

*Bewegungstraining für den Körper, für
das Herz und für den Geist*

Start: 01.09.2025

jeweils Montag und Donnerstag
Turnsaal Heiligenkreuz

25 Termine - 200.00€

Gruppe I: 17.00 Uhr - niedrige Intensität

Gruppe II: 18.00 Uhr - höhere Intensität

Anmeldung bis Ende Juni bei Teresa oder bis 14.08.25
direkt bei Kristina (WhatsApp, Mail, Telefon)



DI Kristina Schöller, Personal Training & Gruppentraining
Yoga & Pilates

kristina@aktiv-praxis.com | 06642111398

Termine Herbst 2025

jeweils um 17.00 und um 18.00 Uhr

wenn du keinen gesamten Block kaufen möchtest, kannst du gerne die Einheiten einzeln buchen (Kosten: 10.00€, Anmeldung bis kurz vor Beginn der Einheit möglich)

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Inhalte:

Ausdauertraining, Kraftausdauer, Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Mobility und Stretching, sowie Entspannung und Atemtechniken. Abwechslungsreiche Einheiten, die einen beweglichen Alltag fördern.

Special Goodie:

Vorträge zu gesundheitsrelevanten Themen
betreute WhatsApp Gruppe

1.9.
4.9.
8.9.
15.9.
18.9.
22.9.
25.9.
29.9.
2.10.
13.10.
16.10.
30.10.
3.11.
6.11.
10.11.
13.11.
17.11.
20.11.
24.11.
27.11.
1.12.
4.12.
11.12.
18.12.
22.12.