

NEWSLETTER



Gesundheit im Blickpunkt

Klartext über Supplemente - Was macht
Sinn, was nicht?



Unsere Gruppenkurse starten

NEU: PILATES stärkt und entspannt
durch Atmung und Bewegung.

Der SVS Gesundheits- 100er

Nutzungsmöglichkeiten bei
uns in der Aktiv Praxis



Gesundheit im Blickpunkt

Gesundheitsmehrwert durch Wissensweitergabe & Bildung ist uns ein großes Anliegen.

Daher veranstalten wir monatlich kostenfreie Informations-Vorträge zu unterschiedlichen Themen

- zur Förderung von Gesundheit & Leistungsfähigkeit und
- Unterstützung der Rehabilitation.

Im April findet folgender Vortrag in der Aktiv Praxis statt:



EINLADUNG ZUM VORTRAG: KLARTEXT ÜBER SUPPLEMENTE - WAS MACHT SINN, WAS NICHT?

♥ Nährstoffe als Nahrungsnotwendigkeit

Welche Nährstoffe sollten wir täglich über die Nahrung aufnehmen? Sind diese Nährstoffe noch auf unserem Teller enthalten?

🐟 Qualitätskriterien von Nahrungsergänzungsmitteln

Worauf kann ich als Konsument achten? Welche Produkte sind für die Gesundheit förderlich, welche kann man sich sparen?

👊 Experten-Team

Kerstin Krejci,
Sporternährungswissenschaftlerin &
Sportphysiotherapeutin
Kristina Schöller,
Personal Training, PNI i.A., Chemikerin

Wir geben Empfehlungen & nehmen auch mitgebrachte Produkte unter die Lupe!



Anmeldung &
Platzreservierung erforderlich
unter: office@aktiv-praxis.com
oder 0660 3414667

TERMIN:
FR, 10.04.2026
18:00 - 19:00
AKTIV PRAXIS ALTENHOF

Altenhof 39A, 8385 Neuhaus/Klb.

AKTIV PRAXIS
Altenhof

AKTIV in den Frühling

Therapie, Massage
und Training mit Aussicht

AKTIV PRAXIS

GRUPPENTRAININGSPLAN Frühling 2026



Altenhof 39A, 8385 Neuhaus am Klausenbach
office@aktiv-praxis.com / www.aktiv-praxis.com / tel. 0676-47 30 300

Wochenansicht

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

17.00 - 17.50

MobiRELAX I

07.04. / 14.04. / 21.04. / 28.04.

05.05. / 19.05. / 26.05.

02.06. / 09.06. / 16.06.

18.00 - 18.50

MobiRELAX II

07.04. / 14.04. / 21.04. / 28.04.

05.05. / 19.05. / 26.05.

02.06. / 09.06. / 16.06.

18.30 - 19.20

Pilates

1.Terminserie

08.04. / 15.04. / 22.04. / 29.04.

06.05.

2.Terminserie

13.05. / 20.05. / 27.05.

03.06. / 10.06.

AKTIV in den Frühling

Detailinformationen

MobiRELAX I+II

Dauer: 50 min
Gruppenleiterin: 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

Pilates

Dauer: 50 min
Gruppenleiterin: Kristina Schöller
Kursbeitrag: 50€ pro Kursserie

Geschlossene Gruppe mit bis zu 10 TeilnehmerInnen
Inhalte: Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein verbessert. In diesem Mattenkurs stärken wir vor allem die Tiefenmuskulatur, insbesondere Bauch, Rücken und Beckenboden, und fördern eine gesunde Körperhaltung. Ruhige, kontrollierte Bewegungen und bewusste Atmung sorgen für ein effektives und zugleich wohltuendes Training.
Zielgruppe: Frauen & Männer 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

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



Anmeldung
[www.portal.treatsoft.at/portal/register/23634](https://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

Mitzubringen:

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



NEU bei uns in der Praxis - PILATES



Pilates stärkt und entspannt durch Atmung und Bewegung.

Ein sanftes Ganzkörpertraining, das Atmung und Bewegung in Einklang bringen soll. Pilates zielt darauf ab, den gesamten Körper systematisch zu trainieren, und zwar durch folgenden **Dreiklang: Dehnungs- / Kräftigungs- / Atemübungen**

Wer sich bewusst auf Bewegung und Atmung konzentriert, steigert Selbstwahrnehmung sowie Körpergefühl – und kann damit Körper und Geist verbinden, so die Theorie von Joseph Pilates.

Ein zentraler Bestandteil ist dabei das sogenannte Powerhouse – vereinfacht gesagt: die Korsett-Muskulatur. Diese wird aktiviert, indem man Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur anspannt und so den Rumpf stabilisiert.

bei allen Pilates-Übungen folgende sechs Prinzipien:

1. **Zentrierung:** Jede Übung beginnt mit der Aktivierung des Powerhouse.
2. **Atmung:** Der Atemrhythmus bestimmt das Tempo der Bewegung.
3. **Kontrolle:** Es wird immer wieder geprüft „Führe ich die Bewegung technisch richtig aus?“
4. **Konzentration/Aufmerksamkeit:** man konzentriert sich auf die gerade aktive Muskulatur der jeweiligen Übung.
5. **Bewegungspräzision:** Es gilt das Prinzip „Qualität vor Quantität“. Übungen werden also möglichst exakt ausgeführt. Danach richtet sich auch die Häufigkeit der Wiederholungen.
6. **Bewegungsfluss:** Übungen werden fließend durchgeführt – auch die Übergänge zwischen den Übungen sind fließend.

Pilates ist für alle Altersgruppen geeignet.

Das Verletzungsrisiko ist gering, da abrupte Bewegungen vermieden und die Übungen sehr kontrolliert ausgeführt werden. Auch das Übungstempo kann jede(r) für sich selbst bestimmen.



Probier's einfach aus und melde dich jetzt an!

(Details zu unserem Kurs / zur Anmeldung findest du auf Seite 4
"Detailinformationen" zu unseren Gruppenkursen.)

Der SVS Gesundheits100er



Du bist bei der Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen versichert und möchtest gerne **PRÄVENTIV** etwas für deine Gesundheit tun und dabei auch noch EUR 100,- sparen?



Dann nutze einmal jährlich das Angebot des SVS Gesundheits100ers.

Genaue Informationen zu den Voraussetzungen sowie das Antragsformular findest du unter:

<https://www.svs.at/cdscontent/?contentid=10007.817066>

Bei uns in der Praxis kannst du den SVS Gesundheits100er auf folgende Leistungen / Angebot einlösen:

- präventive Physiotherapieeinheiten*
- Personal Training bzw. Trainieren mit Aussicht
Einschulungstermin
- Personal Training Einheiten oder Blöcke
- Blöcke / Monatskarten Trainieren mit Aussicht
- Gruppenkurse

Details zu unserem umfassenden Gesundheitsangebot findest du auf unserer Website.

Wir beraten dich gerne und freuen uns, mit dir gemeinsam **DEINE Gesundheit und DEIN Wohlbefinden AKTIV** zu unterstützen!

*NICHT einlösbar auf Therapieeinheiten bei ärztlicher Verordnung

