



**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**19.15 - 20.05**

**MobiACTIVE**

1. Serie:  
30.09.  
07.10. / 14.10. / 21.10.  
04.11.  
2. Serie:  
18.11. / 25.11.  
02.12. / 09.12. / 16.12.

**17.00 - 17.50**

**MobiRELAX I**

1. Serie:  
17.09. / 24.09.  
01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10.  
2. Serie:  
05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11.  
03.12. / 10.12. / 17.12.

**18.00 - 18.50**

**MobiRELAX II**

1. Serie:  
17.09. / 24.09.  
01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10.  
2. Serie:  
05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11.  
03.12. / 10.12. / 17.12.

**16.30 - 17.20**

**KinderKLETTERN**

25.09.  
09.10. / 23.10.  
06.11. / 20.11.  
04.12.

**08.30 - 09.45**

**Yoga am Morgen**

„Fantastische Faszien“  
26.09.  
03.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10.  
„Yogaflow“  
07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.  
05.12.

**15.00 - 16.00**

**Stürz ich - stört's mich**

05.09. / 12.09. / 19.09. / 26.09.  
03.10.

**17.00 - 17.50**

**KLETTERfrösche**

26.09.  
10.10. / 24.10.  
07.11. / 21.11.  
05.12.

**19.00 - 20.15**

**Yoga am Abend**

„Fantastische Faszien“  
26.09.  
03.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10.  
„Yogaflow“  
07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.  
05.12.

## Detailinformationen

### 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:** 50€ 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:** Alex Rarisch (MR I) Sanja König (MR II)  
**Kursbeitrag:** 70€ für den gesamten Kurs

### Stürz ich - Stört's 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:** 60€ für den gesamten Kurs

### KLETTERfrösche

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

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

### Yoga am Morgen/Abend „Fantastische Faszien“

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

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

### Yoga am Morgen/Abend „Yogaflow“

Geschlossene Gruppe bis 8 TeilnehmerInnen  
**Inhalte:** Yogaflows als bewegte Meditation mit Musik, Atemübungen und Schlussspannung.  
**Zielgruppe:** Yogaanfänger & Fortgeschrittene

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

## 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.  
• 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

**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 und Yoga am Abend)