

Angebote für Ihre Gesundheit



Holen Sie sich Ihre Gratiskarte* an folgenden Gelegenheiten ab:

- **Pilates**
23.09.2013, 18.00 -18.50 Uhr
- **Wirbelsäulengymnastik**
24.09.2013, 14.00-14.50 Uhr
- **Zumba®**
07.10.2013, 16.00-16.50 Uhr
08.10.2013, 16.00-17.20 Uhr
10.10.2013, 20.00-20.50 Uhr
- **Zumba Gold®**
07.10.2013, 18.00-18.50 Uhr
- **Schwimmkurs**
22.10.2013, 17.00-17.50 Uhr
- **Aqua-Zumba®**
24.10.2013, 17.00-17.50 Uhr
- **Oriental Dance Aerobic**
04.11.2013, 17.30-18.20 Uhr
- **Bodystyling Latino**
05.11.2013, 20.00-20.50 Uhr
- **Kraftzirkel**
20.11.2013, 19.30-20.20 Uhr
21.11.2013, 17.00-17.50 Uhr
- **Fußball**
20.11.2013, 17.00-18.00 Uhr
- **Rückenfit & Entspannung**
04.12.2013, 16.30-17.20 Uhr
04.12.2013, 19.00-19.50 Uhr
05.12.2013, 16.00-16.50 Uhr

*pro Person ist 1 Karte pro Anbieter möglich

Angebote für Ihre Gesundheit

Bezirk	Anbieter	Adresse	Gesundheits- training	Rücken- programm	Abnehm- programm	Ratenzahlung möglich
1.	Mrs. Sporty	Wipplingerstraße 21	✓			a.A.
	Stars Fitness	Franz-Josefs-Kai 65	✓			a.A.
2.	Mrs. Sporty	Untere Augartenstraße 26	✓			a.A.
3.	Mrs. Sporty	Dapontegasse 4	✓			a.A.
	Starts Fitness	Rennweg 33b / Ecke Ungargasse	✓			a.A.
	Mrs. Sporty	Löwengasse 34	✓			a.A.
5.	Mrs. Sporty	Schönbrunnerstr. 16	✓			a.A.
6.	Bodystyle Fitness Studio	Webgasse 35	✓		✓	
7.	Bodystyle Fitness Studio	Breite Gasse 7	✓		✓	
	Körperstadt	Kaiserstraße 43	✓			a.A.
	Mrs. Sporty	Kandlgasse 18	✓			a.A.
8.	Mrs. Sporty	Josefstädterstraße 51	✓			a.A.

Angebote für Ihre Gesundheit

Bezirk	Anbieter	Adresse	Gesundheits- training	Rücken- programm	Abnehm- programm	Ratenzahlung möglich
9.	Zentrum f. Hypobare Medizin & Interval Hypoxic Training®	Rotenlöwengasse 22/ Julius Tandler Pl. 5	✓			✓
	Mrs. Sporty	Porzellangasse 33a	✓			a.A.
10.	Therme Wien Fitness	Kurbadstraße 1	✓	✓	✓	
	Mrs. Sporty	Gudrunstraße 179 a- Top 3	✓			a.A.
	Mrs. Sporty	Knöllgasse 33	✓			a.A.
	Mrs. Sporty	Ada-Christen-Gasse 2 Hanssonzentrum/Olaf-Palme-Hof Stiege C	✓			a.A.
	Schlank ohne Diät	FEM Süd Frauengesundheitszentrum im Kaiser Franz Josef-Spital – Kundratstr. 3			✓	a.A.
11.	Mrs. Sporty	Simmeringer Hauptstraße 96a	✓			a.A.
	Excellent Fitness GmbH	Simmeringer Hauptstr. 153	✓			
12.	Mrs. Sporty	Längenfeldgasse 29	✓			a.A.
	Mrs. Sporty	Helene Potetz Weg 3/1, Lokal 2	✓			a.A.
13.	Mrs. Sporty	Fasangartengasse 4a	✓			a.A.

Angebote für Ihre Gesundheit

Bezirk	Anbieter	Adresse	Gesundheits- training	Rücken- programm	Abnehm- programm	Ratenzahlung möglich
14.	LifeLINE Auhofcenter	Albert Schweizergasse 6	✓	✓	✓	✓
	Mrs. Sporty	Matznergasse 28	✓			a.A.
16.	Mrs. Sporty	Musilplatz 15	✓			a.A.
17.	WorkOut Fitness & Freizeitclub	Rötzergasse 41	✓	✓	✓	✓
	Mrs. Sporty	Hormayrgasse 19	✓			a.A.
18.	Mrs. Sporty	Gersthofer Straße 105	✓			a.A.
	Mrs. Sporty	Gentzgasse 41	✓			a.A.
19.	Anlage Manhattan Nord	Heiligenstädter Lände 17	✓	✓	✓	✓
20.	Mrs. Sporty	Karl-Meißl-Straße 6	✓			a.A.
21.	Fit & Squash Kobanitsch GmbH	Richard Neutra-Gasse 7	✓	✓	✓	✓
	Mrs. Sporty	Kürschnergasse 1a	✓			a.A.
	Mrs. Sporty	Brünner Straße 219-221, Top 17	✓			a.A.

Angebote für Ihre Gesundheit

Bezirk	Anbieter	Adresse	Gesundheits- training	Rücken- programm	Abnehm- programm	Ratenzahlung möglich
22.	Mrs. Sporty	Bergengasse 3/4/L1	✓			a.A.
	Mrs. Sporty	Esslinger Hauptstraße 27-29	✓			a.A.
23.	Anlage Manhattan Süd	Campus 21, 2345 Brunn am Gebirge	✓	✓	✓	✓
	Mrs. Sporty	Anton Baumgartnerstr. 125	✓			a.A.
	Mrs. Sporty	Breitenfurter Straße 372	✓			a.A.
	LifeLINE Riverside	Breitenfurter Straße 372-380	✓	✓	✓	✓
Himberg	Mrs. Sporty	Wiener Straße 4-8	✓			a.A.
Klosterneuburg	Stars Fitness	Inkustraße 1-7	✓			a.A.
St. Pölten	Stars Fitness	Traisencenter - Doktor-Adolf-Schärf-Str. 10-12	✓			a.A.

Angebote für Ihre Gesundheit



Kontakt:

Fit & Squash Kobanitsch
GmbH

Richard Neutra-Gasse 7
1210 Wien

Tel.: 01-259 17 32

office@fitsquash.at

www.fitsquash.at

■ Präventives Krafttraining:

Kräftigung der Stütz Muskulatur um den Belastungen des Berufsalltages im Pflegeberuf (Heben und Tragen/Mobilisieren von Patientinnen) vorzubeugen:

- Dauer: 6 Monate
- Zu Beginn Anamnese, 3x Personal Training inkl. individuellem Trainingsplan
- Auf Wunsch ergänzendes Cardiotraining
- Halbzeit-Check nach 3 Monaten.

GESAMTPREIS: € 289,- statt 449,-
Aufpreis auf 12-monats Paket: €249,-

■ Zielgerichtete Betreuung der Beschwerdebilder Kopf-, Nacken-, Schulter- sowie Wirbelsäulenbeschwerden:

- Dauer: 6 Monate
- Zu Beginn Anamnese, Zusammenstellung eines Trainingsprogramms aus den Bereichen Gruppentraining (Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates) sowie ergänzendes Einzeltraining im Fitnessbereich
- 3x Personal Training jeweils zu Beginn, nach 2 sowie nach 4 Monaten
- Auf Wunsch ergänzendes Cardiotraining
- Halbzeit-Check nach 3 Monaten

GESAMTPREIS: €299,- statt 469,-
Aufpreis auf 12-monats Paket: € 269,-

■ Zielgerichtete Betreuung von Übergewicht/Adipositas

- Dauer: 6 Monate
- Zu Beginn Anamnesegespräch sowie Ernährungsberatung (Grundumsatzmessung, Ernährungsprotokoll, Ernährungsempfehlung)
- Nach individueller Zielsetzung Erstellung eines individuellen Trainingsplans (Kraft- & Ausdauertraining) sowie 1x Personal Training
- 1 wöchentliches Training in der Kleingruppe (zu flexiblen Zeiten)
- Halbzeitcheck inkl. Ernährungsberatung (Grundumsatzmessung, Ernährungsprotokoll, Ernährungsempfehlung)

GESAMTPREIS: 299,- statt 469,-
Aufpreis auf 12-monats Paket: € 269,-

Angebote für Ihre Gesundheit



Kontakt:

WorkOut Fitness &

Freizeitclub

Martin Becker

Röttergasse 41

1170 Wien

Tel.: 01 485 35 73

office@workout.co.at

www.workout.co.at

■ Präventive Kräftigung der Stütz Muskulatur:

- Einschulung: mit Anamnese, Blutdruck- und Körperfettmessung
- 4 Monate Freies Training im Fitnessbereich, Gruppentraining mit Gymnastik und Spinning lt. Programm (zurzeit insgesamt 30 Einheiten pro Woche), Wellnessbereich mit Sauna, Sanarium, Pool.
- 3 Einheiten à 55 min mit einem „Personal Trainer“ mit detaillierter Trainingsprogrammerstellung, Einschulung, Kontrolle und Anpassung

GESAMTPREIS: € 299,- (statt € 375,-)

■ Zielgerichtete Betreuung der Beschwerdebilder Kopf-, Nacken-, Schulter- sowie Wirbelsäulenbeschwerden (vor allem untere Lendenwirbelsäule):

- Einschulung: mit Anamnese, Blutdruck- und Körperfettmessung
- Dr. Wolff Rückenzentrum: „Krafttest“ mit Back-Check, Flex Check und Medi Mouse. Analyse. Trainingsplanerstellung und Einschulung durch „geprüften Dr. Wolff Rückenzentrum - Trainer
- 3 Monate freies Training im Dr. Wolff Rückenzentrum
- 12 x Teilnahme am „Rückenzirkel“ (Gruppentraining im Circle - nach Terminvorgabe in der Kleingruppe max. 4 TeilnehmerInnen)
- 3 Monate Freies Training im Fitnessbereich, Gruppentraining mit Gymnastik und Spinning lt. Programm (zurzeit insgesamt 30 Einheiten pro Woche) , Wellnessbereich mit Sauna, Sanarium, Pool.
- 3 Einheiten à 55 min mit einem „Personal Trainer“ mit detaillierter Trainingsprogrammerstellung, Einschulung, Kontrolle und Anpassung

GESAMTPREIS: € 299,- (statt € 388,-)

■ Zielgerichtete Betreuung von Übergewicht/Adipositas:

- 3 Monate Freies Training im Fitnessbereich, Gruppentraining mit Gymnastik und Spinning lt. Programm (zurzeit insgesamt 30 Einheiten pro Woche), Wellnessbereich mit Sauna, Sanarium, Pool.
- 3 Einheiten à 55 min mit einem „Personal Trainer“ mit detaillierter Trainingsprogrammerstellung, Einschulung, Kontrolle und Anpassung
- 2 Einzeleinheiten à 25min Beratung : „richtige Ernährung, kombiniert und abgestimmt auf richtige Bewegung auf Herz/Kreislaufgeräten“
- 3 x betreutes Herz/K - Training in der Kleingruppe (max. 4 Personen)

GESAMTPREIS: € 299,- (statt € 384,-)

Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, auf längere Kartenlaufzeiten ein „Upgrade“ durchzuführen:

z.B. Laufzeit "Freies Training" jeweils 6 Monate: Aufpreis je Angebot € 120,-

z.B. Laufzeit „Freies Training“ jeweils 12 Monate: Aufpreis je Angebot € 360,-

Angebote für Ihre Gesundheit

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Kontakt:

Mrs. Sporty

Eva Reinbacher-Zivanic

Tel.: 0699 16276090

eva.reinbacher@chello.at

www.mrssporty.at

■ **Regelmäßiges Training zur Prävention und/oder Erhaltung bzw. Verbesserung des aktuellen Gesundheitszustandes**

- Individuelle Definition der genauen Zielsetzung
- Erst-Check-Up mit
 - Festsetzung eines Datums der geplanten Zielerreichung
 - Anamnese
 - Befragung nach aktuellen gesundheitlichen Einschränkungen/ Beschwerden/Medikamenteneinnahme
- Individuelle Betreuung und Berücksichtigung der Resultate aus dem Erst Check Up im Rahmen des Ersttrainings
- 2. Check Up bereits nach 3 Wochen zur nochmaligen Überprüfung der gesetzten Ziele, im Rahmen dieses Check-Ups wird das Mitglied beim
- Training persönlich betreut
- Folge-Check-Ups in Abständen von maximal 6 Wochen zur Überprüfung des Fortschrittes inkl. Aufzeichnungen der Wiederholungen auf den Geräten im Zirkel

*GESAMTPREIS: 4 Monate betreutes Training € 249,- statt € 348,-
Aufzahlung auf 13 Monatskarte € 327,-*

■ **Regelmäßiges Training und Begleitung bei der Ernährungsumstellung zur Gewichtsreduktion**

- Individuelle Definition der genauen Zielsetzung
- Erst-Check-Up mit
 - Festsetzung eines Datums der geplanten Zielerreichung
 - Anamnese
 - Befragung nach aktuellen gesundheitlichen Einschränkungen/ Beschwerden/Medikamenteneinnahme
- Individuelle Betreuung und Berücksichtigung der Resultate aus dem Erst Check Up im Rahmen des Ersttrainings nach ca. 3 - 4 Wochen
- Besuch eines Ernährungsinfoabends
- Vereinbarung eines Ernährungs-Check-Ups zur individuellen Ernährungsinformation
- Einordnung in das Mrs.Sporty Ernährungskonzept
- Begleitung über vorläufig 14 Wochen mit dem Ziel einer 10%igen Gewichtsreduktion
- regelmäßige Überprüfung des Fortschritts in der Ernährungsumstellung und bei der Zielerreichung in Woche 3/6/10 und 14
- regelmäßige Ernährungstreffen in Gruppen von bis zu 5 Personen zum Erfahrungsaustausch, Motivation der Teilnehmer am Ernährungsprogramm, Tipps, etc...
- Nach weiteren 6 Monaten regelmäßigem Training und Einordnung in die „Gewichthalte-Phase“ kann eine neuerliche Gewichtsreduktion vereinbart und durchgeführt werden.

*GESAMTPREIS: 4 Monate betreutes Training € 244,- statt € 343,-
Aufzahlung auf 13 Monatskarte € 353,-*

Angebote für Ihre Gesundheit



Kontakt:

Therme Wien Fitness

Mag. Irmgard Derka

Kurbadstraße 1

1100 Wien

Tel. 01/680 09-9700

fitness@thermewien.at

irmgard.derka@thermewien.at

www.thermewien.at

■ Präventive Kräftigung der Stützmuskulatur:

3 Monate Training mit Fit Card unlimitiert für Fitness und Gruppentraining

Fit Check mit folgenden Inhalten:

- Bestimmung der Körperzusammensetzung mit Körperfett, Körperwasser und fettfreier Masse
- Muskelfunktionsprüfung
- Haltungsanamnese
- Rumpfkrafttest/Back Check
- MFT-S3-Koordinationstest
- submaximaler Ausdauerstest
- schriftliches Testprotokoll

Einschulung nach den Ergebnissen des Fit Checks:

- Erstellung eines individuellen Trainingsprogrammes
- Trainingsplanadaptierung nach 8 Wochen

GESAMTPREIS: € 300,- statt € 484,-

■ Zielgerichtete Betreuung der Beschwerdebilder Kopf-, Nacken-, Schulter- sowie Wirbelsäulenbeschwerden (vor allem untere Lendenwirbelsäule):

3 Monate Training mit Fit Card unlimitiert für Fitness und Gruppentraining

3x Personaltraining:

1) Rücken-Check:

- Medi Mouse
- Manueller Muskelfunktionstest
- Back Check
- Beurteilung Haltung

2) Einschulung nach den Ergebnissen des Rücken-Checks:

- Erstellung eines individuellen Trainingsprogrammes
- Teilnahme an offenen Rückenstunden (Angebot: 3x/Woche)

3) Trainingsplanadaptierung

GESAMTPREIS: € 300,- statt € 459,-

■ Zielgerichtete Betreuung von Übergewicht/Adipositas

3 Monate Training mit Fit Card unlimitiert für Fitness und Gruppentraining

- 1 x Ernährungsberatung mit Dr. Cathrin Drescher
- 1 Einschulung und Trainingsplanerstellung
- 1 Trainingsplanadaptation

GESAMTPREIS: € 300,- statt € 504,-

Angebote für Ihre Gesundheit



Kontakt:

Anlage Manhattan-Süd

Campus 21

2345 Brunn am Gebirge

Tel: 01/2236/313 30 0

Anlage Manhattan Nord

Heiligenstädter Lände 17

1190 Wien

Tel: 01/368 73 11

info@manhattan.at

www.manhattan.at

■ **Gesundheitstraining - Schwerpunkt Herz-Kreislauf Training!**

- Lifestyle Analyse (90 min.)
- 3 Monate unlimited Fitness Gruppentraining mit Yoga Pilates, Zumba®, Boxing, Hot Iron, Indoor Cycling, Kinderbetreuung,..
- Ausführliche Besprechung nach der Lifestyle Analyse, Planerstellung, Einschulung und Geräteeinschulung
- Insgesamt 3 Einheiten mit einem „Personal Trainer“

GESAMTPREIS: € 420,- statt € 715,-

■ **Rückenprogramm**

- Lifestyle Analyse (90 min.)
- 3 Monate unlimited Fitness Gruppentraining mit Yoga Pilates, Zumba®, Boxing, Hot Iron, Indoor Cycling, Kinderbetreuung, ...
- Ausführliche Besprechung nach der Lifestyle Analyse, Planerstellung, Einschulung und Geräteeinschulung
- Insgesamt 4 Einheiten mit einem „Personal Trainer“
- Die Unterstützung durch unser Ärzte- und Physiotherapeuten Team ist bei Bedarf möglich
- Gruppentrainings Empfehlungen: ABS, Antara, Aqua Fitness, BeBo, RückenFit, Qi Gong, ...

GESAMTPREIS: € 480,- statt € 770,-

■ **Abnehmprogramm**

- Lifestyle Analyse (90 min.)
- 3 Monate unlimited Fitness Gruppentraining mit Yoga Pilates, Zumba, Boxing, Hot Iron, Indoor Cycling, Kinderbetreuung, ...
Ausführliche Besprechung nach der Lifestyle Analyse, Planerstellung, Einschulung und Geräteeinschulung
- Insg. 4 Einheiten mit einem „Personal Trainer“ - Ernährungscoaching
- Die Unterstützung durch unser Ärzte- und Physiotherapeuten Team ist bei Bedarf möglich
- Gruppentrainings Empfehlungen: ABS, Aqua Fitness, Body Complete, Body Shape, Hot Iron, Indoor Cycling, Thai Boxing,...

GESAMTPREIS: € 480,- statt € 770,-

Life Style Analyse:

Individuell zusammengestellt aus den Elementen

- Herz-Kreislauftest, wahlweise am Ergometer oder Laufband inkl. Blutdruckmessung
- Körperfettmessung
- Functional Movement Screening (FMS) Funktioneller Bewegungstest zur Feststellung von Einschränkungen, Abschwächungen oder Verkürzungen
- Ortho Check, Dr. Wolf Back Check und Dr. Wolf Flex Check
- S3 Gleichgewichtstest von MFT
- 24h Ernährungsanalyse

Angebote für Ihre Gesundheit

■ 4 Monats-Abo

- Bedarfsanalyse
- Individuelles Trainingsprogramm
- 4 Personal-Trainertermine mit Erfolgskontrolle
- Kraft- und Herzkreislauftraining an modernsten Technogym-Geräten (Selection, Purestrength, Kinesis, Kinesis-Station)
- Functional Zone (multifunktionales Ganzkörper-Training)
- Group-Fitness (Rückenfit, Yoga, Pilates, Zumba, ect.)
- Sauna
- Dampfbad

GESAMTPREIS: € 300,- statt € 429,-



Kontakt:

Körperstadt

Doris Schweighofer

Karl Schweighofer

Kaiserstraße 43

1070 Wien

Tel: 01 526 2000

office@koerperstadt.com

www.koerperstadt.com

Angebote für Ihre Gesundheit

■ Angebot Cross – Workout

Dein persönlicher Life-Style...

Das ultimative Workout für Körper und Geist. Grundelemente aus Fitness-Training & persönlichen körperlichen Voraussetzungen vereinen sich zum Ganzkörpertraining. Es erwartet Dich eine abwechslungsreiche Trainingsvielfalt für einen noch fitteren Körper.

- 3 x wöchentlich (á Einheit ca. 50min)
 - 1.Einheit = Alltagstraining/ Krafttraining
 - 2.Einheit = Prioritätstraining (Rücken, Wirbelsäule, Bauch Intensiv....)
 - 3.Einheit = Kraftausdauertraining/ Kondition
- Excellent Special Equipment
Raktor, Bravo Reha, Bravo Lift, MFT
- 2 x pro Monat: Personal – Training (Trainingsplanung und Erfahrungsaustausch)
- 4. Woche: Ernährungsplanung (Ernährungsprotokoll, Auswertung & Food-Plan)
- 10. Woche: Reflexion & Erfolgskontrolle

GESAMTPREIS: € 300,- statt € 369,-



Kontakt:

Excellent Fitness

Tony Drechsler

Simmering-Hauptstr.153

1110 Wien

Tel: 01 769 64 24

kontakt@excellent-fitness.at

www.excellent-fitness.at

Angebote für Ihre Gesundheit



Kontakt:

LifeLINE the Fitness-Club

Riverside

Breitenfurterstraße 372-380

1230 Wien

01/865 06 00

Auhofcenter

Albert Schweizer Gasse 6

1140 Wien

01/979 39 80

auhof@fitness-lifeline.at

www.fitness-lifeline.at/

■ Präventive Kräftigung der Stütz Muskulatur:

- 4 Monate Fitness, Aerobic, Wellness
- inkl. 3 Personaltrainingseinheiten
 - Erstellung eines persönlichen Trainingsplans, Blutdruckmessung, Körperfettmessung, Muskelfunktionstest, Lauftest-Cooper & Conconi (zur Bestimmung der individuell optimalen Herzfrequenzen)
- persönliches Trainieren mit dem Kunden

■ Zielgerichtete Betreuung der Beschwerdebilder Kopf-, Nacken-, Schulter- sowie Wirbelsäulenbeschwerden (vor allem untere Lendenwirbelsäule):

- 4 Monate Fitness, Aerobic und Wellness
- inkl. 3 Personaltrainingseinheiten durch gezielt ausgebildete Trainer im Bereich Rücken
- Dr Wolf Rückenschule, Haltungsanalyse, Feststellung von Dysbalancen, gezielte Rückengymnastik in Einzel oder Kleingruppen

■ Zielgerichtete Betreuung von Übergewicht/Adipositas:

- 4 Monate Fitness, Aerobic und Wellness
- inkl. 3 Personaltrainingseinheiten
- Blutdruckmessung, Körperfettmessung, Muskelfunktionstest, gezielt geführtes Herz-Kreislauf- Training, ergänzendes unterstützendes Krafttraining
- Ernährungsberatung
- Ernährungsplan (inkl. gemeinsames Einkaufen, gemeinsame Erarbeitung gesunder Lebensmittel, Umstellung der Essgewohnheiten und -weisen,...)
- -sowie auch siehe Variante B

GESAMTPREIS: € 300,- (statt € 543,-) LifeLINE Auhof

GESAMTPREIS: € 300,- (statt € 653,-) LifeLINE Riverside

Angebote für Ihre Gesundheit



Kontakt:

Bodystyle Fitness Studio

Breite Gasse 7

1070 Wien

Tel.: 01 524 53 40

Webgasse 35

1060 Wien

Tel.: 01 596 28 15

office@bodystyle.at

www.bodystyle.at

■ **Prävention und Erleichterung des beruflichen Alltages - Laufzeit 3 Monate**

Eingangs-FitnessCheck mit Anamnesegespräch, Herzkreislauf- und Koordinations-/ -Stabilitätstest, Blutdruckbestimmung und Körperfettmessung

- 3 Monate freies Training, Gruppenstunden laut Wochenplan und Wellnessbereich
- 2 Personaltrainerstunden inkl. auf berufliche Anforderungen abgestimmte Trainingsplanerstellung, Geräteeinweisung und Kontrolle
- 2 EMS Trainingseinheiten von Miha Bodytec

GESAMTPREIS: € 299,- statt € 453,-

■ **Gewichtsreduktion - Laufzeit 3 Monate**

Koordinations-/ -Stabilitätstest, Blutdruckbestimmung und Körperfettmessung

- 3 Monate freies Training, Gruppenstunden laut Wochenplan und Wellnessbereich
- 2 Personaltrainerstunden inkl. auf Gewichtsreduktion abgestimmte Trainingsplanerstellung, Geräteeinweisung und Kontrolle
- 4 Wochen Slim Belly Herzkreislauf-Abnehmprogramm inkl. Ernährungsüberprüfung und Anpassung

GESAMTPREIS: € 299,- statt € 560,-

Gemeinsam
aktiv & gesund

Angebote für Ihre Gesundheit

**STARS
FITNESS**
★ ★ ★ ★ ★

Kontakt:

Stars Fitness

Joe Widner

Inkustraße 1-7

3400 Klosterneuburg

Tel: 02243-28360

joe@starsfitness.at

www.starsfitness.at

■ **Präventive Kräftigung der Stützmuskulatur:**

- 3 Monate Mitgliedschaft bei STARS FITNESS
- Benutzung aller Standorte (Wien Schottenring, Wien Rennweg, Klosterneuburg oder St. Pölten) inklusive
- 3 Personal Training Einheiten mit lizenzierten Fitness Trainern
- Alle Kurse: Zumba, Yoga, Pilates, Aquagym, Cycling, Aerobic und vieles mehr
- Geräte Training: Ausdauer Geräte mit Sat-TV und modernste Krafttrainingsgeräte
- Sauna, Dampfbad, Damensauna
- Swimmingpool in Klosterneuburg

GESAMTPREIS: € 300,- statt € 519,-

Angebote für Ihre Gesundheit

HYPOXIA MEDICAL CENTER

Höhentherapie - Höhenstraining

seit 1955

Kontakt:

Zentrum für Hypobare
Medizin & Interval Hypoxic
Training®

Rotenlöwengasse 22/
Julius Tandler Platz 5
1090 Wien

Tel: 01 317 82 38
Mobil: 0676 335 7 995

www.hypoxia.at

■ Hypobare Therapie/Hypoxic Training:

Höhenlage ist ein „**unspezifischer Reiz**“, die wiederholte Anwendung nach medizinischen Kriterien im Sinne einer Kur/Therapie/Training und das damit antrainierte „**Stressmanagement**“ kann der Organismus in verschiedensten Situationen nützen.

10 Therapie/Trainingseinheiten Hypobare Therapie und/oder Interval Hypoxic Training inklusive kostenlosem ärztlichen Erstgespräch und ärztlicher Verlaufskontrolle während der Dauer der Therapie/Trainings.

GESAMTPREIS: € 300,00 statt € 750,00 (€ 90,00 Ersttermin + € 660,00 für 10 Therapieeinheiten).

Anteil Wiener Gebietskrankenkasse: € 35,00 bis € 70,00 mit Verordnungsschein

Schlank ohne Diät

Eine wissenschaftlich erprobte Methode zur Gewichtsreduktion in der Gruppe

Beschreibung des Kurses "Schlank ohne Diät"

„Schlank ohne Diät“ ist eines der besten Gewichtsreduktionsprogramme mit „Langzeitgarantie“. Es basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, beinhaltet zahlreiche praktische Tipps und viele Informationen, wie man sein Körpergewicht tatsächlich in den Griff bekommt.

Ziel des „Schlank ohne Diät“ Programms ist:

- Eine langfristige Reduktion des Körperfettanteils
- Eine Änderung der Einstellung zum Essen, zur Bewegung und zum eigenen Körper
- Eine Umstellung des Ernährungsverhaltens in Richtung gesunde Ernährung, nach dem Motto „Genießen, ohne zu büßen“
- Eine Erhöhung des Bewegungsverhaltens sowohl im Alltag als auch im Ausdauer- und Kraftbereich

Inhalt: Verhaltensänderung und Umstellung der Essgewohnheiten

Dauer: 10 Wochen Basisprogramm: Treffen wöchentlich zu 1 Stunde

Betreuung: Gruppenberatung

Investition: € 75,- für 10 Treffen (+ € 36,50 für Kursmaterial)

Anmeldung: telefonische Anmeldung unter 01/60 191-5201

Leitung: Dr.in Birgit Dieminger, Ernährungswissenschaftlerin

Frauen • Eltern • Mädchen



F•E•M•Süd

Kontakt:

Fem süd

Frauengesundheitszentrum

Kaiser Franz Josef-Spital

Kundratstr. 3

A-1100 Wien

Tel: 01/60 191-5201

http://femsued.rundum-gesund.at/index.php?option=com_seminar&catid=34&Itemid=60

Gemeinsam aktiv & gesund

Alle Angebote beruhen auf Angaben der Anbieter!

Bei den dargestellten Fitnesscenter-Angeboten handelt es sich um unverbindliche Empfehlungen, von Seiten der ARGE wird keine Garantie für die Qualität der angebotenen Einheiten übernommen.

Die Teilnahme an den *Gemeinsam-aktiv-und-gesund* Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte weisen Sie die BetreuerInnen auf etwaige gesundheitliche Einschränkungen hin. Wir empfehlen bei gesundheitlichen Einschränkungen in jedem Fall die vorherige Abklärung durch Ihre/n Arzt/Ärztin.



Wir sind für Sie da!

Tel.: 0676/62 64 881
info@pflege-kraft.at

Bei Fragen stehen wir Ihnen unter 0676/62 64 881 oder per Mail info@gemeinsamaktivundgesund.at gerne zur Verfügung!

ARGE **PFLEGEKRAFT**

CARE Caritas ESRA smir

Cefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

IBG
Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement

g BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich

**Fonds Gesundes
Österreich**

GRUPPE **FIT
VITAL**
Leben in Balance