



GESUNDHEIT IM ZENTRUM
GEMEINSCHAFTSPRAXIS HOF

FITNESS
PERSONAL COACHING
THERAPIE
ERNÄHRUNG
ENTSPANNUNG

Laufende Termine
zu Vorträgen, Seminaren, Workshops



Liebe Freunde, Gesundheitsbewusste, Sport- und Fitnessbegeisterte, sehr geehrte Damen und Herren!

Wie Ihr alle spüren auch wir die Auswirkungen von Covid-19 und einige liebe Kolleginnen haben uns deshalb verlassen. Wir freuen uns aber, Euch neue Kolleginnen vorstellen zu dürfen und unser Angebot zu erweitern.

Aktiv sein und gesund bleiben und das Wissen aus neuesten, sportmedizinischen und therapeutischen Erkenntnissen bilden die Basis eines ausgewogenen Lebens. Für Eure Gesundheit findet Ihr bei uns Personaltrainings, Pilates-, Yoga- und Fitnesskurse. Bei unseren diplomierten Fachkräften bekommt Ihr Atlas-, Meditation-, Human-Energetik- und Logopädie-Behandlungen. Ernährungsberatung und Abnehm-Kurse kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Nicht verabsäumen möchte ich es, mich bei allen unseren treuen Freunden, Patienten sowie Sport- und Fitnessbegeisterten zu bedanken. Für Eure Unterstützung in dieser schwierigen Zeit! Bleibt gesund, haltet Abstand und verwendet den Mund-Nasen-Schutz! Im Team das Beste für Euch.

Herzlichst, mit allen Kolleginnen, Euer Christian

gemeinschaftspraxis-hof.at
gemeinschaftspraxis.hof@gmail.com

Wir freuen uns über weitere KollegInnen!

Sie sind Physiotherapeut, Hebamme, Osteopath, Ergotherapeut, Energetika oder ähnliches?

Dann nutzen Sie unsere hellen Räumlichkeiten auf selbständiger Basis oder mieten diese an Wochenenden für Seminare, Kurse, Workshops.

Profitieren Sie von den Vorteilen einer Gemeinschaftspraxis:

- Kostenloser Eintrag auf Webseite
- Kostenloser Newsletter
- Großflächige Werbung am Gebäude
- Gemeinsame Broschüre mit Druckkostenbeteiligung
- Freundliche KollegInnen
- Erstellung gemeinsamer Kombipakete
- Infoabende
- Gemeinsame Weihnachtsfeier



GESUNDHEIT IM ZENTRUM
GEMEINSCHAFTSPRAXIS HOF

Informationen bei
Christian Fuchsberger
Telefon +43 660/3474250
gemeinschaftspraxis.hof@gmail.com
gemeinschaftspraxis-hof.at

Workshops und Vorträge 2020/2021

14.10.2020	19:00	Rückentraining: Warum ist Rückenmuskulatur so wichtig? *
28.10.2020	19:00	EMS-Training: Funktion und Wirkung *
09.11.2020	18:30	Abnehmprogramm-Gruppenstart (Bodymed-Ernährungskonzept)
11.11.2020	19:00	Bodymed Abnehmprogramm: Warum spielt dabei das Krafttraining eine so wichtige Rolle? *
25.11.2020	19:00	Bootcamp: Workshop – Fitnessstudio in der Natur *
28.11.2020	10:00	Yoga mit Spiraldynamik®: Workshop – Thema: Gesunder Rücken *
30.11.2020	19:00	Konflikte klären mit Mediation! Der Weg aus dem Konflikt in das Kraftfeld des Dialogs *
02.12.2020	19:00	Gesunde Füße: Workshop – Fitness für die Füße (Hallux, Plattfuß, Senkfuß, ...) *
05.12.2020	16:00	Entspannt in die Weihnachtszeit! Thema: Yoga, Faszien und Entspannung
09.12.2020	19:00	Infoabend Bodymed *
02.01.2021	08:00	108 Sonnengrüße zur Wintersonnenwende
11.01.2021	18:30	Abnehmprogramm-Gruppenstart (Bodymed-Ernährungskonzept)
13.01.2021	19:00	Rückentraining: Warum ist Rückenmuskulatur so wichtig? *
22.01.2021	19:15	Harmonie für Körper, Geist und Seele – Shaolin-Qigong und Gesundheit – Workshop zum Kennenlernen *
27.01.2021	19:00	Konflikte klären mit Mediation! Der Weg aus dem Konflikt in das Kraftfeld des Dialogs *
17.02.2021	19:00	Bodymed Abnehmprogramm: Warum spielt dabei das Krafttraining eine so wichtige Rolle? *
22.02.2021	18:30	Abnehmprogramm-Gruppenstart (Bodymed-Ernährungskonzept)
06.03.2021	10:00	Workshop – Yoga in der Fastenzeit
10.03.2021	19:00	Bootcamp: Workshop – Fitnessstudio in der Natur *
31.03.2021	19:00	Gesunde Füße: Workshop – Fitness für die Füße (Hallux, Plattfuß, Senkfuß, ...) *
10.04.2021	09:00	Informationsvormittag zum Thema Faszien! Schwingen – Rollen – Spüren – Wohlfühlen
12.04.2021	18:30	Abnehmprogramm-Gruppenstart (Bodymed-Ernährungskonzept)
08.05.2021	09:00	Informationen über die bigesta®revita, ein Schwingfeldtrainer für eine bessere Lebensqualität *
31.05.2021	18:30	Abnehmprogramm-Gruppenstart (Bodymed-Ernährungskonzept)
19.06.2021	08:00	108 Sonnengrüße zur Sommersonnenwende, Hochlackenhof



Genauere Informationen findet Ihr unter: gemeinschaftspraxis-hof.at

Schlank werden und schlank bleiben.

Ihr Wohlfühlgewicht ohne Einschränkungen oder Hungergefühl erreichen und dauerhaft halten: Das Bodymed-Ernährungskonzept wurde von Ärzten entwickelt und besteht aus 4 Phasen:

Phase 1 – Startphase

Phase 2 – Reduktionsphase

Phase 3 – Stabilisierungsphase

Phase 4 – Erhaltungsphase



**Gemeinschaftspraxis, 5322 Hof
Christian Fuchsberger**

EMS und Personal Training

+43 660/3474250

fuchsberger.fitness@gmail.com

IHRE VORTEILE

Ein Fettabbau ist nur in Verbindung mit einem Krafttraining möglich. Intensives Muskelaufbautraining mit elektronischer Muskelstimulation (EMS) von 20 Minuten pro Einheit entsprechen etwa 2,5 Stunden Krafttraining.

Das einzigartige Konzept speziell bei Fettleber.

Die Fettleber ist eine der häufigsten Erkrankungen in den westlichen Industrienationen.

Werden Sie jetzt aktiv und starten Sie mit dem Hepafast-Konzept!

Diese 2 Wochen wird Ihre Leber lieben.

Leberfasten nach Dr. Worm® berücksichtigt die aktuellsten, wissenschaftlichen Erkenntnisse.



**Gemeinschaftspraxis, 5322 Hof
Daniela Luger**

Diätologin

+43 677/62453455

ernaehrungsberatung-luger@gmx.at

LEBERFASTEN NACH DR. WORM®

greift insbesondere bei:

- nichtalkoholischer Fettlebererkrankung (NAFLD)
- nichtalkoholischer Fettleberhepatitis (NASH)
- Insulinresistenz
- Typ-2-Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen



Gesundheit kann man essen.

So unterschiedlich wie die Menschen, so verschieden sind ihre Ernährungsgewohnheiten.

Als Diätologin mit langjähriger Berufserfahrung bin ich Ihre Ansprechpartnerin, wenn Sie Fragen rund ums Essen und Trinken haben. Auf Ihren Wunsch analysiere ich Ihre Ernährungsgewohnheiten und entwickle eine Strategie, wie Sie diese optimieren können.

Im Falle einer Erkrankung (z.B. Übergewicht oder Stoffwechselerkrankungen), erarbeiten wir gemeinsam Ihre ideale Ernährungsweise. Mein Angebot richtet sich sowohl an Kinder als auch an Erwachsene.

Daniela Luger, BSc

+43 677/62453455

info@ernaehrungsoffice.at

ernaehrungsoffice.at

- Erhebung des Ernährungs-Istzustandes
- Ernährung bei Übergewicht und diversen Stoffwechselerkrankungen (Diabetes Mellitus, erhöhten Cholesterin- und Harnsäurewerten, Bluthochdruck etc.)
- Ernährung bei Lebensmittelintoleranzen und Allergien
- Ernährung und Sport
- Ernährung im Kindesalter (Säugling bis Jugendliche)





Die Revolution des Muskeltrainings.

Mit dem kabellosen Elektro-Muskel-Stimulations-Training (EMS) von I-Motion tauchen wir in eine neue Dimension des Ganzkörpertrainings. Die gesamte Muskulatur wird tief im Körper aktiviert, die individuelle Leistungsfähigkeit gesteigert und das geistige Wohlbefinden angekurbelt. Es gibt eine deutliche Unterstützung bei Gewichts- bzw. Fettreduktion, Verringerung des Taillen- und Hüftumfanges. Die Ergebnisse lassen sich wirklich sehen – Gesundheit, Fitness und ein gut proportionierter Körper als Folge dieses gezielten und nachhaltigen Trainings. Bereits mit einer Einheit pro Woche stellt sich ein sichtbarer Erfolg ein.

Das Training findet immer als Einzel- oder zwei Personentraining statt und dauert maximal zwanzig Minuten. Das entspricht einem Krafttraining von zweieinhalb Stunden.

Dipl. Krankenpfleger Christian Fuchsberger

+43 660/3474250

fuchsberger.fitness@gmail.com

fuchsberger-fitness.at

IHRE VORTEILE

- Deutliche Unterstützung bei Gewichts- bzw. Fettreduktion
- Verringerung des Taillen- und Hüftumfanges
- Fett- und Cellulitisabbau
- Muskelaufbau bzw. Definieren von Muskeln
- Stabilisierung der Wirbelsäule
- Steigerung der Maximalkraft und Ausdauerleistung



Probe-
training
GRATIS!



Individuell. Effizient. Ihr persönliches Fitness-Training.

Perfekt abgestimmt auf Ihre Wünsche und Trainingsziele, egal wie alt oder fit Sie sind: „Mein Personal Fitness-Training richtet sich komplett nach Ihrer körperlichen Befindlichkeit.“ Entsprechend schnell stellt sich Erfolg ein, denn jede Übung wird in ihrer Ausführung genauestens kontrolliert. Das steigert nicht nur die Motivation, sondern bringt ein Erfolgserlebnis nach dem anderen.

Nach Ermittlung des Ist-Zustandes der Anamnese werden nach Bedarf medizinische Sporttests empfohlen. Erst dann erfolgt die Erstellung eines individuellen Trainingsplans je nach Zielsetzung und Möglichkeiten. Die Trainingsbandbreite umfasst dabei Rücken-Fit, Functional Ganzkörpertraining, Krafftaining, Bootcamp genauso wie Gewichtsreduktion oder Krav Maga und Sportklettern.

Dipl. Krankenpfleger Christian Fuchsberger

+43 660/3474250

fuchsberger.fitness@gmail.com

fuchsberger-fitness.at

IHR PLUS

- Effiziente, punktgenaue Trainingsabläufe
- Kontrolle der Übungsausführung
- Rasche Zielerreichung
- Muskelaufbau bzw. Definieren von Muskeln
- Steigerung der Maximalkraft und Ausdauerleistung
- Gewichts- bzw. Fettreduktion





„Körperliche Fitness erhält man weder durch Wunschenken, noch kann man sie käuflich erwerben“ *Joseph Pilates*

Deshalb ist die tägliche körperliche Aktivität ein wichtiger Baustein für ein Leben in Gesundheit. Im Personaltraining kann ein individuelles Programm gestaltet werden. So gelingt es, auf die Bedürfnisse und Befindlichkeiten jedes Einzelnen einzugehen und damit die größten Fortschritte zu erzielen.

Kombiniert zu meinen Bewegungskursen, findet Ihr Entspannung auf der bigesta@revita – einem Schwingfeldtrainer – für eine bessere Lebensqualität. Über das Trainingsgerät werden fein abgestimmte, rechtsdrehende Schwingungen an den Körper abgegeben. Es folgt eine Kräftigung der Wirbelsäule, Stärkung der Knochen, Aktivierung der Muskulatur, Stärkung der Gelenke sowie mehr Vitalität und Wohlbefinden durch eine verbesserte Durchblutung.

Evelyn Schorn

+43 664/2601537

evelyn@bewegung-im-einklang.at

bewegungimeinklang.at

- Pilates
- Faszienpilates
- Funktionelles Training
- Schlingentraining
- Personaltraining
- Outdoortraining
- Entspannung kombiniert mit Trainingselementen auf der bigesta@revita



BEWEGUNG IM EINKLANG



Gesundheit ist ein kostbares Gut, auf das wir gut aufpassen sollten.

Yoga und Spiraldynamik® – Yoga in der Gruppe oder auch als individuelles Einzeltraining

Yoga ermöglicht, den eigenen Körper besser kennen zu lernen, körperliche Stärken positiv wahrzunehmen und gleichzeitig Einschränkungen zu erkennen und ihnen gezielt entgegenzuwirken.

Die Yogastunden sind sowohl für EinsteigerInnen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die ein Verständnis für Yoga in all seinen Facetten entwickeln oder vertiefen wollen. In den Einheiten werden die wichtigsten Haltungen erklärt und praktiziert. Dabei stehen die Technik und die Detailarbeit im Vordergrund. Auch Atemübungen und wohltuende Entspannungsübungen fließen in die Stunde ein.

Helene Asböck

+43 664/91 37580

helene@bewegung-im-einklang.at

bewegungimeinklang.at

- Spiraldynamik®
- Medical Yoga
- Einzeltraining
- Gruppenkurse
- Workshops
- Individuelles Training für Unternehmen und Organisationen
- Training mit Freunden oder Familie



BEWEGUNG IM EINKLANG



Individuelle Förderung der Sprachentwicklung und der Stimme.

Der Spracherwerb übernimmt eine tragende Rolle innerhalb der gesamten Kindesentwicklung. Kommt es hier zu Beeinträchtigungen, kann dies die Kommunikation erschweren und einen Einfluss auf die späteren Lese- und Rechtschreibfähigkeiten haben. Neben Schwierigkeiten im Bereich des Sprechens und der Sprache behandle ich Stimmstörungen, die sich in Form von Heiserkeit bis hin zu völligem Stimmversagen äußern können.

Die Therapiemethoden werden auf das jeweilige Störungsbild bzw. Alter abgestimmt. Mein Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Mit meiner Kollegin Petra Bachleitner biete ich Ihnen ein umfassendes Leistungsangebot bei Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckproblemen.

Kathrin Klammer

+43 660/7501780

email@sprachtherapie-sbg.at

sprachtherapie-sbg.at

- Artikulationsstörungen (z.B. Lispeln)
- Sprachentwicklungsstörungen und -verzögerungen (fehlerhafte Lautbildung)
- Dysgrammatismus (inkorrektter Satzbau)
- Orofaziale Dysfunktion (falsches Schluckmuster)
- Stimmstörungen (z.B. bei Heiserkeit, Knötchen, ...)
- Bei Bedarf: Behandlung von Sprech- bzw. Schluckstörungen bei neurologischen Ursachen





Gelungende Kommunikation und sichere Nahrungsaufnahme.

Sprechen und verstanden werden, sich mitteilen können, sind grundlegende Voraussetzungen für gelungene Kommunikation. Als Logopädin untersuche, behandle und berate ich Menschen, die durch ein neurologisches Ereignis (z.B. Schlaganfall, Tumor, Schädel-Hirn-Trauma, Morbus Parkinson, usw.) eine Sprach-, Sprech- oder Schluckstörung haben.

Manche Schwierigkeiten lassen sich mit einer Beratung (z.B. passende Kostform bei einer Schluckstörung) beseitigen, andere Probleme können durch Begleitung bzw. intensives Training gelindert oder beseitigt werden. Mit meiner Kollegin Kathrin Klammer biete ich Ihnen ein umfassendes Leistungsangebot bei Sprach-, Sprech-, Stimm-, und Schluckproblemen.

Petra Bachleitner

+43 699/81520874

bachleitner@wortefinden.at

wortefinden.at

- Störungen der Sprache, des Sprechens sowie des Schluckens und der Stimme, verursacht durch ein neurologisches Ereignis
- Schlucktherapie bei Trachealkanülenpatienten
- Behandlung bei Gesichtslähmungen
- Bei Bedarf: Therapie von Aussprachestörungen und von falschem Schluckmuster (Zunge drückt gegen Zähne) bei Kindern und Erwachsenen





Konflikte klären mit Mediation.

„Als Rechtsanwältin habe ich miterlebt, wie belastend Gerichtsprozesse sein können. In vielen Fällen ist ein fairer Kompromiss die bessere Alternative.“ **Was ist Mediation?** Die Mediation ist ein gesetzlich anerkanntes, außergerichtliches Verfahren zur Konfliktlösung. Konflikte sind erst einmal eine ganz normale alltägliche Erscheinung. Wenn man Konflikte nicht als Schwäche versteht, sondern die darin liegende Chance auf Verbesserung erkennt, können nachhaltige Lösungen erarbeitet werden.

Kostenlose Erstberatung: Dabei besprechen wir das Thema, um das es geht. Ich verschaffe mir einen Überblick und erkläre im Detail, ob bzw. wie wir den Konflikt konstruktiv lösen können. Wir überlegen uns ein Ziel, das für alle Beteiligten eine gute Lösung bedeutet (Win-Win-Situation).

Ass. Jur. Stephanie Haase

+43 680/5519820

office@mindful-mediation.eu

mindful-mediation.eu

- Konfliktberatung in allen Lebenslagen
- Unternehmensberatung
- Wirtschaftsmediation
- Familien- und Paarberatung
- Erbschaft und Hofübergaben
- Kooperative Nachbarschaft



Mindful Meditation
Konfliktberatung & Achtsamkeit



Meditation und Shaolin-Qigong.

Was ist Meditation für Sie?

Es gibt viele verschiedene Arten von Meditation. Die meisten dienen dazu, innerlich zur Ruhe zu kommen. Das kann still und langsam passieren, im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen – oder auch dynamisch und voller Bewegung mit Musik. Sie kommen bei sich an und spüren die Verbindung mit Ihrer ursprünglichen Kraft.

Shaolin-Qigong – Harmonie in Körper, Geist und Seele

Qigong bedeutet Energiearbeit: Mit Hilfe des Atems, der Vorstellungskraft, der Konzentration und besonderen Bewegungsabläufen erneuern und lenken wir unsere Energie von der Haut über die Muskeln, zu den Organen bis ins Knochenmark. Wir finden unsere innere Balance.

Ass. Jur. Stephanie Haase

+43 680/5519820

office@mindful-meditation.eu

mindful-meditation.eu

- Achtsame Stressreduzierung
- Bodyscan
- Sitz-Meditation
- Vipassana
- OSHO-Meditationen
- Aktive und Metta-Meditation
- Achtsame Kommunikation
- Shaolin-Qigong



Shaolin-
Qigong-
Meditationskurs
DIENSTAGS



vivavert für mehr Energie und Vitalität.

Eine energetische Atlasbehandlung ist eine sanfte, alternative, ganzheitliche Behandlungsmethode, um die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Nur über Schwingung wird erreicht, dass der Atlas (1. Halswirbel) wieder in seine ursprüngliche zentrierte Position gebracht wird.

Dadurch werden im Bereich der Halswirbelsäule Energieblockaden gelöst, der Informationsfluss zwischen Gehirn und dem restlichen Körper somit wieder optimiert, der Körper kann Krankheiten erkennen und auf natürliche Weise gesund werden.

Die Behandlung ist sowohl für Kinder und Erwachsene als auch für Tiere gleichermaßen geeignet.

Barbara Carter

+43 664/3826271
barbara@vivavert.at
vivavert.at

ANWENDUNGSGEBIETE

- Rückenschmerzen
- Nacken-, Schulterschmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Beckenschiefstand
- Allergien, Neurodermitis, uvm.



VIVAVERT
HUMANENERGETIK



Schönheit & Wohlbefinden.

Achtsamkeit und Wertschätzung sind mir ein Bedürfnis, deshalb verwende ich bio-zertifizierte, heimische Naturkosmetik. Vegan, nachhaltig und frei von Tierversuchen.

„Erkenne dich selbst!“,
stand am Eingang der antiken Welt geschrieben.
Über dem Eingang der neuen Welt wird geschrieben stehen
„Sei du selbst“.

Eine Horoskop-Analyse gibt hierbei eine Hilfestellung, uns und andere besser zu verstehen, den sogenannten „Roten Faden“ zu finden.

Claudia Steinkogler

+43 664/1810018

c.steinkogler@gmx.net

claudia-steinkogler.at

- Naturkosmetik für Sie & Ihn
- Haarentfernung / Waxing
- Psychologische Astrologie
- Bewusste Körperwahrnehmung
- Atemcoaching
- Klangenergetik





ALLES AUCH ZUM MITNEHMEN!

TAUCH' EIN
IN EINE
REGIONALE
GENUSSWELT!

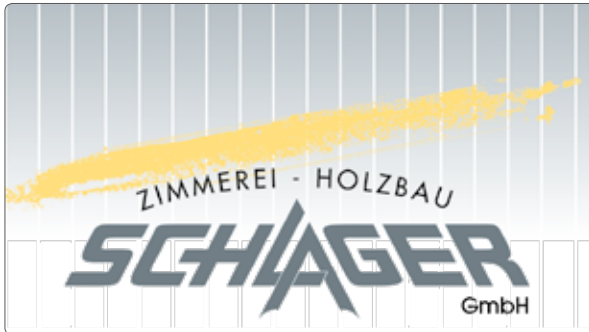
Unsere Öffnungszeiten:
DI - FR 09.00 - 18.00 Uhr
SA 09.00 - 14.00 Uhr

Sonntag, Montag und
Feiertage kreative Pause!



Cafe
www.ladlcafe.at

Mag. Christiane Knoll
Kirchengasse 9
5322 Hof bei Salzburg
+43 664 / 35 34 726
info@ladlcafe.at
www.ladlcafe.at



Am Gitzen 10, 5322 Hof bei Salzburg
Telefon 06229 / 2414
office@zimmererei-schlager.at
www.zimmererei-schlager.at



Wo finden Sie den passenden
Pool für Ihren Bikini? Hier!

designerpools

Klaus Mann
Am Schlössl 49/2
5310 Mondsee
Mobil: +43 (0)664/50 10 598
klaus.mann@designerpools.at
www.designerpools.at



Rinnerthaler Walter
Röcklbrunnstraße 2 | 5020 Salzburg
Tel.: 0662 / 882104 | www.riwa.at

Küchen ganz persönlich



SHOPPING.TREND.BERATUNG

NOST - Store
FAISTENAU



Mit unserer Markenvielfalt haben wir sicher den „perfekten Style“ für Euch!

NOST-Store, Bramsaustraße 19, 5324 Faistenau, Tel. 0664/52 86 146
Öffnungszeiten: MO geschlossen, DI-FR 09-12 & 14-18 Uhr, SA 09-12 Uhr

GANT

MAC

FRACOMINA



FRED PERRY



Der vollelektrische

ID.3



Ab sofort **bestellbar**

Stromverbrauch: 15,4 – 16,2 kWh/100 km (kombiniert).
CO₂-Emission: 0 g/km. Symbolfoto. Stand 09/2020.



Lindner
DAS AUTOHAUS

5322 Hof bei Salzburg, Enzersbergstraße 7,
Telefon +43 6229 2719, www.lindner-hof.at

ENZINGER

Tischlerei + Möbelwerkstatt

Exklusive Möbel aus Meisterhand!



www.enzinger.at

A-5322 Hof bei Salzburg • Lebachstraße 2
Tel. 06229/2482 • sepp.enzinger@enzinger.at

spalt.

text.grafik.design irene
www.spalt.cool



GESUNDHEIT IM ZENTRUM
GEMEINDEFACHPRAXIS HOF

IMPRESSUM

Herausgeber: Gemeindefachpraxis Hof – Gesundheit im Zentrum
Gemeindefachpraxis Hof, Thannstraße 2, Top 2, 5322 Hof bei Salzburg
Telefon +43 660/3474250, gemeindefachpraxis-hof.at
Neutralität: Auf die Hinzufügung der jeweiligen weiblichen Formulierungen bei geschlechtsspezifischen Hinweisen wurde im Sinne der flüssigen Lesbarkeit verzichtet.

Inhaber: Christian Fuchsberger
Konzept/Projektleitung: Alexandra Scharzenberger
Texte/Fotos: Eigenverantwortung des jeweiligen Inserates
Layout/Gestaltung: Irene Spalt
Druck: Primus-Print

Stand Oktober 2020
Änderungen vorbehalten.
Alle Angebote vorbehaltlich Druckfehler.

Wochenplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Yoga und Spiral- dynamik® 09:00 - 10:00	Trainings Health 10:00 - 10:50	Early Morning - Training Mix 05:30 - 06:20		Faszienpilates 08:45 - 10:00
	Shaolin-Qigong Harmonie für Körper und Geist 18:00 - 18:50	Fitness für die Füße (für Hallux, Plattfuß, Senkfuß) 18:00 - 18:50	Pilates Basic 18:00 - 19:15	Yoga und Spiraldynamik® 18:00 - 19:00
Abnehmgruppe 18:30	Core Training Rücken-Fitness 19:00 - 19:50	Power Training 19:00 - 19:50	Functional Training 19:25 - 20:15	

Alle Kurse sind auf 10 Teilnehmer begrenzt. Anmeldung erforderlich.

Helene: +43 664/9137580
Evelyn: +43 664/2601537

Christian: +43 660/3474250
Stephanie: +43 680/5519820

Möchten Sie 5 bis 10 kg an Gewicht verlieren? Dann sind Sie bei uns richtig!

Beim **Bodymed®-Ernährungskonzept** handelt es sich um ein Mahlzeiten-Ersatzprogramm. Dieses basiert auf modernen, ernährungsmedizinischen Erkenntnissen. Ein wöchentliches Treffen in der Kleingruppe motiviert Sie zur Höchstleistung, und Sie werden Ihr Wunschgewicht in nur **6 Wochen** erreichen!

www.gemeinschaftspraxis-hof.at

Paket für 6 Wochen

3 x Ernährungsberatung à 60 min.

6 x Funktionaltraining à 60 min.

Bodymed® Nahrung für 6 Wochen

Paket-Preis € 389,- pro Person



GESUNDHEIT IM ZENTRUM
GEMEINSCHAFTSPRAXIS HOF



Unsere Gruppen starten

09.11.2020 - 14.12.2020

11.01.2021 - 15.02.2021

22.02.2021 - 29.03.2021

12.04.2021 - 17.05.2021

31.05.2021 - 05.06.2021

Diätologische Beratung

Information über Produkthandlung, Mahlzeiten-zusammenstellung und Umstellung auf gesunde Ernährung.

Funktionales Training

Ganzkörper-Muskelaufbautraining mit maximaler Fettverbrennung. Nur in Verbindung mit Krafttraining ist Fettabbau möglich!

Bodymed® Nahrung

1 Dose Sana Fit Start (Bodymed Komplettahrung für zwei Tage)

4 Dosen Sana Fit Premium (6 Wochen zwei Bodymed Shakes/Tag + eine normale Mahlzeit)

Wo: Gemeinschaftspraxis Hof

Montags um 18:30 Uhr

Thannstraße 2, 5322 Hof bei Salzburg

Telefon 0660/3474250

gemeinschaftspraxis.hof@gmail.com

BIERVERKOSTUNGEN – ERLEBNISSE - BUSINESSEVENTS

Wir entführen Euch in die wundervolle Welt des Bieres. DAS Highlight für Eure Feiern und Events. Kombiniert mit sportlichen Aktivitäten wie Canyoning, (Schneesuh-)wandern, Skitouren, etc. gestalten wir Euch einen perfekten Tag mit Freunden oder Kollegen.

