



GESUNDHEIT IM ZENTRUM
GEMEINSCHAFTSPRAXIS HOF

*Fitness / Personal Training /
Therapie / Ernährung /
Entspannung*



TAG DER OFFENEN TÜR
am 14. September 2019
von 10:00 - 16:00 Uhr

Alle Therapeuten und Therapeutinnen freuen sich, Sie/Euch den ganzen Tag kostenlos zum Thema Fitness, Personaltraining, Therapie, Begleitung, Ernährung, Entspannung und Humanenergetik zu beraten. Spannende Vorträge gibt es von:

- 10:00 Uhr **„Ayurveda – das Wissen vom Leben“**
Wie wird es eingesetzt und was bewirkt es
Marion Mitterlechner, Dipl. Sozialpädagogin und Heilmasseurin
- 11:00 Uhr **„EMS – Elektromuskelstimulations-Training“**
Funktion und Wirkung, eine neue Dimension des Ganzkörpertrainings
Christian Fuchsberger, Dipl. Krankenpfleger und Personal Fitness Trainer
- 13:00 Uhr **„Kopfschmerzen, Schwindel, Rückenprobleme?“**
Vortrag: Energetische Atlasbehandlung
Barbara Carter – Humanenergerikerin, vivavert
- 14:00 Uhr **„Sprachentwicklung, Mund- und Stimmfunktion“**
Entwicklungsstufen in der Kindersprache und Funktionsweise des Stimmfunktionskreises
Kathrin Windbühler – Logopädin, Psycholinguistin, MSc.
- 15:00 Uhr **Was ist was? Yoga – Pilates – Faszien**
Mitmachen – spüren – ausprobieren. Bequeme Kleidung mitbringen.
Workshop mit Helene Asböck und Evelyn Schorn,
Dipl. Gesundheits-, Yoga- und Pilates-Trainerinnen

Für Eurer leibliches Wohl ist gesorgt!

Wir freuen uns über weitere Kollegen!

Unsere Räumlichkeiten können Sie auf selbstständiger Basis oder an Wochenenden für Seminare mieten.

- Physiotherapeut
- Hebamme
- Osteopath
- Ergotherapie
- Energetika
- oder Ähnliches



GESUNDHEIT IM ZENTRUM
GEMEINSCHAFTSPRAXIS HOF

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



**Gasthof
Alte Tanne**
www.gasthof-alte-tanne.at



Gasthof Alte Tanne
Familie Ebner
5322 Hof bei Salzburg
Wolfgangseestraße 33
Telefon +43 6229 / 2371
info@gasthof-alte-tanne.at
www.gasthof-alte-tanne.at



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

„Aktiv sein und gesund bleiben, dem Leben auf der Spur, naturverbunden und begeisterungsfähig für die Schätze vor unserer Tür!“ So könnte man die Grundwerte der Gemeinschaftspraxis Hof, Gesundheit im Zentrum, zusammenfassen.

Das und das Wissen aus neuesten sportmedizinischen und therapeutischen Erkenntnissen bilden die Basis eines ausgewogenen, bestens durchdachten Fitness, Pilates, Yoga und Personaltrainings genauso wie ein fachtherapeutisches Angebot. Für die unterschiedlichsten Bedürfnisse, Anforderungen und Zielsetzungen finden Sie bei uns diplomierte Fachkräfte für Ernährung, Entspannung, Physiotherapien, Logopädie, Massage, Cranio Sacrale, Coaching, Human-Energetik, Kinderwunsch und vieles mehr.

Unabhängig davon, wie hoch persönliche Ziele gesteckt werden, die Vielfalt an Möglichkeiten und der Fokus auf ein individuell abgestimmtes Training eröffnen neue Perspektiven und ermöglichen nachhaltige Erfolge. Und – was noch wichtiger ist – glückliche Menschen!

Im Team das Beste für Sie!

In Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen – allesamt spezialisierte und diplomierte Fachkräfte aus den verschiedensten Bereichen – sind wir stets bemüht, das körperliche Wohlbefinden und die Aktivität des Einzelnen zu verbessern. Dabei ergänzen wir uns im Team perfekt!

Euer/Ihr Christian Fuchsberger und Team

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



Charity Andreas

Wir alle aus der Gemeinschaftspraxis Hof wissen um die Pflegeleistung der Familie Weihrauter aus der Faistenau für ihren Andreas. Es ist uns ein besonderes Anliegen, die Familie weiterhin zu unterstützen. Andreas benötigt nach der großen OP im Mai 2017 ein spezielles Pflegebett, das mit einem besonderen Lattenrost ausgestattet ist. Dieses Bett kostet rund € 3.500,-. Darum unsere große Bitte an Euch: TEILEN, LIKEN und SPENDEN:

Spendenkonto Andreas
IBAN: AT69 35016 000 000 33522
BIC: RVSAAT2S016

Liebe Grüße, Euer Team aus der Gemeinschaftspraxis Hof

Schlank werden und schlank bleiben.

Das Bodymed-Ernährungskonzept wurde von Ärzten entwickelt und besteht aus 4 Phasen.

Phase 1 – Startphase

Die Startphase dauert 2 Tage und ist eine eiweißergänzende Fastenphase, in der Sie sich ausschließlich mit dem diätetischen Lebensmittel SANA-FIT START ernähren.

Phase 2 – Reduktionsphase

Die Reduktionsphase schließt direkt an die Startphase an. Diese führen Sie so lange durch, bis Sie Ihr individuelles Wohlfühlgewicht erreicht haben und ersetzen zwei Hauptmahlzeiten durch das eiweißreiche Nährstoffkonzentrat SANA-FIT PREMIUM. Eine Mahlzeit bereiten Sie in Form einer eiweißoptimierten, kohlenhydratarmen Mischkost selbst zu.



Phase 3 – Stabilisierungsphase

Die Stabilisierungsphase stellt den Übergang von der Reduktionsphase zu Ihrer Langzeiternährung dar. In diesem Zeitraum ersetzen Sie nur noch eine Mahlzeit durch SANA-FIT PREMIUM.

Phase 4 – Erhaltungsphase

In der Erhaltungsphase stabilisieren Sie Ihr neues Gewicht und finden Ihre persönliche Dauerernährung.



Gemeinschaftspraxis, 5322 Hof
Christian Fuchsberger
EMS und Personal Training
fuchsberger.fitness@gmail.com
+43 660/3474250

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. In Österreich sind 15 bis 30 Prozent der Bevölkerung von einer nichtalkoholischen Fettleber (NAFLD) betroffen. Unter den Typ 2 Diabetikern sogar 70 bis 90 Prozent.

Die Ursachen einer NAFLD sind weit verbreitet: Übergewicht, Metabolisches Syndrom und Diabetes Mellitus.



Zu viele Kalorien, insbesondere zu viele Kohlenhydrate bei gleichzeitigem Bewegungsmangel, fördern die Verfettung der Leber. Diese Verfettung der Leber fördert wiederum die Entstehung eines Typ-2 Diabetes und eine weitere Gewichtszunahme.

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

Leberfasten nach Dr. Worm erzielt einen raschen Effekt hinsichtlich des Abbaus von Leberfett sowie der Entzündungsparameter und des Fettstoffwechsels.

Die Effekte sind nachhaltig. Durch die Entfettung von Leber und Bauchspeicheldrüse wird der Stoffwechsel wieder normalisiert. Schöner Nebeneffekt: Die Pfunde purzeln!

Diese 2 Wochen wird Ihre Leber lieben

Leberfasten nach Dr. Worm® berücksichtigt die aktuellsten, wissenschaftlichen Erkenntnisse. Es wurde von dem Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Nicolai Worm gemeinsam mit dem Internisten und Ernährungsmediziner Dr. med. Hardy Walle entwickelt.



Gemeinschaftspraxis, 5322 Hof
Daniela Luger
Diätologin
ernaehrungsberatung-luger@gmx.at
+43 677/62453455

LEBERFASTEN NACH DR. WORM®
greift insbesondere bei:

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



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 Ergebnis 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





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, Krafttraining, 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



„Statt nur über Gesundheit zu reden, sollte man selbst etwas dafür tun“

Joseph-H. Pilates

Pilates (Faszienpilates) ist ein ganzheitliches und effektives Körpertraining, das für alle geeignet ist. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, bei uns ist für jeden etwas dabei. Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, das Zwerchfell und der Beckenboden – alles arbeitet harmonisch zusammen und wird gekräftigt. Körper und Geist werden durch bewusstes und kontrolliertes Training in Form gebracht. Durch spezielle Stimulation der Faszien auf den vier Dimensionen „Dehnen – Federn – Spüren – Beleben“ erreicht man mehr Beweglichkeit und löst Verspannungen.

Eine perfekte Ergänzung für die Gruppenkurse sind unsere Personaltrainings, bei denen wir uns komplett auf den Einzelnen konzentrieren und wertvolle Tipps für die Gruppenstunden geben. Dadurch werden die größten Fortschritte erzielt.

Evelyn Schorn
+43 664/2601537
evelyn@bewegung-im-einklang.at
bewegungimeinklang.at

- Pilates
- Faszienpilates
- Ganzkörpertraining
- Personaltraining
- Outdoortraining



BEWEGUNG IM EINKLANG



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

In den Gesundheitskursen bringen wir körperliches und mentales Wohlbefinden in Einklang. Die wichtigsten Haltungen und Bewegungsabläufe werden erklärt und praktiziert. Dabei stehen die Technik und die Detailarbeit im Vordergrund. Atem- und wohltuende Entspannungsübungen fließen in die Stunde ein. Im Fokus stehen Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer. Die Begeisterung und der Spaß an der Bewegung kommen dabei nicht zu kurz.

Yoga ermöglicht, den eigenen Körper besser kennen zu lernen, körperliche Stärken positiv wahr zu nehmen und gleichzeitig Einschränkungen zu erkennen und ihnen gezielt entgegen zu wirken. Für eine gute anatomische Ausrichtung, um die Gelenke zu schonen oder um bestimmte Muskelgruppen zu aktivieren, stehen eine Reihe von Hilfsmitteln zur Verfügung.



Helene Asböck
Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate
+43 664/9137580
helene@bewegung-im-einklang.at
bewegungimeinklang.at

- Einzeltraining
- Gruppenkurse
- Workshops
- Individuelles Training für Unternehmen und Organisationen
- Training mit Freunden oder Familie



BEWEGUNG IM EINKLANG



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 an Kinder und Erwachsene.

Daniela Luger, BSc
+43 677/62453455
ernaehrungsberatung-luger@gmx.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)





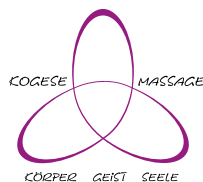
Harmonische Balance durch bewusste Berührung.

Stress, Sorgen oder zu viel Arbeit machen sich auf körperlicher Ebene bemerkbar. Folgen davon können Schlafstörungen, Unruhe, Konzentrationsschwäche oder diffuse Schmerzen sein. Durch die zielgerichtete Berührung bei der Massage wird das Nervensystem harmonisiert, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und der Körper kann in seine natürliche Balance zurückgeführt werden.

Das Wesentliche bei einer Ayurveda Massage ist das Aufbringen von warmem Öl auf den Körper. Die speziellen Ayurvedaöle wirken ausgleichend auf den Organismus. Mit sanften Streichungen wird das Öl eingearbeitet und bringt Körper, Geist und Seele in eine tiefe Erholung.

Marion Mitterlechner, BSc
+43 650/26114290
marion@massage4kogese.at
massage4kogese.at

- Ayurveda Anwendungen
- Aromaölmassage
- Kopf-Nacken Massage
- Akkupunkturmassage nach Penzel
- Fußreflexzonen Massage
- Lymphdrainage
- Klassische Massage
- Heilmassagen auf ärztliche Verordnung





Individuelle Förderung der Sprachentwicklung und der Stimme.

Der Spracherwerb nimmt eine entscheidende Rolle in der gesamten Entwicklung des Kindes ein. Kommt es hier zu Beeinträchtigungen, kann dies die Kommunikation erschweren, sowie die späteren Lese- bzw. Rechtschreibfähigkeiten beeinflussen.

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. Hier unterstütze ich durch gezielte Übungen aus den einzelnen Bausteinen des Stimmfunktionskreises (Atmung, Stimme, Sprechen, Sprechabsicht, Körperhaltung und Muskelspannung). Die Therapiemethoden werden auf das jeweilige Störungsbild bzw. Alter abgestimmt. Mein Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Kathrin Windbühler
+43 660/7501780
email@sprachtherapie-sbg.at
www.sprachtherapie-sbg.at

- Artikulationsstörungen (z.B. Lispeln)
- Sprachentwicklungsstörungen und -verzögerungen (Auslassung bzw. Ersetzung von Lauten)
- Dysgrammatismus (falscher oder unvollständiger Satzbau, fehlerhafte Wortbildung)
- Orofaziale Dysfunktion (offene Mundhaltung, falsches Schluckmuster)
- Stimmstörungen (z.B. bei stimmlicher Überlastung, Knötchen, ...)





Gelingende Kommunikation und sichere Nahrungsaufnahme.

Sprechen und verstanden werden, sich mitteilen können, sind grundlegende Voraussetzungen für eine gelingende 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 eine 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.

Petra Bachleitner
+43 699/81520874
bachleitner@wortefinden.at
wortefinden.at

- Störungen des Sprechens sowie des Schluckens und der Stimme, verursacht durch ein neurologisches Ereignis
- Schlucktherapie bei Trachealkanülenpatienten
- Behandlung bei Gesichtslähmungen
- Kognitiv-ausgerichtete Sprachtherapie nach Franziska Stengel zur Verbesserung der kognitiven Funktionen wie Konzentration, Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Orientierung, Gedächtnis sowie Handlungsplanung und Problemlösung





*So verletzlich wie die Flügel der Schmetterlinge,
ist auch die Seele des Menschen.*

Wenn die Seele finster wird, der Kopf tobt, der Rücken einen beschäftigt und die Ohren dröhnen, dann sendet der Körper uns eine Botschaft.

Im System des Menschen sind grundsätzlich Selbstheilungskräfte vorhanden. Wenn aber unser System durch Ursachen auf mentaler und emotionaler Ebene gestört wird, dann können auf körperlicher Ebene Krankheiten auftreten.

Mit den unterschiedlichsten Methoden, auf verschiedensten Ebenen, können die Selbstheilungskräfte wieder ins fließen kommen und somit kann und darf Heilung eintreten.

Tanja Klampfer
+43 677/61835186
seelenschmetterling.at
info@seelenschmetterling.at

ANWENDUNGSGEBIETE

- Cranio Sacrale Impulsregulation
- Klangschalen
- Bluteigelbehandlungen
- Körperkerzen
- Kräuter- und Aromaanwendungen





Wenn aus Liebe Leben wird, bekommt das Glück einen Namen.

Als Doula und Frauenbegleiterin ist man auf ganzer Linie für die Frau da, steht ihr mit Rat und Tat zur Seite und geht auf Bedürfnisse und Wünsche ein. Auch in schwierigen Situationen, z.B. während der spannendsten Phasen im Frauenleben (Kinderwunsch, Geburt, Trennung, Wechseljahre und allgemeine Alltagsprobleme), konzentriert man sich ganz auf die Frau.

Durch Gespräche und Rituale wird auf vielen Ebenen unterstützt, plant gemeinsam diese bewegte Zeit, ermutigt, schützt und tröstet. In einer wundervollen Atmosphäre gibt es eine Bandbreite an Möglichkeiten, den Körper zu harmonisieren und entspannen.



Tanja Klampfer
+43 677/61835186
villakugelbauch.com
info@villakugelbauch.com

ANWENDUNGSGEBIETE

- Still- und Laktationsberatung nach dem Europäischen Institut für Stillen und Laktation
- Cranio Sacrale
- Baby- und Kindermassage
- Kräuter- und Aromaanwendungen
- Lomi Lomi Hapai



Schon Kneipp war überzeugt, dass „Die Natur ist die beste Apotheke“.

Unsere Großeltern und deren Eltern gehörten zur Generation, die mit natürlichen Lebens- und Heilmitteln groß geworden sind. Chemie gab es so gut wie nicht, heute sieht es jedoch ganz anders aus: Künstliche Aromen, chemische Zusätze, Giftstoffe in der Luft führen zu chronischen Schmerzen wie Migräne, Rücken- und Hautprobleme, Allergien, unerfüllter Kinderwunsch, Erkrankungen wie Krebs und psychische Auffälligkeiten wie Depression und Panikattacken.

Mit verschiedenen Techniken wird die Ursache der Beschwerden ermittelt und Nötiges ausgeleitet oder gestärkt. Durch Kinesiologische Tests wie neue Homöopathie, Bioscan-Tests, Blutanalyse im Mikroskop (HLB-Test) uvm. können Giftstoffe – Ursache der Beschwerden – festgestellt werden.

Mag. Diana Födinger
+43 660/5234200
lolawerkstatt@gmail.com
lolawerkstatt.eu

BEHANDLUNGEN

- Kinesiologie
- Bioscan
- Blutanalyse
- Babyflüstern
- Bachblüten-Therapie
- Heilen mit Klängen
- Heilpendeln
- Physiognomik





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 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

Herausgeber: Gemeinschaftspraxis Hof – Gesundheit im Zentrum
Gemeinschaftspraxis Hof, Thannstraße 2, Top 2, 5322 Hof bei Salzburg
Telefon +43 660/3474250, gemeinschaftspraxis-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 August 2019
Änderungen vorbehalten.
Alle Angebote vorbehaltlich Druckfehler.



**SCHEED
IMMOBILIEN**

Häuser | Wohnungen | Grundstücke

„Die Zufriedenheit der Kunden kommt durch meine berufliche Kompetenz und mein Einfühlungsvermögen, Wünsche und Vorstellungen schnell zu erkennen.“

Andrea Scheed

Mondseebergstraße 3, 5310 Mondsee | Tel.: +43 (0) 664 50 51 961 | office@scheid-immobilien.at



**lad
Cafe**

**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!



**lad
Cafe**
www.ladcafe.at

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

ALLES AUCH ZUM MITNEHMEN!

ENZINGER

Tischlerei + Möbelwerkstatt

Exklusive Möbel aus Meisterhand!



www.enzinger.at

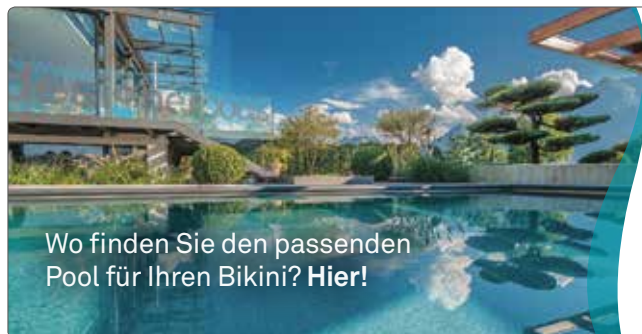
A-5322 Hof bei Salzburg • Lebachstraße 2
Tel. 06229/2482 • sepp.enzinger@enzinger.at

*Kosmetik
Koebrunner*

Tel.: 0664-2600371

email: kosmetik.koebrunner@gmail.com

- **Gesichtsbehandlung**
- **Maniküre**
- **Pediküre**
- **Waxen**
- **Wimpern/Augenbrauen färben**
- **und vieles mehr ...**



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

designerpools

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

Wochenplan ab 9. September 2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Pilates Basic 08:30 - 09:45	Early Morning - Training Mix 05:30 - 06:20		Faszienpilates 08:30 - 09:45
Yoga dynamisch 09:00 - 10:15	Trainings Health 10:00 - 10:50	Early Morning Yoga 07:30 - 08:45	Sanfte Schwangerschaftsbegleitung Kinesiologische Übungen 09:00 - 10:15	
			„Klangbad. Heilen mit Instrumenten“ 11:00 - 12:00	
				Candle Light Yoga 18:30 - 19:45
	Core Training Rücken-Fitness 19:00 - 19:50	Power Training 19:00 - 19:50	Pilates Basic 18:00 - 19:15	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
Diana: +43 660/5234200