

Unsere Gruppen- und Sportangebote auf einen Blick

Pilates:

Pilates ist eine sanfte und wirkungsvolle Trainingsmethode für mehr Kraft und Beweglichkeit. Mit dem Schwerpunkt auf Rumpf-, Becken- und Rückenmuskulatur könnt ihr eure Haltung, Stabilität und Balance verbessern.

So könnt ihr unter anderem Verspannungsbeschwerden, Beckenbodenschwächen und Rückenschmerzen vorbeugen.

Und das Beste: Pilates kann von JEDER und JEDEM gemacht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, es gibt keine Altersgrenzen und Pilates kann mit jedem Fitnesslevel gestartet werden.

Eure Ansprechpartnerinnen sind:

Martina Forster

Dienstagabend

Tel.: 0664 839 41 32

E-Mail: martinaforster50@gmail.com

Regine Wehling

Montags

Tel.: 0676 382 3421

E-Mail: wehling.regine@gmail.com

Wirbelsäulen- und Osteoporosetraining, Seniorentaining 70+

Ein, an eure Bedürfnisse angepasstes, Training zur allgemeinen Kräftigung mit Schwerpunkt auf Haltung und Stabilisation der Wirbelsäule und Steigerung der Beweglichkeit.

Eure Ansprechpartnerin:

Manuela Fechner,

Dipl. Senioren - Gesundheitstrainerin 50+, Dipl. Wirbelsäulentrainerin

Tel.: +43 650 63 62 065

E-Mail: manuela.fechner@beaktiv.at

Dienstagvormittag

Yoga und Polarity Yoga:

Beweglichkeit, Entspannung, sanfte Kräftigung, Vertiefung der Atmung und Achtsamkeit stehen beim Yoga im Vordergrund. Polarity Yoga konzentriert sich besonders auf die Verbesserung des Energieflusses durch rhythmische Bewegungen und sanfte Dehnung und ist in jedem Alter möglich.

Eure Ansprechpartnerin:

Petra Eder

Tel.: 0699/128 55 711

Mittwochs

Shape with Lisa

Du möchtest in Topform kommen, aber allein fehlt dir die Motivation dafür? Dann komm in unseren Gruppenkurs! In abwechslungsreich gestalteten Stunden trainieren wir gemeinsam, verbrennen dabei jede Menge Kalorien und stärken unsere Muskeln.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich – jede Stunde ist für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.
Empfohlene Altersgruppe: 18-60 Jahre

Komm gerne zur kostenlosen Schnupperstunde! - bitte vorher anmelden

Eure Ansprechpartnerin:

Lisa Reich

Tel.: 0660/7959012

E-Mail: lisareichcoaching@gmail.com

Slow Flow Yoga

Slow Flow integriert Elemente des Hatha und Yin Yogas, verbunden mit Atem- und Entspannungsübungen. Dadurch wird Deine Muskulatur aktiv und passiv gestärkt und die sichere Bewegung Deines Körpers in allen Ebenen sehr gut auf- und ausgebaut.

Durch die Entschleunigung schaffen wir einen Raum, in dem auch Dein emotionales Wohlbefinden und Deine Konzentration kultiviert werden.

Eure Ansprechpartnerin:

Katharina Buchinger

Tel.: 0664 96 86 523

Donnerstags 19 Uhr

Mama-Baby-Yoga

Wir stärken den Beckenboden, entspannen die Schulter-Nacken-Region und singen mit den Babys.

Dazu gibt es Übungen zu euren aktuellen Bedürfnissen.

Jederzeit könnt ihr stillen oder Pausen machen.

Eure Ansprechpartnerin:

Julia Gruseck

EMail: julia@gruseck.at

Mittwochs 11:00 bis 12:00 Uhr

Mama-Toddler-Yoga

In unseren Mama-Toddler Yoga Stunden wechseln wir zwischen spielerischen Aktivitäten für die Kleinen und aktiven Yoga-Sequenzen für die Mamas. Gemeinsam singen, tanzen und bewegen wir uns – lebendig, bunt und mit ganz viel Spaß für Groß und Klein.

Komm vorbei und verbringe eine fröhliche und bewegte Zeit mit deinem Kind!

Eure Ansprechpartnerin:

Julia Gruseck

EMail: julia@gruseck.at

Mittwochs 14:50 bis 15:50 Uhr

Beckenboden und Yoga

Die Stärkung des Beckenbodens ist für viele von uns ein wichtiges Thema. Nach leichten Mobilisierungen gehen wir auf die spezielle Atmung und reine Beckenbodenaktivierung ein und verbinden sie dann mit unterschiedlichen Yogaübungen.

Diese fühlen sich meistens dann ganz anders an.

Eure Ansprechpartnerin:

Julia Gruseck

EMail: julia@gruseck.at

Mittwochs 10:00 Uhr

Klang - Zeit

Klangschalen-Massage ist eine Entspannungsmethode, bei der Klangschalen auf oder um den Körper platziert und leicht angeschlagen werden.

Sanfte Vibrationen und harmonische Klänge lösen körperliche und geistige Blockaden, reduzieren Stress und fördern Ihr allgemeines Wohlbefinden

„Einfach loslassen und genießen“

Eure Ansprechpartnerin:

Mag.^a Petra Piller-Berger

Tel.: 0699/10281150

Jeden 2. Montag um 19:00 Uhr

Weitere Infos zu den Trainer*innen, Angeboten und Terminen findet ihr
immer aktuell auf unserer Website
www.praehab.at oder unter 02239 3322 10