

Programm 2026

Pilates

Achtsames Training für Körper und Geist!

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Körper und Geist in Einklang bringt. Mit gezielten Übungen werden Kraft, Flexibilität und Körperbewusstsein gestärkt. Egal, ob du bereits Erfahrung hast oder Pilates zum ersten Mal ausprobieren möchtest – der Kurs ist für alle geeignet und richtet sich an alle Altersgruppen und Fitnesslevels. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Oberzellach im Bewegungsraum, Tenniszentrum:

Beginn am Montag, 02.02.2026 von 17:00 bis 18:00 Uhr 10 Einheiten € 95,-

Spittal im Turnsaal der Antoniusschule:

Beginn am Montag, 02.02.2026 von 19:00 bis 19:55 Uhr 10 Einheiten € 85,-

Rückenfit – aktiv & gesund

Den Rücken stärken und die Gesundheit fördern!

Du möchtest deinen Rücken stärken, Verspannungen vorbeugen und deine allgemeine Fitness verbessern? Dann bist du hier genau richtig! Ich biete dir ein abwechslungsreiches und gezieltes Training zur Förderung der Rückengesundheit und des Wohlbefindens. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen und Fitnesslevel – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Besonders empfohlen für Personen mit sitzender Tätigkeit oder wiederkehrenden Rückenbeschwerden.

Spittal im Turnsaal der Antoniusschule:

Kurs 1, Beginn am Mittwoch, 28.01.2026 von 17:30 bis 18:25 Uhr 10 Einheiten € 85,-

Kurs 2, Beginn am Mittwoch, 28.01.2026 von 18:30 bis 19:25 Uhr 10 Einheiten € 85,-

Trebesing im Turnsaal der Volksschule:

Beginn am Donnerstag, 29.01.2026 von 17:00 bis 17:55 Uhr 10 Einheiten € 85,-

Fit & Aktiv am Vormittag

Starte mit Energie und Wohlbefinden in den Tag!

Das ideale Bewegungsangebot für alle, die mit Schwung und guter Laune in den Tag starten möchten. In diesem Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm aus Mobilisation, Kräftigung, Ausdauer und Entspannung. Egal ob du bereits sportlich aktiv bist oder gerade erst beginnst – hier steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die Freude an Bewegung haben und ohne Leistungsdruck etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Oberzellach im Bewegungsraum, Tenniszentrum

Beginn am Mittwoch, 28.01.2026 von 9:30 bis 10:30 Uhr 10 Einheiten € 95,-

Auszeit am Meer

Fitness meets Achtsamkeit – erholsame Tage für Körper und Geist

Erlebe eine Kombination aus Bewegung, Entspannung und Natur bei dem einzigartigen Retreat „Fitness und Achtsamkeit am Meer“. In malerischer Umgebung erwartet dich ein ausgewogenes Programm, das Körper und Geist in Einklang bringt. Mein Angebot richtet sich an alle, die Bewegung lieben sich eine Auszeit vom Alltag gönnen wollen.

Istrien, Umag – 5 Tage

DO, 14.05. bis MO, 18.05.2026

Kosten für das Bewegungsprogramm € 150,-

Kosten für die Busreise Reisebüro „Bacher-Reisen“ im 4*Hotel € 395,- / EZZ € 70,-

Seminare auf der Insel Krk

Glücksmomente erwandern – Schritt für Schritt zu neuen Perspektiven

Bist du bereit, dem Alltag zu entfliehen und neue Glücksmomente zu erleben? Dann lade ich dich herzlich zu meinem Seminar „Glücksmomente erwandern“ ein! Gemeinsam begeben wir uns auf inspirierende Wanderungen, um die Kraft der Natur zu spüren, Achtsamkeit zu üben und Schritt für Schritt neue Perspektiven zu entdecken. Die wunderschöne Insel Krk in Kroatien bietet uns den perfekten Rahmen dafür. Nach den Wanderungen holen wir uns bei den Seminareinheiten Impulse zur bewussten Wahrnehmung und Reflexion.

Das Seminar richtet sich an alle, die Freude an Wanderungen am Meer haben, ihre Resilienz stärken und neue Perspektiven entdecken möchten.

Malinska auf der Insel Krk

Mittwoch, 29.04.2026 bis Sonntag, 03.05.2026

Kosten für das Seminar inklusive Skript, betreute Wanderungen, Getränke am Nachmittag (Kaffee, Säfte) Kuchen, Obst: € 305,-

Kosten 4 Nächtingen mit Frühstück pro Person: Preis noch in Ausarbeitung, ca. € 170,- im DZ / € 220,- im EZ

Veränderungen meistern – „unpackbar“ einfach

Veränderungen gehören zum Leben – ob im Beruf, in der Familie oder persönlich. Oft fühlen sie sich jedoch herausfordernd oder sogar überwältigend an. Mein neues Seminar lädt dazu ein, Veränderungen mit Leichtigkeit, Freude und Schwung zu begegnen. In Kombination mit inspirierenden Wanderungen auf der Insel Krk entdecken wir gemeinsam, wie Wandel auch als Chance erlebt werden kann. Nach den Wanderungen holen wir uns bei den Seminareinheiten Impulse zur Selbsterfahrung und Reflexion für einen positiven Umgang mit Veränderungen.

Das Seminar richtet sich an alle, die Veränderungen in ihrem Leben aktiv und positiv gestalten möchten. Egal ob berufliche Neuorientierung, private Umbrüche oder der Wunsch nach mehr Leichtigkeit im Alltag.

Malinska auf der Insel Krk

Mittwoch, 23.09.2026 bis Sonntag, 27.09.2026

Kosten für das Seminar inklusive Skript, betreute Wanderungen, Getränke am Nachmittag (Kaffee, Säfte) Kuchen, Obst: € 305,-

Kosten 4 Nächtingen mit Frühstück pro Person: Preis noch in Ausarbeitung, ca. € 170,- im DZ / € 220,- im EZ

Workshop

Gesunder Rücken im Alltag – Was du selbst dafür tun kannst

Rückenbeschwerden gehören heute zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen – sei es durch langes Sitzen, mangelnde Bewegung oder einseitige Belastung im Alltag. Doch: Jeder kann aktiv dazu beitragen, Rückenschmerzen vorzubeugen und das eigene Wohlbefinden zu steigern. In dem praxisorientierten Workshop erhältst du wertvolle Tipps und einfache Übungen, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu lindern. Ziel ist es, Klarheit über den Zusammenhang zwischen Bewegung und Rückengesundheit zu schaffen.

Der Workshop richtet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen möchten oder bereits erste Beschwerden verspüren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Otelo im Seminarraum Brückenstraße 6, 9800 Spittal

Samstag, 11.04.2026 von 9:00 bis 12:30 Uhr

Kosten inclusive Skript, Kaffee, Saft: € 60,-

Informationen und Anmeldung

Details zur Anmeldung und zum vollständigen Programm findest du ab sofort auf meiner Website.

Änderungen vorbehalten!