



**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**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.

**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.

**15.00 - 16.00**

**Standfest & sicher  
im Alltag**

06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03.  
03.04.

**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.

# 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

## Standfest & sicher im Alltag

**Dauer:** 60 min  
**Gruppenleiterinnen:** Alexander Rarisch  
**Kursbeitrag:** 5€ pro Kurseinheit  
Teilnahme und Einstieg jederzeit möglich

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, Wissensvermittlung über theoretische Grundlagen  
**Zielgruppe:** Männer & Frauen jeden Alters

## Technogym Skillmill®

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.

Video mit einer Auswahl möglicher Trainingsformen



Kraft



Geschwindigkeit



Ausdauer



Beweglichkeit



Kraft

## 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