



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

19.15 - 20.05
MobiACTIVE

28.04.

05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05.

17.00 - 17.50

MobiRELAX I

08.04. / 15.04. / 22.04. / 29.04.

06.05. / 13.05.

(Ersatztermin 20.05.)

18.00 - 18.50

MobiRELAX II

08.04. / 15.04. / 22.04. / 29.04.

06.05. / 13.05.

(Ersatztermin 20.05.)

16.30 - 17.20

KinderKLETTERN

26.03.

09.04. / 23.04.

07.05.

17.00 - 17.50

NEU Zumba Gold

09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04.

07.05. / 14.05.

(Ersatztermin 21.05.)

18.00 - 18.50

NEU Zumba

09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04.

07.05. / 14.05.

(Ersatztermin 21.05.)

19.00 - 20.15

NEU Pilates + Circle

Mobility am Abend

09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04.

07.05. / 14.05.

(Ersatztermin 21.05.)

08.30 - 09.45

NEU Pilates + Circle

Mobility am Morgen

10.04. / 17.04. / 24.04.

08.05. / 15.05. / 22.05.

(Ersatztermin 05.06.)

10.00 - 10.50

NEU MobiRELAX

Golden Age

10.04. / 17.04. / 24.04.

08.05. / 15.05. / 22.05.

(Ersatztermin 05.06.)

Detailinformationen

MobiACTIVE

Dauer: 50 min
Gruppenleiterin: Sanja König
Kursbeitrag: 50€ pro Kursserie

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

MobiRELAX I und II

Dauer: 50 min
Gruppenleiterinnen: Kristina Schöllner
Kursbeitrag: 60€ pro Kursserie

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

MobiRELAX Golden Age

Dauer: 50 min
Gruppenleiter: Kristina Schöllner
Kursbeitrag: 60€ pro Kursserie

Geschlossene Gruppe bis 10 TeilnehmerInnen
Inhalte: Sanfte Übungen zur Mobilisation und Kräftigung im Stehen, Sitzen und Liegen – sowie Übungen für's Herz, damit es uns lange dabei unterstützt, lachen zu können!
Zielgruppe: Frauen & Männer im besten Alter

KinderKLETTERN

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

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

Pilates + Circle Mobility

am Morgen
am Abend

Dauer: 75 min
Gruppenleiterin: Kristina Schöllner
Kursbeitrag: 90€ pro Kursserie

Geschlossene Gruppe bis 10 TeilnehmerInnen
Inhalte: Konzentriere dich auf die Körpermitte und verbinde gezielte und präzise Kräftigungsübungen mit der speziellen Atemtechnik. Im Anschluss an das Pilates-Training folgt ein Bewegungsflow, angelehnt an angenehme Yoga-Asanas, um die Mobilität der Gelenke zu fördern und spezielle Muskelgruppen gezielt zu dehnen.
Zielgruppe: Frauen & Männer jeden Alters

Zumba

Dauer: 50 min
Gruppenleiterin: Kristina Schöllner
Kursbeitrag: 60€ pro Kursserie

Geschlossene Gruppe bis 10 TeilnehmerInnen
Inhalte: Tanze und fühle die Musik, die dir Sonne ins Herz zaubert! Dabei vergisst du völlig, dass du gleichzeitig ein Ganzkörperworkout absolvierst!
Zielgruppe: Frauen & Männer jeden Alters

Zumba Gold

Dauer: 50 min
Gruppenleiterin: Kristina Schöllner
Kursbeitrag: 60€ pro Kursserie

Geschlossene Gruppe bis 10 TeilnehmerInnen
Inhalte: Tanzworkout mit ganz viel Herz und Humor, niedrige Intensität aber kraftvoll
Zielgruppe: Frauen & Männer 50plus, Personen, die mit Ausdauersport starten möchten

Infos + Anmeldung



Info
www.aktiv-praxis.com



Anmeldung

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 Pilates + Circle Mobility)

Mitzubringen:

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