-minütiges intensives Ganzkörper-Stretching, um Flexibilität zu fördern und Verspannungen zu lösen. Dieser Kurs verbindet Ausdauertraining mit gezielter Entspannung für einen ausgewogenen Körper und Geist.  
**Zielgruppe:** Frauen & Männer jeden Alters

## Infos + Anmeldung



**Info**  
[www.aktiv-praxis.com](http://www.aktiv-praxis.com)



**Anmeldung**  
[www.portal.treatsoft.at/portal/register/23634](http://www.portal.treatsoft.at/portal/register/23634)

### Anmeldung:

ausschließlich über unser Online-Buchungssystem unter folgendem LINK:  
<https://portal.treatsoft.at/portal/register/23634> bzw. QR-Code (siehe oben)

- Anmeldung bei geschlossenen Gruppen vor dem ersten Kurstag.
- Teilnahme bei Gruppen ausschließlich bei optimalem Gesundheitszustand bei jeglichen Symptomen unbedingt Rücksprache mit den GruppenleiterInnen

### Individual-Gruppen:

Ab 4 Personen können Individual-Gruppen zu flexiblen Terminen abgehalten werden. Bitte hierfür direkt mit uns Kontakt aufnehmen.

### NUR nach Verfügbarkeit und NUR mit Online-Anmeldung:

Drop In 13€ / Stunde (18€ für Strong Nation HIIT-Training)

### Mitzubringen:

- eigene Matte, Liegetuch & Handtuch, ev Decke, ev Sitzkissen – bequeme Kleidung, „Zwiebellook“
- bei schönem, warmen Wetter wird die Gruppe nach Absprache im Freien durchgeführt