



**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.

**18.30 - 19.30**

**Strong Nation**

16.04. / 23.04.

07.05. / 21.05. / 28.05.

**17.30 - 18.20**

**Circle Mobility**

17.04. / 24.04.

08.05. / 15.05. / 22.05. / 28.05.

# 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

## Strong Nation

**Dauer:** 60 min  
**Gruppenleiterin:** Kristina Schöller  
**Kursbeitrag:** 60€ pro Kursserie

Geschlossene Gruppe mit bis zu 8 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Strong Nation ist ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem Kraft-, Cardio- und funktionelle Übungen exakt auf die Musik abgestimmt sind. Durch Intervalltraining werden Ausdauer und Kraft effektiv gesteigert.  
**Zielgruppe:** Frauen und Männer jeden Alters mit einer soliden Grundfitness, die sich fordern und ihre Leistungsfähigkeit steigern möchten.

## Circle Mobility

**Dauer:** 50 min  
**Gruppenleiterin:** Kristina Schöller  
**Kursbeitrag:** 60€ pro Kursserie

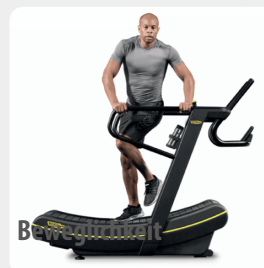
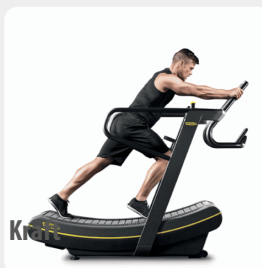
Geschlossene Gruppe mit bis zu 8 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Fließendes Ganzkörpertraining, das Mobilität, Stabilität und leichte Kräftigung im Rhythmus der Musik verbindet. Fördert Beweglichkeit, löst Verspannungen und verbessert das Körpergefühl.  
**Zielgruppe:** Für Frauen und Männer jeden Alters, die gerne aktiv sind und Trainingserfahrung haben.

## Technogym Skillmill®

Ab sofort steht unser neues Laufband „Skillmill“ für alle Patienten und Trainerer zur Verfügung.

Es bietet eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten, die sowohl in Therapien wie auch Trainingseinheiten integriert werden können.

Video mit einer Auswahl möglicher Trainingsformen



## 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)



### 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

### 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

### Mitzubringen:

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