



Wochenansicht

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

19.15 - 20.05
MobiACTIVE
08.04. / 15.04. / 22.04. / 29.04.
06.05. / 13.05. / 27.05.
03.06.
Ersatztermin 10.06.

17.00 - 17.50
MobiRELAX I
09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04.
07.05. / 14.05. / 28.05.
04.06.
Ersatztermin 11.06.

18.00 - 18.50
MobiRELAX II
09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04.
07.05. / 14.05. / 28.05.
04.06.
Ersatztermin 11.06.

16.30 - 17.20
KinderKLETTERN
06.03. / 20.03.
03.04. / 17.04.
08.05. / 22.05.
Ersatztermin: 29.05.

08.30 - 09.45
Yoga am Morgen
04.04. / 11.04. / 18.04. / 25.04.
02.05. / 16.05. / 23.05.
06.06. / Ersatztermin 13.06.

15.00 - 16.00
Stürz ich - stört's mich
22.02. / 29.02.
07.03. / 14.03. / 21.03.

17.00 - 17.50
KLETTERfrösche
22.02.
07.03. / 21.03.
04.04. / 18.04.
02.05. / 16.05.
Ersatztermin 23.05.

19.00 - 20.15
Yoga am Abend
04.04. / 11.04. / 18.04. / 25.04.
02.05. / 16.05. / 23.05.
06.06. / Ersatztermin 13.06.

09.00 - 10.00
**Bewegungslandschaft
Kinder - In Bewegung
mit allen Sinnen**
15.03. / 29.03.
12.04. / 26.04.
10.05.



MobiACTIVE

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

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

MobiRELAX I und II

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

Dauer: 50 min
Gruppenleiterinnen: Melanie Müller, Sanja König, Alex Rarisch
Kursbeitrag: 80€ für den gesamten Kurs

Stürz ich - Störts mich!

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

Dauer: 60 min
Gruppenleiter: Alex Rarisch
Kursbeitrag: 5€ pro Person / Einheit, Einstieg jederzeit möglich

KinderKLETTERN

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

Dauer: 50 min
Gruppenleiterin: Sanja König
Kursbeitrag: 100€ für den gesamten Kurs

KLETTERfrösche

Geschlossene Gruppe bis max. 10 Kinder
Inhalte: Kombination aus Übungen an der Indoorkletterwand & Kinderyogaiübungen
Zielgruppe: Kinder zwischen 3-6 Jahren

Dauer: 50 min
Gruppenleiterin: Iris Schöndorfer
Kursbeitrag: 100€ für den gesamten Kurs

Yoga am Morgen

Geschlossene Gruppe bis 8 TeilnehmerInnen
Inhalte: Mit Atem- und Meditationsübungen, Faszientraining und dynamischen Asanaabfolgen zur Mobilisation aktiv in den Tag starten.
Zielgruppe: Yogaanfänger & Fortgeschrittene

Dauer: 75 min
Gruppenleiterin: Iris Schöndorfer
Kursbeitrag: 120€ für den gesamten Kurs

Yoga am Abend

Geschlossene Gruppe bis 8 TeilnehmerInnen
Inhalte: Den Abend aktiv mit Yogaflows als bewegte Meditation, sowie Atemübungen und Schlussspannung ausklingen lassen.
Zielgruppe: Yogaanfänger & Fortgeschrittene

Dauer: 75 min
Gruppenleiterin: Iris Schöndorfer
Kursbeitrag: 120€ für den gesamten Kurs

Bewegungslandschaft Kinder

„In Bewegung mit allen Sinnen“ - Gruppe für Eltern mit Kindern von 1 bis 3 Jahren, max. 10 Kinder
Inhalte: Bewegungsentwicklung und Beweglichkeit, motorische Entwicklung, Wahrnehmungsförderung, Spiel- und Bewegungsanregungen, Eltern-Kind-Bindung

Dauer: 60 min
Gruppenleiterin: Sanja König
Kursbeitrag: 5€ pro Kind / Einheit, Einstieg jederzeit möglich

Infos + Anmeldung



Anmeldung: ausschließlich über unser Online-Buchungssystem unter folgendem LINK:
<https://portal.treatsoft.at/portal/register/23634> bzw. QR-Code (siehe links)

- Anmeldung bei geschlossenen Gruppen vor dem ersten Kurstag, bei Versäumnis einer Kurseinheit wegen Krankheit kann der Ersatztermin kostenfrei genutzt werden.
- Teilnahme bei Gruppen ausschließlich bei optimalem Gesundheitszustand bei jeglichen Symptomen unbedingt Rücksprache mit den GruppenleiterInnen

NUR nach Verfügbarkeit und NUR mit Online-Anmeldung:
Drop In 13€ / Stunde (18€ für Yoga am Morgen und Yoga am 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

Individual-Gruppen: Ab 4 Personen können Individual-Gruppen zu flexiblen Terminen abgehalten werden.
Bitte hierfür direkt mit uns Kontakt aufnehmen.