



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**08.30 - 09.45**

**Yoga am Morgen**

**1.Terminserie**

08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01.  
05.02.

**2.Terminserie**

26.02.  
05.03. / 12.03. / 19.03. / 26.03.

**14.45 - 15.35**

**Klettern & Yoga  
Minis**

15.01. / 29.01.  
05.02. / 26.02.  
12.03. / 26.03.

**16.00 - 16.50**

**Klettern & Yoga  
Maxis**

15.01. / 29.01.  
05.02. / 26.02.  
12.03. / 26.03.

**17.10 - 18.00**

**Klettern & Yoga  
Gipfelstürmer**

15.01. / 29.01.  
05.02. / 26.02.  
12.03. / 26.03.

**18.00 - 18.50**

**MobiRELAX II**

13.01. / 20.01. / 27.01.  
03.02. / 17.02. / 24.02.  
03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03.

**19.00 - 20.15**

**Yoga am Abend**

**1.Terminserie**

08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01.  
05.02.

**2.Terminserie**

26.02.  
05.03. / 12.03. / 19.03. / 26.03.

# Detailinformationen

## MobiRELAX II

**Dauer:** 50 min  
**Gruppenleiterinnen:** Jan Rožanc  
(Vertretung Kristina Schöller)  
**Kursbeitrag:** 100€ pro Kursserie

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

## Kinderbewegungsgruppe „Klettern & Yoga“

**Dauer:** 50 min  
**Gruppenleiterin:** Iris Schöndorfer  
**Kursbeitrag:** 60€ für den gesamten Kurs

Geschlossene Gruppe bis max. 8 Kinder  
**Inhalte:** Kombination aus Übungen an der Indoorkletterwand & Kinderyoga  
**Zielgruppe:** Minis - Kinder zwischen 3-4 Jahren  
Maxis - Kinder zwischen 5-6 Jahren  
Gipfelstürmer (Volksschulkinder)

## Yoga am Morgen Yoga am Abend

**Dauer:** 75 min  
**Gruppenleiterinnen:** Iris Schöndorfer, Kerstin Krejci  
**Kursbeitrag:** 75€ pro Kursserie

Geschlossene Gruppe mit bis zu 8 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Dynamische Asanaabfolgen zur Mobilisation mit Atem- und Meditationsübungen  
**Zielgruppe:** Yogaanfänger & Fortgeschrittene

NEU

## Technogym Skillmill®

Video mit einer Auswahl möglicher Trainingsformen



Ab sofort steht unser neues Laufband „Skillmill“ für alle Patienten und Trainierer zur Verfügung. Es bietet eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten, die sowohl in Therapien wie auch Trainingseinheiten integriert werden können.



Kraft



Geschwindigkeit



Ausdauer



Beweglichkeit



Kraft

Mit Skillmill® können alle Grundbewegungen ausgeführt werden, um sämtliche Fähigkeiten zu verbessern, die das körperliche Fitnessniveau und die sportliche Leistung definieren: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Schneller als je zuvor. Erhöhter Grundumsatz. Maximale Aktivierung der Gluteusmuskeln und der Oberschenkelrückseite. All dies dank der Multidrive Technology™ mit 11 unterschiedlichen magnetischen Widerstandsstufen, kombiniert mit der Dual Handlebar.

## 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 Yoga am Morgen/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