



**ERGOTHERAPIE**  
SÜDBURGENLAND



# Kraft.werk

yoga.strength.mobility.

## Ergotherapie Südburgenland & kraft.werk – Neue Angebote für die Region!

Wir freuen uns, euch unsere aktuellen **therapeutischen Gruppen** sowie unser neues **Bewegungsprojekt kraft.werk** vorzustellen. Alle Angebote finden in **Kleingruppen** statt, was es uns ermöglicht, auf die TeilnehmerInnen **persönlich** einzugehen und die Inhalte optimal auf die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe abzustimmen. Alle Gruppen und Kurse werden von **qualifizierten TherapeutInnen und TrainerInnen** professionell geleitet, sind **innovativ, modern** und **wissenschaftlich fundiert**.

Bei unseren **therapeutischen Gruppen** kann – je nach Krankenkasse – ein **Großteil der Kosten rückerstattet** werden.

### Therapeutische Gruppen

#### Aktiv&Sicher – Fit ins hohe Alter

Übungen im Sitzen und Stehen – ohne Bodenübungen – für Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Mobilität im hohen Alter.

**Donnerstag 10:30 (60min.)**

#### Mobil.Plus – Aktiv bleiben, Lebensqualität gewinnen

Sanftes Mobilitäts- und Krafttraining für mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit im besten Alter.

**Mittwoch 09:20 (60min.)**

**Donnerstag 16:30 (60min.)**

#### Gelenk.Plus – Schulter

Zielgerichtetes Schultertraining zur Verbesserung von Beweglichkeit, Stabilität und Schmerzreduktion.

**Dienstag 09:20 (60min.)**

#### Gelenk.Plus – Knie & Hüfte

Zielgerichtetes Training für Knie und Hüfte zur Verbesserung von Beweglichkeit, Stabilität und Schmerzreduktion.

**Mittwoch 10:30 (60min.)**

#### Rücken.Plus

Zielgerichtetes Training für Rücken und Rumpf zur Verbesserung von Beweglichkeit, Stabilität und Schmerzreduktion.

**Dienstag 10:30 (60min.)**

#### Denk.Fit – Kognitives Training in der Gruppe

Übungen für Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Konzentration, Wortfindung und Sprachfluss.

**Donnerstag 09:20 (60min.)**

#### Kosten für therapeutischen Gruppen:

250€/10 Einheiten

(ca. 70-80% werden von der KK rückerstattet - ohne Gewähr)

### kraft.werk Kurse

#### VINYASA FLOW YOGA (ab 27.01.2026)

Dynamischer Yogastil, der Atem, Bewegung und Kraft miteinander verbindet und so Beweglichkeit, Stabilität und innere Balance fördert.

**Dienstag 17:30 (60min.)**

**Mittwoch 18:45 (60min.)**

**Jeden 1. Samstag im Monat 09:30 (60min.)**

Trainerin: Teresa

#### MOVE&REFRESH

#### Mobility, Strength & Flow

Move & Refresh kombiniert kontrollierte Mobilität, gezielte Kraft und dynamische Bewegungsabläufe.

Stabilität, exzentrische Kraft und präzise Mobility-Skills sowie fließende, anspruchsvolle Drills verbinden Mobilität, Koordination und kraftvolle Bewegung - für mehr Beweglichkeit, Stabilität & Energie.

**Donnerstag 17:30 (60min.)**

Trainer: Matthias

#### Kosten für kraft.werk Kurse

- 10er-Block: 160 €
  - Gültig 3 Monate
  - Fester Platz im gewählten Kurs, kann flexibel auf andere Kurse genutzt werden (sofern Platz verfügbar)
  - Für Samstags-Kurse kann der 10er-Block ebenfalls genutzt werden
- Drop-in: 19,50 € pro Einheit
- Schnupperstunde: 16 € (einmalig pro Kurs möglich)

**Anmeldung für alle Gruppen & Kurse verpflichtend!**

#### Anmeldung & Kontakt

Telefon: 0660 10 31 811

Kursort: Ergotherapie Südburgenland, Gaas 22, 7521 Eberau

**Wir freuen uns, dich bei einem unserer Angebote begrüßen zu dürfen!**