

# Gruppenangebote

## in der Praxisgemeinschaft Gablitz



### Praxisgemeinschaft Gablitz

Ärztzentrum, Ebene 2  
Bachgasse 2A, 3003 Gablitz

**Wir geben bewusst Bewegung Raum und gehen neue Wege – „Gesundheitsförderung im Zentrum“ – mit unseren neuen Angeboten unterstützen wir Ihre Gesundheit**

## Gruppen Physiotherapie Angebote

Ein großer Teil der Kosten für diese Angebote der Gruppentherapie werden von Ihrer zuständigen Krankenkasse tarifmäßig rückerstattet.

### Beckenboden in Bewegung

Mit Beckenbodentraining erreichen Sie Schritt für Schritt eine gesunde Wahrnehmung zum Beckenboden einen starken, aufrechten Rücken eine erfüllte Sexualität Kontinent sein und bleiben – möglichst in jedem Alter. Sie lernen den Beckenboden in Ihren Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen.

**Termine:** 6 Einheiten jeden Dienstag ab 9. Jänner 2024  
von 19:00-20:00

**Kosten:** € 210

Ein Teil der Kosten für diese Gruppentherapie werden von Ihrer zuständigen Krankenkassa rückerstattet. Training in Kleingruppen  
**Anmeldung:** regionalesgesundheits@gmail.com oder Monika Hartl, Physiotherapeutin: 06765291493

### Sicher in Bewegung bleiben

Training ist bis ins hohe Alter wirksam. Ein gut trainiertes Gleichgewicht und kräftige Beine helfen, einen Stolperer oder Ausrutscher aufzufangen und so einen Sturz zu verhindern. Einfache, praktische Übungen für Gleichgewicht, Kraft und Stärkung der Muskulatur und Gelenke sind die Grundlage, um sicher in Bewegung zu bleiben.

**Termine:** 6 Einheiten, jeden Donnerstag ab 11. Jänner 2024  
von 10:30-11:30

**Kosten:** € 210

Training in Kleingruppen mit Ergotherapeutin Martina Schober und Physiotherapeutin Monika Hartl

**Anmeldung:** regionalesgesundheits@gmail.com oder Monika Hartl, Physiotherapeutin: 06765291493

### Lungensportgruppe

Trainiert wird in einer Gruppengröße von 3 bis 4 Personen mit mittlerer bis schwerer Symptomatik. Das Trainingsniveau wird angepasst – Es gibt keine Überforderung – Pausen sind wichtig.

**Termine:** Mittwoch 14:00, wöchentlich

**Preis:** wird der Teilnehmeranzahl angepasst

**Kontakt:** Vera Schulz, Atemphysiotherapeutin  
+43 (0)676 9238882, vera.schulz@gelungen.at

## Bewegungsgruppen

### FasciaMotion

Eine Dehn- und Mobilisationsgruppe nach Liebscher&Bracht, mit dem Ziel Sie in Kleingruppen langfristig schmerzfrei und beweglich zu machen.

**Termine:** Montag 10:00, 11:00, 17:00, Mittwoch 16:00

**Preis:** Trainingsblock im Semester € 240 Einstieg bei freien Plätzen möglich, Einzelstunde in der Gruppe mit Voranmeldung € 15

**Kontakt:** Anika Baumgartner, Anika@bowenpraxis.com,  
0664 24 60 325

## Mentaltraining Workshop für Kinder

Nach dem Motto: Du bist stärker als du denkst!

Für Kinder von 8 bis 12 Jahre

**Termine:** Freitag 12.01., 26.01., 16.2., 01.03., 15.03.

jeweils 15:00-16:00

**Preis:** 5 Einheiten € 60

**Kontakt:** Sabina Nowotny, Dipl. Kinder- Jugend- und Erwachsenenmentaltrainerin,

+43 68110300327, kosmetik.sabina@gmx.at

## Schlank mit Mentaltraining

Schlanksein beginnt im Kopf! Für Jugendliche und Erwachsene

**Preis:** 5 Einheiten € 70

**Termine:** 12.01., 26.01., 16.2., 01.03., 15.03. jeweils 16:10-17:10

**Kontakt:** Sabina Nowotny, Dipl. Kinder- Jugend- und

Erwachsenenmentaltrainerin; +43 68110300327,

kosmetik.sabina@gmx.at

## Baby Mami Yoga

Für frische Mamas, die wieder in Bewegung kommen wollen, die Babys werden mitgenommen und in die Yogastunde mit- eingebunden.

**Wann:** Dienstag 8:00-9:00 (ab. 30.1.)

**Semesterkurs:** 15 Einheiten; **Preis:** € 225

**Kontakt:** Elena Rogl, yogaela@gmx.at, +43 677 63194862

## Yoga Anfänger

Langsame Vinyasaflows bei denen du ganz in deinem eigenen Tempo arbeitest und die Harmonie in deinem Körper herstellst.

**Wann:** Donnerstag 17:00-18:00 (ab. 25.1.)

**Semesterkurs:** 15 Einheiten; **Preis:** € 225

**Kontakt:** Elena Rogl, yogaela@gmx.at, +43 677 63194862

## Yoga und Pilates für Senioren

Wenn du in der Pension aktiv bleiben willst, ist dieser Kurs genau richtig für dich. Es findet abwechselnd eine Yogastunde und eine Pilatesstunde statt um gelenkig zu bleiben und die Muskelkraft zu fördern.

**Wann:** Dienstag 9:00-10:00 (ab. 30.1.)

**Semesterkurs:** 15 Einheiten; **Preis:** € 225

**Kontakt:** Elena Rogl, yogaela@gmx.at, +43 677 63194862

Alle Yoga- & Pilateskurse können bei mir auch als Weihnachtsgeschenk als Form eines Gutscheins erworben werden

## Yoga Fortgeschrittene

Vinyasaflows die deinen Körper lockern und kräftigen, dein Körperbewusstsein verbessern und für eine tiefe Entspannung sorgen.

**Wann:** Donnerstag 18:00-19:00 (ab. 25.1.)

**Semesterkurs:** 15 Einheiten; **Preis:** € 225

**Kontakt:** Elena Rogl, yogaela@gmx.at, +43 677 63194862

## Komm in Bewegung – finde die Ruhe

Mit sanften Bewegungen, sowie Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken trainieren die Kursteilnehmer\*innen sich auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren, um ihren Körper in Spannung und Entspannung zu erfahren.

Genauere Infos folgen in der nächsten Ausgabe!

## Pilates Anfänger und Fortgeschrittene

Effektives Ganzkörpertraining, das dein Körperbewusstsein fördert und schonend für deine Gelenke ist.

**Wann:** Donnerstag, 19:00-20:00 (ab. 25.1.)

**Semesterkurs:** 15 Einheiten; **Preis:** € 225

**Kontakt:** Elena Rogl, yogaela@gmx.at, +43 677 63194862

**Neugierig geworden oder selbst Interesse einen Kurs zur Gesundheitsförderung und Prävention anzubieten, dann melde dich bei:**

**Nico Pötzl, 0680 2030128, heilmasseur@nico-poetzl.at**

## Functional Fitness

„Functional Fitness“ ist ein intensiver Gruppenfitnesskurs, der sich darauf konzentriert, deine körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern.

In diesem Kurs werden Übungen und Workouts durchgeführt, die sich auf natürliche Bewegungsmuster fokussieren und an jedes Leistungsniveau angepasst werden können.

Es ist das ideale Training zur Unterstützung von Muskelaufbau und dem Verbrennen von unerwünschtem Körperfett.

**Preis:** pro Einzelstunde: € 20;

10-Einheiten-Block: € 160 (€ 16 pro Einheit)

ab 10.1.2024 wöchentlich – die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 4 Personen statt

**Wann:** Mittwoch: 18:00-19:00, Freitag: 10:00-11:00,

Samstag: 9:30-10:30

**Kontakt:** Jakob Hof, jakob.hof.coaching@gmail.com, 069919472651