

GRUPPENTRAININGS HERBST 2020

Herzlich willkommen in der Aktiv Praxis Altenhof und unseren Gruppentrainings im Herbst 2020.

Unser Programm soll Klein bis Groß ein abwechslungsreiches Angebot von aktivierenden über stärkende bis zu regenerativen Einheiten bieten.

Aufgrund der außergewöhnlichen Situation im Jahr 2020 werden die Gruppengrößen den Bestimmungen folgend klein gehalten, Abstände dementsprechend eingehalten und sonstige Hygienemaßnahmen umgesetzt.

ONLINE Teilnahme: eine Neuheit und Besonderheit bietet die Möglichkeit einer Online-Teilnahme an vielen unserer Gruppen.

Dienstag	
09:00 - 09:50 Mama-Baby-Active-Yoga ab 6.10. bis 15.12.	17:00 - 17:50 mobiRELAX I ab 13.10. bis 15.12.
19:15 - 20:05 mobiACTIVE ab 13.10. bis 15.12.	18:00 - 18:50 mobiRELAX II ab 13.10. bis 15.12.

Therapie, Massage
und Training mit Aussicht

AKTIV PRAXIS

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



Donnerstag

08:00 - 08:50
mobiYOGA
ab 1.10. bis 10.12.

15:00 - 15:50
KLETTERRörsche
24.9.
8.10., 22.10.
5.11., 19.11.
3.12., 17.12.

09:00 - 09:25
YogaFlow & Meditation
ab 1.10. bis 10.12.

16:10 - 17:00
YOGAfrörsche I
24.9.
8.10., 22.10.
5.11., 19.11.
3.12., 17.12.

16:10 - 17:00
Kinderklettern
1.10., 15.10., 29.10.
12.11., 26.11.
10.12.

17:15 - 18:05
YOGAfrörsche II
24.9.
8.10., 22.10.
5.11., 19.11.
3.12., 17.12.

17:15 - 18:05
Kinderklettern
1.10., 15.10., 29.10.
12.11., 26.11.
10.12.

19:00 - 19:25
Mobigym - ONLINE
1.10., 15.10., 29.10.
12.11., 26.11.
10.12.

Therapie, Massage
und Training mit Aussicht

AKTIV PRAXIS

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



Detailinformationen

- mobiACTIVE** Offene Gruppe für 4 - 8 Teilnehmer/innen vor Ort & ONLINE;
Inhalte: Übungen zur Mobilisation & Kräftigung auf der eigenen Matte für Bauch, Beine, Gesäß, Arme und Rücken;
Zielgruppe: Frauen & Männer jeden Alters
Dauer: 50 min
- mobiRELAX** Geschlossene Gruppe vor Ort / offene Gruppe ONLINE;
Inhalte: Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen, sowie sanfte Kräftigung auf der Matte für den ganzen Körper;
Zielgruppe: Frauen & Männer mittleren Alters
Dauer: 50 min
- mobiYOGA** Offene Gruppe für 4-8 Teilnehmer/innen vor Ort & ONLINE;
Inhalte: Yogagruppe mit Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen, sowie sanften Kräftigungsvarianten
Zielgruppe: Yoga Anfänger – und Fortgeschrittene jeden Alters
Tipp: Kombination mit YogaFlow & Meditation empfehlenswert!
Dauer: 50 min (15 min vor Kursbeginn gibt es die Möglichkeit sich in Ruhe einzufinden und mit Entspannung zu beginnen)
- YogaFlow & Meditation** Offene Gruppe für 4-8 Teilnehmer/innen vor Ort & ONLINE;
Inhalte: Atemübungen zur Stärkung der Lungenfunktion & Förderung des Immunsystems, Achtsamkeitsübungen & Meditation. Bei trockenem Wetter outdoor möglich.
Zielgruppe: Yoga Anfänger- und Fortgeschrittene jeden Alters, sowie alle, die den Wunsch nach Entschleunigung/Ruhe haben
Dauer: **25 min** (wird im Anschluss an mobiYOGA angeboten: kann einzeln oder in Kombination gebucht werden)
- Mama-Baby-Active-Yoga** Offene Gruppe für 4 – 6 Mamas mit Kindern;
Inhalte: Aktivierende Übungen unter Einbeziehung des Kindes, Stärkung der eigenen Mitte nach der Geburt, Kräftigung von Bauch, Bein & Po
Zielgruppe: Frauen nach der Geburt (ab 3 Monate)
Dauer: 50 min (15 min vor Kursbeginn gibt es die Möglichkeit sich in Ruhe einzufinden)

Therapie, Massage
und Training mit Aussicht

AKTIV PRAXIS

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



Mobigym - ONLINE

Offene Gruppe für bis zu 15 Personen ausschließlich als ONLINE Gruppe buchbar;

Inhalte: Mobilisationsgymnastik als Ausgleich zu Alltag & Sport, Förderung der Beweglichkeit, sowie Steigerung der Vitalität durch mehr Flexibilität

Zielgruppe: Frauen & Männer jeden Alters, Sportler unterschiedlicher Leistungsniveaus

Dauer: 25 min

YOGAfrösche I + II

Offene Gruppe von 4-8 Kindern;

Inhalte: Kinderyoga mit Beweglichkeitsübungen, Musik, Spielen, viel Bewegung, Fantasiereisen und Entspannungstechniken

Zielgruppe: YOGAfrösche I: ab Volksschulkinder, YOGAfrösche II: Volksschulkinder/NMS-Alter

Dauer: 50 min

KLETTER- frösche

Offene Gruppe von 4 -6 Kindern;

Inhalte: Spielerische Kletterübungen an der Indoor-Kletterwand & Kinderyoga mit kindgerechten Entspannungs- und Beweglichkeitsübungen

Zielgruppe: Kindergartenkinder (Kinder unter 4 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Aufsichtsperson)

Dauer: 2x 25 min

Kinder- klettern

Offene Gruppe mit 4 – 6 Kindern; Dauer: 50 min

Inhalte: Spielerische Kletterübungen an der Indoor-Kletterwand

Zielgruppe: Kinder ab 6 Jahren

Dauer: 50 min

Individual- Gruppen

Ab 4 Personen können Individual-Gruppen zu flexiblen Terminen abgehalten werden.

Bitte hierfür direkt mit uns Kontakt aufnehmen.

Therapie, Massage
und Training mit Aussicht

AKTIV PRAXIS

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



KOSTEN

- Einheitlicher Gruppen-Block:
- 10er Block: 100 EUR
 - 5er Block: 50 EUR
 - für ALLE Gruppen einsetzbar!
 - für halbe, ganze, online und vor Ort Einheiten einsetzbar
 - übertragbar
 - Gutscheine (Praxisingutscheine, Gemeindegutscheine,...) können eingelöst werden
- Einzelpreis 11 EUR

ANMELDUNG

ausschließlich über online Kalender:

<https://www.room4physio.com/physiotherapeuten/aktiv-praxis-altenhof/>

- Anmeldung notwendig – Absagen bis 1 Tag vor Termin
- Anmeldung für online UND vor Ort Gruppen notwendig
- Teilnahme bei „vor Ort“ 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“

ANKOMMEN

- Parkmöglichkeit direkt vor der Praxis, sowie beim GH Zrimm (bitte nicht gegenüber beim Spezialitätenhof Eichmann!)
- Zeitspanne zum Eintreffen jeweils 15 min vor Beginn der Gruppe, um in Ruhe anzukommen und Gruppenbildungen im Eingangsbereich zu vermeiden direkt in den Gruppenraum gehen, Platz suchen und mit einfachen Übungen selbstständig einstimmen
- vor Eintreten in den Gruppenraum Hände desinfizieren bzw Hände waschen
- Gruppen starten pünktlich, wer zu spät kommt bitte läuten, da die Eingangstüre verschlossen ist
- Organisatorisches (Bezahlen von Einzelstunden, Blöcke abhaken,etc) findet im Gruppenraum statt.
- Garderobe darf einzeln benützt werden

Therapie, Massage
und Training mit Aussicht

AKTIV PRAXIS

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

