

AKTIVPROGRAMM SOMMER 2026 im Hotel "DER HECHL" in Tauplitz ab 06. Juli 2026 bis 13. August 2026

(bei Schönwetter finden alle Einheiten outdoor
im wunderschönen Garten des Hotels statt!)

Anmeldungen und Infos zu den Angeboten unter
www.sonja-irendorfer.at; mail: info@sonja-irendorfer.at

Individuelles Einzelcoaching und Kleingruppentraining jederzeit buchbar
(Preis nach Vereinbarung)



MONTAG

17.30 - 18.30 Uhr

Yonga® - Entschleunige mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong

18.30 - 19.30 Uhr

DeepWork® und Korce® im Wechsel
(funktionelles Ganzkörpertraining mit Musik)

19.35 - 20.45 Uhr

Yoga für Jedermann- und Frau

07.30 - 08.45 Uhr

Morgenyonga®®, Entschleunige mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong

09.00 - 10.00 Uhr

Kort.X® - Gehirntraining f. Erwachsene

10.00 - 11.00 Uhr

Rücken- u. Faszientraining

18.30 - 19.30 Uhr

Rücken- u. Faszientraining

19.35 - 20.35 Uhr

Funktionelles Ganzkörpertraining

07.30 - 08.45 Uhr

Morgenyoga für Damen und Herren

Vorankündigung Halbtagesworkshops "Fokus Atem"

25.07.26 14.00 - 19.00 Uhr

"Fokus Atem Balance" für Jedermann- und Frau

01.08.26 14.00 - 19.00 Uhr

"Fokus Atem Performance" für Hobbysportler:Innen



MITTWOCH

Tipp!

Frühstück gegen Voranmeldung im Anschluss an die Morgeneinheiten im Hotel möglich!

DONNERSTAG



Körper- und Vitalschmiede
Ausseerland

Verein für ein gesundheitsbewusstes
Leben und Sporttreiben



für alle Einheiten gilt eine Mindestteilnehmerzahl
von 4 Personen - daher unbedingt voranmelden!!
email: info@sonja-irendorfer.at;
mobil: +43 664 99 30 289

DER HECHL

★★★ SUPERIOR

HOTEL · RESTAURANT · SPA

www.hotel-hechl.at



Sonja Irendorfer

Bewegt durch's Leben
www.sonja-irendorfer.at

www.sonja-irendorfer.at

PREISE SOMMERSEMESTER 2026

06.Juli bis 13.August 2026

Kosten Sommersemester:

Semesterbeiträge:

- € 98,00 f. 1 Einheit wöchentlich (€ 77,00 für aktive Vereinsmitglieder)
- € 145,00 f. 2 Einheiten wöchentlich (€ 125,00 für aktive Vereinsmitglieder)
- € 165,00 pauschal ab 3 Einheiten/Woche (€ 140,00 für aktive Vereinsmitglieder)
- 10er Block € 145,00; Vereinsmitglieder € 110,00
- 5er Block € 75,00; Vereinsmitglieder € 60,00
(**einlösbar innerhalb eines Semesters!!**)
- Einzelstunde € 15,00 (Vereinsmitglieder und Hotelgäste € 12,00)

Individuelles Einzelcoaching und Kleingruppentraining nach Vereinbarung buchbar! (Preis nach Vereinbarung)

Werde Mitglied der Körper- und Vitalschmiede Ausseerland!

Vorteile der Vereinsmitgliedschaft "Körper- und Vitalschmiede Ausseerland":
KOSTENLOSE Teilnahme für Interessierte am "European fitnessbadge", einer internationalen Fitnessstestung, Ermäßigungen bei sämtlichen Angeboten von Sonja Irendorfer, Vereinsausflügen, Workshops uvm.,
Kosten für eine Jahresmitgliedschaft: € 30,00/Person

(Vereinsjahr ist gültig von September bis Ende Oktober des Folgejahres)

SOMMERAKTION: Werde schon im Sommer Vereinsmitglied und du genießt mit Einzahlung des Mitgliedsbeitrages sämtliche Ermäßigungen bis Ende Oktober des Folgejahres!

Sonja Irendorfer, Bewegt durch's Leben ist Gesundheitspartner der SVS!! Die SVS belohnt ihre Versicherten für sportliche Aktivitäten und refundiert allen Selbständigen, Neuen Selbständigen und Bauern, die die angebotenen Gruppenkurse oder ein individuelles Training besuchen, jährlich € 100,00 von den Kurskosten!!!

Alle Infos zu den Programmen, zusätzlichen Angeboten (Workshops, individuelles Einzel- und Kleingruppentraining, Yoga und Yonga am Ödensee) findest Du auf meiner Homepage!

www.sonja-irendorfer.at
email: info@sonja-irendorfer.at
+43 664 99 30 289

Körper- und
Vitalschmiede
Ausseerland



Verein für ein gesundheitsbewusstes
Leben und Sporttreiben



Sonja Irendorfer
Bewegt durch's Leben
www.sonja-irendorfer.at



Sonderprogramm Mai-Juli 2026 im Hotel "DER HECHL" in Tauplitz ab 20.Mai 2026 bis 15.Juli 2026

Anmeldungen und Infos zu den Angeboten unter
www.sonja-irendorfer.at; mail: info@sonja-irendorfer.at

Individuelles Einzelcoaching und Kleingruppentherapie jederzeit buchbar
(Preis nach Vereinbarung)

KORT.X[®] FÜR EINSTEIGER

5-WOCHEN-KURS VOM 20.05. BIS 24.06.2026

ab 20.05.26 einmal wöchentlich von 18.30 bis 19.30 Uhr

im Hotel Hechl in Tauplitz.

Termine: MI 20.05.26 MI 27.05.26 DI 02.06.26 MI 17.06.26 MI 24.06.26

KOSTEN: 5 EINHEITEN PAUSCHAL € 75,00 (VEREINSMITGL. € 60,00)

MINDESTTEILNEHMERZAHL 5 PERSONEN, MAX. 15 PERSONEN!

SPEZIALKURS - DREIDIMENSIONALES RÜCKENTRAINING

5-WOCHEN-KURS VOM 17.06. BIS 15.07.2026

ab 17.06.26 einmal wöchentlich jeden Mittwoch von 17.30 bis 18.30 Uhr

im Hotel Hechl in Tauplitz.

Termine: MI 17.06.26 MI 24.06.26 MI 01.07.26 MI 08.07.26 MI 15.07.26

KOSTEN: 5 EINHEITEN PAUSCHAL € 105,00 (VEREINSMITGL. € 90,00)

MINDESTTEILNEHMERZAHL 5 PERSONEN, LIMITIERT AUF MAX. 10 PERSONEN!

VORANKÜNDIGUNG HALBTAGESWORKSHOPS "FOKUS ATEM"

25.07.26 14.00 - 19.00 Uhr "Fokus Atem Balance" für Jedermann- und Frau

01.08.26 14.00 - 19.00 Uhr "Fokus Atem Performance" für Hobbysportler:Innen

KOSTEN: € 130,00 (VEREINSMITGL. € 115,00) INKL. UNTERLAGEN U. ABENDESSEN
MINDESTTEILNEHMERZAHL 6 PERSONEN, LIMITIERT AUF MAX. 15 PERSONEN!

Teilnahme nur gegen Voranmeldung!

email: info@sonja-irendorfer.at;

mobil: +43 664 99 30 289