



GESUNDHEITSSCHMIEDE

RAUM FÜR THERAPIE UND BEWEGUNG



JAHRESPROGRAMM 2026/2027

PHYSIOTHERAPIE
OSTEOPATHIE
ERGOTHERAPIE
LOGOPÄDIE
PSYCHOTHERAPIE

MASSAGEN
FITNESSSTUDIO
TRAININGSTHERAPIE
ZYKLUS & HORMONE
ELTERNBERATUNG

BEWEGUNGSKURSE
KINDERBALLETT
SELBSTVERTEIDIGUNG
SCHWANGERSCHAFT
GEBURT & DANACH



Wohlbefinden zum Verschenken!

Das ideale Geschenk für alle Anlässe.



Einlösbar bei
allen Kursen und
Therapien der
Gesundheits-
schmiede.

Fairer Genuss? Ganz nah!

Dein EZA Shop für Fairen Handel
direkt in Köstendorf: Wenger Straße 5
Mo bis Fr: 10:00 – 12:00 & 13:00 – 17:00



THERAPIEN

Physiotherapie	2 – 10
Preisliste	10
Ergotherapie	11



Psychotherapie	13
Logopädie	13
Massagen & Wohlfühlbehandlungen	15 – 17
Zyklus & Hormone	19
Cranio Sacral & Ayurvedic Bodywork	19



FITNESSSTUDIO

Fitnessstudio	20 – 21
Trainingstherapie	21
Kleingruppentherapie	22
Personal Training	23



Neu:
Trainings-
therapie im
Fitnessstudio

BEWEGUNG

Wirbelsäulengymnastik	25
Pilates	26
Ganzkörpertraining Rückenfit	26
Yogilates Zirkeltraining	26
Poledance Fitness	27
Dance with Me! Tanzworkshops	27
Gesundheitsgymnastik	27
Feldenkrais® Methode	29
Yoga Flow & Stile Mix	29
Pilates	29



ELTERN, KINDER- UND JUGENDPROGRAMM

Elternberatung	30
Wing Tsun Selbstverteidigung	31
Ballett für Kinder	31

MUTTER & KIND

Yoga für Schwangere	33
Ätherische Öle für Familien	33
Rückbildung & Beckenbodentraining	33



WÖCHENTLICHES KURSPROGRAMM 34 – 35

RÄUME & VERMIETUNG 36 – 37

Du hast körperliche Beschwerden? Wir haben effiziente Therapiemethoden und helfen dir gerne.

Das Physiotherapeut:innenteam der Gesundheitsschmiede hat sich auf die Behandlung von orthopädischen, chirurgischen und neurologischen Krankheitsbildern aller Altersgruppen sowie auf Beschwerden während der Schwangerschaft und nach der Geburt spezialisiert.

Wir sind eine motivierte, bunte Gruppe von Wahltherapeut:innen, die mit allen Kassen zusammenarbeiten und abrechnen.

WIR HELFEN ERWACHSENEN, JUGENDLICHEN & KINDERN BEI:

- Rückenschmerzen
- Bandscheibenvorfällen
- Nackenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schulterschmerzen
- Hüftschmerzen
- Knieschmerzen
- Gelenksarthrosen
- Halbseiten-Lähmung
- Schlaganfall
- Parkinson
- Multipler Sklerose
- Neurologischen Beschwerden
- Muskel- und Sehnenentzündungen
- Tennis/Golferellbogen
- Impingement
- Achillessehnenentzündung
- Fersensporn
- Haltungsschwächen
- Fußfehlstellungen
- Hüftprothesen
- Knieprothesen
- Schulterprothesen
- Bänderrissen
- Kreuzbandrissen
- Meniskusverletzungen
- Knochenbrüchen
- Gynäkologischen Beschwerden
- Gebärmuttersenkung
- Harninkontinenz
- Beckenbodenschwäche u. v. m.



Neu:
Trainings-
therapie im
Fitnessstudio





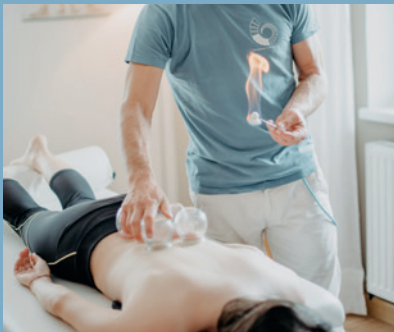
Bewegungsanalyse

Eine genaue Bewegungsanalyse ist ein wesentlicher Bestandteil jeder professionellen Physiotherapie. Unsere jahrelange Erfahrung, viel funktionelles Wissen zu den richtigen Bewegungen und modernste Computertechnologie ermöglichen es uns, gemeinsam mit den Patient:innen den individuellen Bewegungsstatus exakt zu erheben. So können die Patient:innen die Fortschritte der Therapie unmittelbar erkennen, mögliches Fehlverhalten selbst wahrnehmen und die Bewegungen aktiv verbessern – im Alltag genauso wie beim Sport.



Osteopathie

Osteopathie ist eine ganzheitliche, manuelle Behandlungsform, die den Menschen als Einheit betrachtet – nicht nur einzelne Symptome. Sie setzt oft dort an, wo andere Therapieformen an ihre Grenzen stoßen. Mit gezielten Handgriffen lösen unsere Osteopath:innen Blockaden in Muskeln, Gelenken, Nerven und Gefäßen, um Schmerzen zu lindern und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dabei liegt der Fokus oft nicht auf den Gelenken, sondern auf inneren Organen, Faszien und dem craniosakralen Rhythmus.



Schröpfkopftherapie

Beim Schröpfen wird mit kleinen Glas-Gefäßen ein Unterdruck an bestimmten Körperstellen erzeugt. Das fördert die Durchblutung, regt den Energiefluss im Gewebe an, löst Verspannungen und lindert Schmerzen. Ob bei Stress, Müdigkeit, Rückenschmerzen, Menstruationsbeschwerden und vielen anderen Leiden - wir arbeiten bereits seit über zehn Jahren erfolgreich mit der Schröpfkopftherapie.



Haltungstraining & Kinderphysiotherapie

„Falsche“ Körperhaltungen führen zu Dysbalancen und Fehlstellungen im Bewegungsapparat und in weiterer Folge zu Schmerzen. Gezielte Korrekturmaßnahmen wie Fußaufrichtung, Beinachsentraining oder richtiges Stehen und Sitzen sorgen dank der Selbstregulation des Körpers für schnelle Besserung. Haltungstherapie kann hierbei schon im jungen Alter, sowie auch später helfen.



Passende Therapeut:innen für dein Problem

Jede:r Therapeut:in hat unterschiedliche Schwerpunkte und Fachgebiete. Details dazu findest du in den jeweiligen persönlichen Beschreibungen.

In unserer Physiotherapiepraxis nehmen wir uns Zeit für ein detailliertes Erstgespräch und einen ausführlichen Befund.

Darauf aufbauend planen wir gemeinsam mit dir deine individuelle Behandlung. Besonders Wert legen wir auch auf die Vermittlung von selbständigen Übungen für langfristiges Wohlbefinden.

Du findest
in unserem
Kursprogramm (S. 34)
viele **wöchentliche**
Kurse, die dir helfen,
fit zu bleiben.
Schnupper doch
mal rein!



**Martin Struber**

Gründer & Physiotherapeut

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0650 | 49 07 366

info@gesundheitsschmiede.co

Nach den Erkenntnissen der neuesten Faszienforschung und aus der chinesischen Medizin wissen wir, dass alle Zellen miteinander verbunden sind. Dementsprechend möchte ich in meiner Therapie stets die physische mit der energetischen Ebene verbinden. Nicht nur das Beschwerdebild wird betrachtet und behandelt, sondern der Mensch als Ganzes steht im Fokus.

AUSBILDUNGEN

- Energetische Osteopathie
- Bewegungstherapie
- Sporttherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Meridianmassage
- Viszerale Therapie
- Lymphdrainage
- Schröpfkopftherapie
- TCM Ganzheitstherapie
- Sanfte Chiopraktik
- Dipl. Qigong Lehrer

SCHWERPUNKTE

- Wirbelsäulenkorrektur
- Beckenkorrektur
- Atlasbehandlungen
- Sportverletzungen
- Trainingstherapie
- Organ- und Verdauungsstörungen
- Ernährung/Säure-Basen
- Kopfschmerzen/Migräne

TIPP!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK: Mo | Di | Fr

→ Details Seite 25

PHYSIOTHERAPIE | OSTEOPTHIE

**Florian Grantner**Physiotherapeut &
Osteopath i. A.**TERMINVEREINBARUNG:**

T: 0676 | 65 95 330

grantnerfloh@gmail.com

In meiner Therapie wende ich das Konzept der neurovaskulären Mobilisationen („Gefäßtherapie“) an, das sich auf die Gefäße im gesamten Körper fokussiert. Es zielt darauf ab, das Zusammenspiel zwischen Nerven und Blutgefäßen zu optimieren, indem diese Strukturen mobilisiert und in Bewegung versetzt werden. Das Ziel ist es, die Durchblutung zu verbessern, die Heilung zu unterstützen und die Funktion des Nervensystems zu fördern.

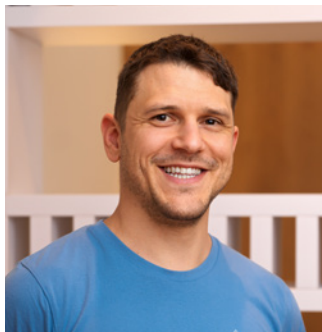
AUSBILDUNGEN

- Osteopathie i. A.
- Post Covid Therapeut
- Neurovaskuläre Therapie (Gefäße) nach Scheuerer
- Sportphysiotherapeut
- Manuelle Lymphdrainage
- Osteopathische Kinesiologie
- Craniomandibuläre Therapie
- Faszien Distorsions Modell (nach Typaldos)

SCHWERPUNKTE

- Osteopathie
- Gefäßtherapie nach Lutz M. Scheuerer
- Post-Covid Therapie
- Lungenerkrankungen
- PNF
- Sporttherapie (Berg/Fußball)
- Kiefergelenksbeschwerden
- Manuelle Therapie nach Kaltenborn
- Dry Needling

Dry
Need-
lingOsteo-
pathie



Simon Salah, BSc
Physiotherapeut

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0670 | 20 33 911

info@gesundheitssschmiede.co

Starke Muskeln erhöhen die Lebenserwartung, senken das Krankheitsrisiko und erhalten Mobilität und Selbstständigkeit. Mit individuellen Bewegungsplänen und Physiotherapie helfe ich dir, Schmerzen zu bewältigen, Verletzungen vorzubeugen und langfristig körperlich wie mental fit zu bleiben – in jedem Alter und Fitnesslevel.

AUSBILDUNGEN

- Physiotherapie
- Schmerztherapie
- Lymphdrainage
- Krafttraining
- Manuelle Therapie
- Tai Chi

SCHWERPUNKTE

- Ganzheitliche Bewegungsanalyse
- Manuelle Therapie kombiniert mit gezieltem Training
- Individuelle Kraft-, Mobilitäts- und Reha-Programme
- Ein Weg zur Selbsthilfe und langfristiger Gesundheit

„Trainiere deinen Körper, gehe gestärkt durchs Leben!“

Kraft-
training

TIPP!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & KRAFTTRAINING → Details S. 22 & 25

PHYSIOTHERAPIE



Michael Funch
Physiotherapeut

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0699 | 16 58 32 13

funchmichael@gmx.de

Ursachen finden statt Folgen behandeln: Oft werden nur Folgen bekämpft, aber Ursachen außer Acht gelassen. Natürlich ist ein erheblicher Aufwand nötig, um den Ursprung des Problems zu beseitigen. Deswegen wird zwischen mir und den Patient:innen ein struktureller Plan entwickelt, der langfristige Erfolge gewährleisten soll. Dies soll den Patient:innen die Chance geben, lange aktiv und belastbar zu bleiben.

AUSBILDUNGEN

- Healing Humans
- Sporttherapeut
- Medical Athletic Coach
- Spiraldynamik Therapeut
- Sportphysiotherapie
- Manualtherapeut Maitland
- Skoliotherapeut nach Schroth
- Craftathérapeut
- Laufanalyse

SCHWERPUNKTE

- Orthopädie
- Pädiatrie
- Bewegungsanalyse/ Training/Trainingsplan
- CRAFTA Kopf-, Gesichts- und Kieferschmerz
- Sportartspezifisches Training
- Schulterdysfunktionen/ Instabilitäten
- Skoliosebehandlung für Jung und Alt

Sport-
physio

Skoliose-
therapeut

Fuß-
spezialist



Florian Struber

Physiotherapeut & Osteopath

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0664 | 99 49 40 40

mail@florianstruber.at

Bio-
dynamik

Vitalität

Seit 2011 bin ich Physiotherapeut aus Leidenschaft. Zusätzlich bildet die Osteopathie einen Schwerpunkt in meinen Behandlungstechniken. Den Menschen als Einheit zu sehen, steht in meiner Arbeit im Mittelpunkt und ich freue mich, dir dabei zu helfen, wieder in deine Kraft und Gesundheit zu kommen.

AUSBILDUNGEN

- Physiotherapie
- Osteopathie
- Manuelle Therapie
- Faszien Distorsions Modell
- Kinesiotaping
- Viszerale Therapie
- Cranio Sacrale Therapie
- Massage
- Lymphdrainage
- Ayurveda-Yoga-Massage
- Atemtraining nach Wim Hof
- 5 Tibeter

SCHWERPUNKTE

- Osteopathie
- Schmerzprophylaxe
- Schleudertrauma
- Kopfschmerzen/Migräne
- Schwindel
- Rückenschmerzen
- Orthopädie
- Rehabilitation
- Lymphfluss aktivieren
- Operationsnarben
- Allgemeines Wohlbefinden steigern, sich fitter & vitaler fühlen

PHYSIOTHERAPIE | GYNÄKOLOGIE



Sophia Kahlhammer, BSc

Physiotherapeutin

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0664 | 15 63 988

sophiakahlhammer@gmail.com

In der Therapie stehen für mich die individuellen Bedürfnisse und Anliegen der Menschen im Vordergrund. Mein Ziel ist es, durch angepasste Techniken und Tools die Patient:innen bestmöglich zu begleiten. Je stärker die aktive Mitarbeit und der Wille, etwas zu verändern, umso erfolgreicher ist die Therapie. Bewegung ist meine Leidenschaft und ich freue mich, diese zu teilen.

AUSBILDUNGEN

- Kinderwunsch/Schwangerschaft/Geburt
- Sportphysiotherapie
- Manuelle Therapie n. Maitland
- Triggerpunkt Therapie
- Viszerale Therapie
- Postpartum Pro
- Cranio mandibuläre Dysfunktionen CMD
- Interne Palpation bei der Frau – der Beckenboden als Schnittpunkt der Disziplinen

SCHWERPUNKTE

- Begleitung in der Schwangerschaft
- Rückbildung nach der Geburt
- Kinderwunsch
- Sport in der Schwangerschaft und nach Geburt
- Beckenbodentraining
- Organ- und Verdauungsbeschwerden
- Kiefergelenksbeschwerden
- Schulter/Knie/Hüft Beschwerden

Kurstipp: besonders im Wechsel, bei Inkontinenz und Senkungsbeschwerden

Sport-
physio

TIPP!

BECKENBODEN- & RÜCKBILDUNGSKURSE

→ Details auf Seite 33



Susanne Rosner, BSc
Physiotherapeutin

TERMINVEREINBARUNG:
T: 0699 | 10 77 4443
susannerosner@gmx.at

Sport-
physio

Narben-
therapie

Menschen individuell mit ihren unterschiedlichen Arbeits-, Sport- und Alltagsgestaltungen zu betrachten, ist mir wichtig. Ebenfalls setze ich in der Therapie einen großen Fokus auf die Zusammenhänge zwischen Narben, chronischen Schmerzen und funktionellen Einschränkungen. Narben sind nicht nur lokale Hautveränderungen, sondern auch Auslöser für Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, funktionelle Störungen und chronische Beschwerden im gesamten Körper. Mit verschiedenen Techniken erarbeiten wir gemeinsam Lösungswege, um den Körper wieder in die Balance zu bringen.

AUSBILDUNGEN

- Sportphysiotherapie
- Heilpraktikerin
- Heilmasseurin
- Body- und Vitaltrainerin
- Narbentherapie (Fascio-viszeral)
- Manuelle Therapie
- Faszien Distorsions Modell
- Kinesiotaping
- Ganzheitliche energetische Beckenregulation und Wirbelsäulentherapie
- Manipulativmassage nach Dr. Terrier
- MANNEA Practitioner

SCHWERPUNKTE

- Orthopädie / Traumatologie
- Sportverletzungen
- Sportartspezifisches Training
- Problematiken durch Narben
- Lymphsystemstörungen
- Atemtherapie

PHYSIOTHERAPIE



Mag. Christian Hasenbichler, BSc
Physiotherapeut

TERMINVEREINBARUNG:
T: 0677 | 63 51 63 93

Physiotherapie nach TCM: Körperliche Beschwerden behandle ich vorrangig mit den Methoden Akupressur, TENS-Elektroakupunktur, Dry Needling, Schröpfen und Infrarot-Wärmetherapie mit der Moxazigarre. Die Methoden eignen sich hervorragend bei akuten, chronischen und postoperativen Beschwerden zur Beseitigung der Schmerzen, zur Beschleunigung des Heilungsprozesses und für die Wiederherstellung der Beweglichkeit.

AUSBILDUNGEN

- Akupunktur nach der Ein-nadelmethode bei Donald Halfkenny, München
- Dipl. Qigong Lehrer

SCHWERPUNKTE

- akute und chronische Rückenbeschwerden
- Schulter- / Nackenbeschwerden
- alle Arten von Gelenkschmerzen (Arthritis, Arthrose)
- Kopfschmerzen, Schwindel, Wechselbeschwerden
- Postoperative Rehabilitation (z.B. nach Knie-, Hüft-, und Schulteroperationen)

TCM



Julia Kratz, BSc

Physiotherapeutin &
Osteopathin i. A.

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0690 | 10 00 2928

physio.jumi@gmail.com

Neuro-
logie

Ganzheitliche Therapie mit Erfahrung, Bewegung und Achtsamkeit: Physiotherapie in Kombination mit Osteopathie. Dieser ganzheitliche Ansatz ermöglicht es mir, Beschwerden noch individueller und nachhaltiger zu behandeln. Erfahrung bringe ich sowohl in der Arbeit mit Erwachsenen als auch mit Kindern und Jugendlichen mit. Durch meine langjährige Tätigkeit als Tanztrainerin habe ich ein geschultes Auge für Haltung, Bewegungsabläufe und funktionelle Zusammenhänge – ein wertvoller Baustein in meiner therapeutischen Arbeit. Im Zentrum steht für mich immer der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen – auf dem Weg zu mehr Beweglichkeit, Balance und Wohlbefinden.

AUSBILDUNGEN

- BSc Physiotherapie
- Osteopathie i. A.
- Manuelle Therapie
- Bobath-Konzept
- Spiraldynamik
- Viszerale Therapie

SCHWERPUNKTE

- Osteopathie & Orthopädie
- Neurologie & Rehabilitation
- Arbeit mit Kindern & Jugendlichen
- Haltungsschulung
- Organ- und Verdauungsbeschwerden

PHYSIOTHERAPIE | GYNÄKOLOGIE



Petra Schwaighofer, BSc

Physiotherapeutin

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0677 | 618 70 990

therapie@physio-petra.at

Becken-
boden

Jeder Mensch bringt unterschiedliche Voraussetzungen, Ziele und Herausforderungen mit – deshalb gestalte ich die Therapie für jede Person individuell. Mein Ziel ist es, Beschwerden nicht nur zu behandeln, sondern gemeinsam nachhaltige Lösungen zu entwickeln. Körper und Geist sind untrennbar verbunden. Als Mentaltrainerin gehe ich auch auf die mentale Ebene mit ein – für mehr Motivation und Vertrauen in den eigenen Körper, um langfristig Ziele zu erreichen.

AUSBILDUNGEN

- Manuelle Therapie n. Maitland
- Manuelle Therapie n. Mulligan
- Medizinische Trainingstherapie (Rehatrainerin)
- Manuelle Lymphdrainage
- Beckenbodentherapie
- Beckenbodentherapie in der Schwangerschaft
- Nordic Walking Instructor
- Dipl. (Sport-)Mentaltrainerin

SCHWERPUNKTE

- Beckenbodentherapie
- Schwangerschaft
- Trainingstherapie
- Narbenbehandlung
- Prävention
- Wirbelsäule (z. B. Bandscheibenvorfall)
- Rehabilitation nach Operationen (z. B. Gelenkserersatz, Meniskus, Kreuzband)
- Rehabilitation nach (Sport-)Verletzungen
- Gelenke (Schulter, Hüfte, Knie, Sprunggelenk)



Daniela Spindler

Physiotherapeutin

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0676 | 92 89 551

danielaspindler@yahoo.de

Der Fokus meiner Behandlungen liegt insbesondere darauf, blockierte Energie wieder ins Fließen und dadurch den Körper (und folglich auch Geist und Emotionen) ins Gleichgewicht zu bringen. Im Zustand des Gleichgewichts werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, was zu mehr Energie, Wohlbefinden und letztlich Gesundheit führt. Ich freue mich, dich mit meinen Techniken und Methoden dabei unterstützen zu dürfen!

AUSBILDUNGEN

- Diagnose und Behandlung der Wirbelsäule nach McKenzie
- Triggerpunkt Therapie
- Viszerale Therapie
- Cranio Sacrale Therapie
- Körperarbeit nach der Grinberg-Methode

SCHWERPUNKTE

- akute und chronische Rückenbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden
- Stressreduktion
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

„Gesundheit ist eine Beziehung zwischen dir und deinem Körper.“

Faszien

PHYSIOTHERAPIE, ERGOTHERAPIE & GRUPPENKURSE

Preisliste

Physiotherapie / Lymphdrainagen*:

Physiotherapie PT01 / 30 Minuten	€ 60,-
Physiotherapie PT02 / 45 Minuten**	€ 90,-
Physiotherapie PT03 / 60 Minuten**	€ 120,-
**Physiotherapie im Trainingsraum	€ +10,-

KPE Manuelle Lymphdrainage PT17 / 45 Minuten	€ 90,-
KPE Manuelle Lymphdrainage PT16 / 60 Minuten	€ 120,-

Krankenkassen rückerstatten bei
PT01 30 Min. ca. € 30,-
PT02 45 Min. ca. € 45,-
PT03 60 Min. ca. € 60,-

Ergotherapie*:

30 Minuten für Wahltherapie	€ 60,-
45 Minuten für Wahltherapie	€ 85,-
60 Minuten für Wahltherapie	€ 100,-

Wirbelsäulengymnastik*:

Physiotherapeutische Gruppengymnastik –
PT14-Gruppe pro Stunde / BVA T7 € 24,-
Bei einer Gruppentherapie werden
ca. € 20,- pro Einheit rückerstattet.

Kleingruppentherapie*:

Kleingruppe im Fitnessraum € 30,-
Rückerstattung ca. € 22,-

Rückbildung / Beckenbodentraining*:

PT13-Gruppe pro Stunde / BVA T6 € 31,-
Bei einer Gruppentherapie werden
ca. € 20,- pro Einheit rückerstattet.

*Eventuelle Preisänderungen 2027 aufgrund gesetzlicher Änderungen der Krankenkassen möglich.



Julia Gruber

Ergotherapeutin &
Bewusstseinscoach

WAHLTHERAPEUTIN:

ÖGK, SVS, BVAEB und KFA Wien

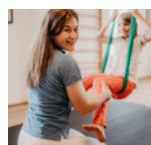
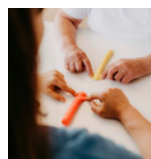
TERMINVEREINBARUNG:

T: 0650 | 23 03 223
ergotherapiejuliagruber@
gmail.com

Ergotherapie unterstützt Kinder und Erwachsene dabei, Fähigkeiten im Alltag zu stärken, zu erhalten oder wiederzugewinnen. Individuell. Alltagsnah. Wertschätzend.

ICH UNTERSTÜTZE UNTER ANDEREM BEI:

- Konzentration & Aufmerksamkeit
- Wahrnehmung & sensorischer Integration
- Fein- & Grobmotorik
- Handtherapie nach Verletzungen
- Selbstständigkeit im Alltag
- neurologischen Erkrankungen & Demenz
- Bewegung, Koordination & Körperwahrnehmung



ERGOTHERAPIE



Luna Kellner, BSc

Ergotherapeutin

WAHLTHERAPEUTIN:

Rückerstattung durch Krankenkassen lt. gesetzlichen Tarifen.

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0677 | 63 77 09 25
lunakellner.ergotherapie@
gmail.com

GEMEINSAM WACHSEN. POTENZIALE ENTFALTEN.

Als Ergotherapeutin begleite ich Kinder und Jugendliche sowie ihre Familien mit Empathie, Fachwissen und einem Blick für das Ganze. Gemeinsam entdecken wir spielerisch neue Potenziale, stärken vorhandene Fähigkeiten und ebnen den Weg für mehr Selbstvertrauen im Alltag. Mein Ziel ist es, dass Kinder tägliche Herausforderungen mit Freude meistern und aktiv am Leben teilhaben können.

HIER SETZE ICH IN DER THERAPIE AN:

- **Fokus & Ausdauer:** Die Konzentration stärken, um den Kindergarten- und Schulalltag gelassener zu meistern.
- **Sinneseindrücke ordnen:** Reize aus der Umwelt im Zuge der sensorischen Integration richtig verarbeiten.
- **Geschickte Hände:** Fein-, Grob- und Schreibmotorik durch gezielte, spielerische Impulse verbessern.
- **Alltagskompetenz:** Tägliche Aufgaben und Routinen selbstsicher und eigenständig bewältigen.
- **Körpergefühl & Balance:** Die eigene Koordination festigen und Bewegungsabläufe harmonisieren.

"Ich freue mich darauf, dein Kind ein Stück auf seinem Lebensweg zu begleiten!"



Als Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie behandle ich den gesamten Bewegungsapparat – von der Schulter bis zum Fuß.

Regenerativ: Eigenbluttherapie (PRP/ACP), Stammzellentherapie, Hyaluronsäure & Kollagen, Stoßwellen- & Ultraschalltherapie

Operativ: Endoprothetik, Arthroskopie, Kreuzband- & Knorpelersatztherapie

Alle Leistungen und Informationen finden Sie auf meiner Homepage:
www.siegl-orthopädie.at

ORTHOPÄDIE · UNFALLCHIRURGIE · SPORTVERLETZUNGEN

OA Dr. Michael Siegl

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie | Wahlarzt

Adresse

Hauptstraße 14
5201 Seekirchen a. Wallersee

Terminvereinbarung:

T: 0650 / 3343026
www.siegl-orthopädie.at



47
ESSENTIALS
feel vitality

**JETZT
ENTDECKEN**

STARK, WENN ES DARAUF ANKOMMT.

Unterstütze dein Immunsystem mit gezielt kombinierten Mikronährstoffen.

Tel.: 0800 5566050 | Mail: order@lukopharm.com
Ehrenbachstraße 4, 5161 Elixhausen

47essentials.com



Mag. Gabriela Schmidt-Habring

Psychotherapeutin
in Ausbildung unter Supervision

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0660 | 628 85 69
praxis@psychotherapiesalzburg.com

Psychotherapie hilft Wege aus krisenhaften Lebenssituationen zu finden, seelische und psychosomatische Leidenszustände zu lindern und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die psychotherapeutische Arbeit basiert auf Wertschätzung, Mitgefühl und Offenheit in einem vertrauensvollen und geschützten Rahmen. Ich verstehe Therapie als einen gemeinsamen Prozess, der dabei unterstützen kann, persönliche Stärken zu erkennen, Zusammenhänge besser zu verstehen, neuen Handlungsmöglichkeiten zu folgen und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

- Begleitung in Lebenskrisen sowie bei der Suche nach Stabilität und Orientierung.
- Unterstützung bei der Bewältigung von Ängsten, Zwängen oder Panikattacken.
- Hilfe bei Erschöpfung, Depression, Burnout oder anderen psychischen Belastungen.
- Findung von Klarheit, Struktur und innerer Balance.
- Raum für herausfordernde Situationen und persönliche Entwicklung.

50 Minuten € 90,- | Sozialtarif möglich!
Einzeltherapie | Paartherapie

Denke
dein Leben
positiv

LOGOPÄDIE | SPRECHTRAINING



Jonathan Unterweger, MA

Wahl-Logopäde &
Sprechtrainer

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0690 | 106 800 39
info@logopaedie-unterweger.at

Ich begleite Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der Prävention, Beratung, Diagnostik und Therapie von Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen. Zu meinen Tätigkeitsschwerpunkten zählen u. a.:

- **Sprachentwicklung:** Unterstützung bei verzögertem Spracherwerb, Förderung bei Auffälligkeiten in Wortschatz & Grammatik.
- **Artikulation & Redefluss:** Therapie bei Auffälligkeiten der Lautbildung (z. B. Lispeln oder Lautvertauschungen) und Behandlung von Redeflussstörungen (z. B. Stottern).
- **Stimme:** Prävention & Therapie von Stimmstörungen, Hilfe bei Heiserkeit und stimmlicher Überlastung.
- **Neurologische Erkrankungen:** Therapie nach Schlaganfall sowie bei neurologischen Erkrankungen (z. B. Parkinson, MS, PPA).

Als akademischer Sprechwissenschaftler biete ich auch Coachings für Rhetorik und wirkungsvolles Sprechen im (Berufs-)Alltag an.

45 Minuten € 75,-*
60 Minuten € 90,- *

*Rückerstattung durch Krankenkassen lt. gesetzlichen Tarifen.

Mehr
Freude am
Sprechen

Ihre Sportärzte & Orthopäden in Eugendorf

Rasche Abklärung auf Augenhöhe, Behandlung von Verletzungen und chronischen Beschwerden auf dem Neuesten Stand: Dafür steht das Team von Sportmed-Plus.



Dr. Laura Braumann
Fuß, Sprunggelenk,
Endoprothetik



Dr. Patrik Ivusic
Schulter, Knie, Hüfte,
Sportverletzungen



Dr. Bernd Hiller
Kniechirurgie und
Sportverletzungen



Dr. Martin Rajtorek
Fuß, Sprunggelenk,
Unfallchirurgie



Stefan Breitfuß
Wundmanager bei
schlechter Heilung

Jetzt Termin
vereinbaren!

Sportmed-Plus
Gemeinschaftspraxis
Wiener Str. 4, 5301 Eugendorf

+43 662 262010
[sportmed-plus.com/
termin](http://sportmed-plus.com/termin)

Schnellere Erholung nach OP oder Verletzung

Ein Steuergerät pumpt eiskaltes Wasser durch eine Manschette, die um die betroffene Stelle gelegt wird. Druck und Entlastung wirken dann wie eine natürliche Muskelpumpe, unterstützen den Abtransport von Flüssigkeit und fördern die Durchblutung.

- Weniger Schwellung
- Weniger Schmerzmittel
- Weniger Schmerzen

Kühlkompression gibt es jetzt für Zuhause.

Einfach bei Sportmed-Plus mieten!

Termin ausmachen, Game-Ready-Gerät abholen, Eis einfüllen, Programm wählen. Für nur EUR 30,- pro Tag.

Wir beraten Sie unter +43 676 57 00 412
Weitere Infos: sportmed-plus.com/recovery



Foto: Game Ready



Jasmin Struber

Gründerin &
Gewerbliche Masseurin

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0650 | 74 00 178

info@gesundheitsschmiede.co

8 IDEEN FÜR DEIN INNERES GLEICHGEWICHT

GLÜCKLICHER RÜCKEN, NACKEN & KOPF

45 Minuten € 58,-

Überlastung, schlechte Haltung oder Bewegungsmangel: die Ursachen für Nacken- und Rückenverspannungen sind vielfältig. Gönn dir deinen Muskeln einfach eine wohltuende Entspannung, sie werden es dir danken: mit einem ganz besonderen Lebensgefühl.

GLÜCKLICHER RÜCKEN, NACKEN & KOPF + SCHRÖPFEN

60 Minuten € 69,-

Sag Ciao zu deinen Verspannungen!

MASSAGE | WOHLFÜHLBEHANDLUNG

60 Minuten € 69,-

Eine Behandlung ganz abgestimmt auf deine Bedürfnisse.

IMMUNSTÄRKUNG SCHRÖPFMASSAGE + SCHRÖPFEN

30 Minuten € 38,-

Meridiane kommen ins Fließen, Akupunkturpunkte im Rücken werden aktiviert und Verklebungen im Bindegewebe gelöst. Dies führt zu mehr Durchblutung, Bewegungsfreiheit, lindert Verspannungen und stärkt das Immunsystem.

GANZKÖRPERMASSAGE

60 Minuten € 69,-

Einklang von Körper, Geist & Seele.

GANZKÖRPERENTSPANNUNG

80 Minuten € 86,-

Wir gehen auf deine Meridiane ein, damit die Energie wieder fließen kann. Einfach den ganzen Körper durchmassieren lassen. Alle Muskeln werden in Entspannung gebracht. 80 Minuten nur für dich!

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

60 Minuten € 69,-

Giftstoffe, Viren, Bakterien und überflüssiges Wasser werden über unser Lymphsystem (die Kanalisation des Körpers) abtransportiert. Die gereinigte Flüssigkeit gelangt danach wieder ins Blut. Ist das System gestört, kann die Lymphflüssigkeit nicht mehr wie gewohnt transportiert werden und es kommt zu Schwellungen im Körper. Mit der Lymphdrainage werden die Lymphbahnen durch sanfte Grifftechniken wieder ins Fließen gebracht. Dies stärkt dein Immunsystem und entspannt.

DETOX

80 Minuten € 86,-

Lymphdrainage plus Schröpfen.

Details auf unserer Homepage: www.gesundheitsschmiede.co



Geschenk-Tipp:
Gutscheine für
Behandlungen &
Massagen



MEIN KÖRPER. MEINE MATRATZE.

**Dank Liege-Simulator zur passgenauen
Schlaflösung**, abgestimmt auf den Körper
und individuelle Beschwerden.

- 100 % personalisierte Matratze
- Ergonomisches Kopfkissen
- Orthopädischer Lattenrost
- Individuelles Bettsystem



schlafTEQ Salzburg
Schalmooser Hauptstraße 51 • 5020 Salzburg
+43 662 88 22 35 • salzburg@schlafTEQ.at



**GRATIS
ANALYSE
BUCHEN**



Regina Mühlbacher
Gewerbliche Masseurin

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0676 | 75 56 767

info@gesundheitsschmiede.co



EINFACH MAL ZEIT FÜR DICH...

GANZKÖRPERMASSAGE

60 Minuten € 69,-

Durch diese Massagetechnik werden Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und Körper sowie Geist in Einklang gebracht.

KOMBI-MASSAGE

60 Minuten € 69,-

Genieße die Kombination aus Rücken- und Fußreflexzonenmassage – während Verspannungen im Rücken gezielt gelöst werden, sorgt die Behandlung der Reflexzonen an den Füßen für eine ganzheitliche Entspannung und fördert das innere Gleichgewicht.

RÜCKENMASSAGE INKL. SCHRÖPFEN

60 Minuten € 69,-

Verspannungen ade! Die Rückenmassage in Kombination mit Schröpfen löst gezielt Verspannungen und regt die Durchblutung an. Das Schröpfen unterstützt die Entgiftung des Gewebes, während die Massage die Muskulatur lockert und den Energiefluss harmonisiert.

SCHULTER-NACKEN-KOPF-MASSAGE

30 Minuten € 38,-

Die Schulter-Nacken-Kopf-Massage entspannt gezielt verspannte Muskeln, lindert Kopfschmerzen und wirkt wohltuend bei Stress.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

30 oder 60 Minuten € 38,-/€ 69,-

Die Füße sind das Spiegelbild unseres Körpers – bei der ganzheitlichen Behandlung werden gezielt Druckpunkte an den Füßen stimuliert. Diese stehen in Verbindung mit verschiedenen Organen und Körperbereichen und können deren Funktion positiv beeinflussen.

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

60 Minuten € 69,-

Die sanfte Massagetechnik fördert den Lymphfluss um Schwellungen zu reduzieren, den Abtransport von Flüssigkeiten und Giftstoffen zu unterstützen und das Immunsystem zu stärken. Ideal zur Regeneration, nach Operationen oder zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens.

RUNDUM VERWÖHNT – VON KOPF BIS FUSS

80 Minuten € 86,-

Gönn dir eine Auszeit für Körper und Geist – die Ganzkörpermassage löst Verspannungen und fördert die Durchblutung, während die anschließende Fußreflexzonenmassage müde Füße belebt und den Energiefluss aktiviert. So entsteht ein tiefes Gefühl von Entspannung, Harmonie und neuer Vitalität.

VERSICHERN BERUHIGT

Die Herausforderung besteht nicht darin, nur eine Versicherung anzubieten – sondern eine durchdachte Gesamtlösung, die zu Ihnen passt. Als unabhängiger Versicherungspartner bieten wir massgeschneiderte Lösungen für medizinische Berufe, Gewerbe- und Privatkunden im Bundesland Salzburg – inklusive KFZ-Zulassungsstelle.

ASSEPRO Versicherungsmakler GmbH
Siezenheimer Str. 35 | A-5020 Salzburg
0662-425 117-0 | salzburg@assepro.at | www.assepro.at



Krisztina Gasser

Zyklus- und Hormonwissen

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0650 | 70 52 885

info@krisztinagasser.at

Der weibliche Zyklus und die Hormone beeinflussen unser gesamtes Leben und wie wir die Welt sehen. Mit dem richtigen Verständnis und Wissen über die Zusammenhänge lassen sich viele zyklus- und hormonbedingte Beschwerden lindern. Ich biete fundiertes Wissen über den weiblichen Körper, Zyklus und Hormone, mit dem du dich selbst unterstützen kannst.

ICH KANN DIR HELFEN BEI FOLGENDEN THEMEN:

- Zyklus besser kennenlernen und verstehen
- Ernährungsstrategien für die Hormonbalance
- Zyklus- und hormonfreundlicher Lebensstil
- PMS verstehen und lindern
- Stressmanagement im Zyklus

6-WOCHEN-KURSE:

PMS verstehen und lindern – Strategien für die 2. Zyklushälfte

Start: Mo 28.09.2026, 18 – 20 Uhr

Vorbereitung (Peri-)Menopause – Wissen & Tools für Frauen ab 40

Start: Fr 02.10.2026, 16 – 18 Uhr

€ 210,- inkl. Unterlagen

Einzeltermin | 50 Minuten € 85,-

CRANIO SACRAL & AYURVEDIC BODYWORK



Eva Sekira

Energetikerin, Dipl. Yoga-Trainerin u. Yogatherapeutin i.A.

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0699 | 12 34 52 34

info@evasekira.com

www.evasekira.com

Einfach Termin online buchen!

Ob durch Berührung, Bewegung oder bewusste Stille – alle drei Wege führen zu mehr Balance, innerer Ruhe und Lebenskraft.

CRANIO SACRAL BALANCE

Eine sanfte, tief wirkende Methode, die mit feinfühligster Berührung das Nervensystem harmonisiert und den craniosacralen Rhythmus unterstützt. Die Behandlung wirkt tief beruhigend, stressreduzierend und stärkt die Selbstregulation des Körpers.

AYURVEDIC BODYWORK

Fließende Griffe, sanfte Dehnungen und naturreine Öle lockern Muskeln und Faszien, lösen Verspannungen und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Eine entspannende, regenerierende Wohltat für alle, die Ausgleich und neue Energie suchen.

YOGA-THERAPIE

Sanft, individuell und für alle Altersgruppen – die Yoga-Therapie arbeitet mit Atem, Bewegung und Achtsamkeit, abgestimmt auf deine Bedürfnisse. Alle drei Behandlungen lassen sich gut kombinieren und unterstützen Körper und Geist ausgleichend.

60 Minuten € 80,-

Reiter:innen aufgepasst: Reiterfitness und Reiter yoga vor Ort und online. Aktuelle Termine auf www.evasekira.com.



Aktion bis
31.10.2026:
Jahresabo statt
€ 540,- um
€ 480,-*

FITNESSSTUDIO

Montag – Sonntag von 5.00 – 0.00 Uhr

Finde dein passendes Angebot:

10er-Block

Flexibel an deinen Zielen arbeiten. Kein Problem mit dem 10er-Block. Einfach wieder aufladen, sobald er aufgebraucht ist.

€ 144,-

3-Monats-Abo

Zeit und Ziel sind bekannt: mit dem 3-Monats-Abo trainierst du so oft du willst zum Fixpreis.

€ 180,-

Jahresabo

Training gehört zu deinem Alltag? Dann ist das Jahresabo das Richtige für dich. Trainiere so oft du willst zum Fixpreis.

€ 540,-*

***plus**
eine gratis
Stunde Personal
Training &
Trainingsplan

**Gratis
Schnupper-
training im
Fitnessstudio**



So einfach geht's:

Link zur
Anmeldung:



Buche dich vorab schon auf unserer Webseite ein, um dir deinen Platz zu sichern. Anschließend holst du dir deinen Zugangsschip bei uns ab und los geht's. Hier der Link zur Website:

<https://gesundheitschmiede.ebusy.de>

Maximal 6 Personen können pro Stunde gleichzeitig trainieren. Selbstständiges Training ist erst nach Absolvierung eines gratis Schnuppertrainings, im Rahmen der Therapie oder eines Kleingruppentrainings möglich (Fitnessstudioerfahrene ausgenommen).

Möchtest du mehr Trainingsbegleitung? Bei Abschluss eines Jahresabos ist eine Stunde Personal Training inkl. Trainingsplan dabei. Mehr zu unseren Personal Trainern findest du auf der nächsten Seite.

Du bist dir unsicher, was für dich das Richtige ist? Wir helfen dabei, dein passendes Angebot zu finden.



Kontakt Fitnessstudio

Simon Salah, BSc
Physiotherapeut

T: 0670 | 20 33 911
info@gesundheitschmiede.co

TRAININGSTHERAPIE

Unser neuer Trainingsraum steht dir für die Rehabilitation im Zuge einer Therapie oder auch privat für die Prävention zur Aufrechterhaltung deiner Gesundheit zur Verfügung.

ANGEBOTE IM FITNESSSTUDIO:

- Einzeltraining nach Verletzungen und Operationen im Rahmen einer Physiotherapie oder sportmedizinischen Trainingstherapie
- Muskelaufbau bei orthopädischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schulter-, Hüft- und Kniebeschwerden
- Erstellung eines Trainingsplans
- Kleingruppentherapie | Zirkeltraining
- Regelmäßiges Training zur Gesunderhaltung
- Trainingsbegleitung zur Leistungs-optimierung für Sportler

Tipp!

Kombiniere deine Physiotherapie mit Trainingstherapie im Fitnessstudio. Frag bei deinem Therapeuten oder deiner Therapeutin nach.



KLEINGRUPPENTRAINING

Physiotherapeutische Trainingstherapie in einer kleinen, persönlichen Gruppe im hauseigenen Fitnessstudio. Bei uns trainierst du in Gruppen von maximal 6 Personen – so bleibt genug Raum für individuelle Anleitung, gezieltes Feedback und ein Training, das wirklich zu deinen Bedürfnissen passt. Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß, und die kleine Gruppe sorgt dafür, dass du motiviert bleibst und deine Ziele erreichst. Wir freuen uns darauf, dich in unserem Fitnessstudio zu begleiten!

INFO & ANMELDUNG:

Simon Salah, BSc Physiotherapeut

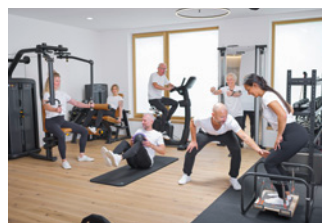
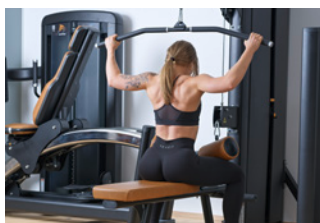
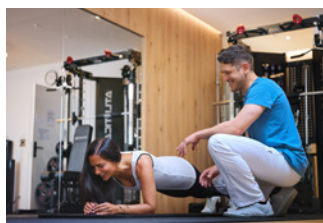
T: 0670 | 20 33 911, info@gesundheits schmiede.co

Kosten:

**Auf ärztliche
Verordnung möglich.**

Kassenleistung Kleingruppe
im Fitnessraum
PT13-Gruppe / BVA T6

10 ÜE € 300,-*
Rückerstattung
ca. € 220,-



WOCHENPLAN FITNESSSTUDIO

Gemeinsam trainieren bei uns im Fitnessstudio. Unsere wöchentlichen Kurse:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Rückbildung "Aufbau" 10.00 – 11.00 Uhr mit Sophia siehe S. 33	Kleingruppen- Training 09.00 – 10.00 Uhr mit Simon Kleingruppen- Training 11.00 – 12.00 Uhr mit Simon		Kleingruppen- Training 08.00 – 09.00 Uhr mit Simon Zirkeltraining** 9.00 – 10.00 Uhr mit Stefanie
Kleingruppen- Training 17.30 – 18.30 Uhr mit Simon				

Fitnessstudio, Schnuppertraining & Anmeldung Kleingruppentherapie
Simon Salah T: 0670 | 20 33 911

*Eventuelle Preisänderungen 2027 aufgrund gesetzlicher Änderungen der Krankenkassen möglich.

**Anmeldung Zirkeltraining mit Stefanie Tschabuschnig T: 0660 | 42 40 473



PERSONAL TRAINING



Lass dich professionell mit einer individuellen Trainingsgestaltung unterstützen, um deine persönlichen Ziele zu erreichen. Ich begleite dich mit fundiertem Wissen nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen bei deinem Training und biete Trainings-schwerpunkte im Bereich Prävention, Rehabilitation und Athletik. Zur Steigerung deiner Lebensqualität und deines Wohlbefindens.

Mag. Emanuel Junger

Sportwissenschaftler und med. Trainingstherapeut

INFO & ANMELDUNG:

T: 0650 | 41 52 944 | spot.emanueljunger@gmail.com

PERSONAL TRAINING



Ob Reha-, Präventions- oder Fitnesstraining – ich begleite dich mit maßgeschneiderten Übungen, persönlicher Betreuung und Fachkompetenz auf deinem Weg zu mehr Kraft und Wohlbefinden.

Stefanie Tschabuschnig

Gesundheit. Prävention. Fitness. Rehabilitation

INFO & ANMELDUNG: T: 0660 | 42 40 473

tschabuschnigstefanie@gmail.com

1 ÜE zu € 95,- | 10 ÜE zu je € 90,- | 20 ÜE zu je € 85,-

PERSONAL TRAINING



Mehr Kontrolle. Mehr Stabilität. Mehr Power. Mit meinem Athletiktraining steigern wir deine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit individuell für deinen Sport und Alltag. Let's break limits – together!

Yannick Johnson

Sportwissenschaftler und Athletiktrainer

INFO & ANMELDUNG:

T: 0699 | 19 21 00 23

yj.performancetraining@gmail.com

Viele Kurse
starten mit
Schulbeginn.
Quereinstieg
jederzeit
möglich

Fit in jedem Alter

Unsere Kurse halten dich beweglich und gesund –
such dir deinen Lieblingskurs aus!



**Raiffeisenbank
Wallersee**



IHR FINANZIELLES ZIEL ERREICHEN WIR GEMEINSAM.

Mit WILL – unserer digitalen Lösung
für Ihren Vermögensaufbau.

Veranlagungen in Wertpapiere
können mit Risiken verbunden sein.

WIR MACHT'S MÖGLICH.

Marketingmitteilung der Raiffeisenbank Wallersee eGen, Stand: Mai 2026.

**JETZT
MEHR
ERFAHREN!**
wallersee.raiffeisen.at





WIRBELSÄULENGYMNASTIK IN DER GESUNDHEITSSCHMIEDE

Wirbelsäulengymnastik setzt sich zusammen aus: Koordination, Dehnen, Beweglichkeit, allgemeine Kräftigung, Stabilisation sowie Teilen aus Qigong, Gymnastik, Pilates und Yoga. Ziel ist es, deinen Körper und deine Wirbelsäule wieder fit zu bekommen oder gesund zu halten. Du erlernst zudem hilfreiche Übungen, die du im Anschluss an den Kurs jederzeit zu Hause durchführen kannst – denn viele Beschwerden lassen sich vermeiden, wenn du Selbstverantwortung übernimmst. Gib Körper und Geist die Chance, sich selbst zu heilen. Wir freuen uns, wenn wir dir mit unserem umfassenden Fachwissen aus vielen verschiedenen Sport-, Bewegungs- und Entspannungsbereichen helfen können.

Kosten:

**Auf ärztliche
Verordnung möglich.**

Kassenleistung –
Gruppentherapie:
PT14-Gruppe / BVA T7
10 ÜE € 240,-*

**Rückerstattung
ca. € 200,-**



Martin Struber

Physiotherapeut
Heilmasseur
Dipl. Qigong Lehrer
Yogalehrer

INFO & ANMELDUNG:

T: 0650 | 49 07 366
info@gesundheitsschmiede.co

Termine mit Martin

Mo | 07.50 – 08.50 Uhr
Mo | 09.00 – 10.00 Uhr
Di | 17.00 – 18.00 Uhr
Fr | 07.50 – 08.50 Uhr

Start
KW 38

Termine mit Simon

Mo | 16.30 – 17.30 Uhr
Mi | 10.00 – 11.00 Uhr
Mi | 18.00 – 19.00 Uhr
Fr | 09.00 – 10.00 Uhr



Simon Salah, BSc

Physiotherapeut

INFO & ANMELDUNG:

T: 0670 | 20 33 911
info@gesundheitsschmiede.co

Alle Kurse laufen mind. das
gesamte Schuljahr und starten
nach jedem 10. Mal wieder neu.



Verena Laimer

Ausgebildete Pilatestrainerin
(BASI Pilates)

INFO & ANMELDUNG:

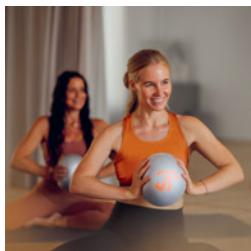
T: 0664 | 19 87 134
www.josefinepilates.at
hello@josefinepilates.at
Instagram: josefinepilates

Mi | 19.15 – 20.15 Uhr | € 20,- (1 ÜE) | € 180,- (10 ÜE)
Di | 7.55 – 8.55 Uhr | € 20,- (1 ÜE) | € 180,- (10 ÜE)
€ 10,- Schnuppertraining

Spür deinen Körper neu – mit Pilates, wie es gedacht war:
persönlich, individuell, ohne Schnick-Schnack.

Ob Anfänger:in oder mit Erfahrung, ob topfit oder auf dem Weg dorthin: Bei Pilates bekommst du genau das Training, das zu dir passt. Im Kurs erwartet dich ein ganzheitliches Training mit fließenden Bewegungen, gezielter Atmung und effektiven Übungen für mehr Stabilität, Balance und Wohlbefinden.

Komm auf die Matte – und zurück zu dir.



Start
2.9. &
15.9.

Link zur
Anmeldung:



GANZKÖRPERTRAINING | RÜCKENFIT



Do | 17.00 – 18.00 Uhr | Ganzkörpertraining | € 130,- (10 ÜE)

Do | 18.00 – 19.00 Uhr | Rückenfit | € 130,- (10 ÜE)

In diesen Kursen werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Die Übungen verbessern das Körpergefühl nachhaltig, sie aktivieren den Stoffwechsel und die Teilnehmer:innen fühlen sich damit auch im Alltag merklich besser.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet!

Angelika Uchann Fitnesstrainerin

INFO & ANMELDUNG: T: 0676 | 82 54 59 11
angelika.uchann@icloud.com

Start
17.9.

YOGILATES & ZIRKELTRAINING



YOGA TRIFFT PILATES – Das Beste aus 2 Welten! (alle Level)

Die perfekte Mischung aus Kraft, Atem, Dehnung und Balance.

Fr | 10.00 – 11.00 Uhr | € 170,- (10 ÜE)

ZIRKELTRAINING

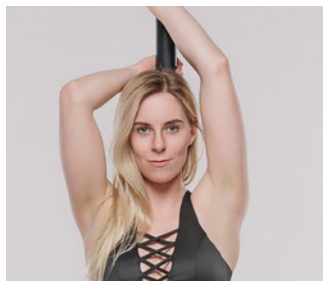
Fr | 09.00 – 10.00 Uhr | € 220,- (10 ÜE)

Stefanie Tschabuschnig

Dipl. Fitness- und Mentaltrainerin, Yogalehrerin & Pilatestrainerin

INFO & ANMELDUNG: T: 0660 | 42 40 473
tschabuschnigstefanie@gmail.com

Start
2.10.



Daniela Rückerl

Pole- & Personaltrainerin
Selbstständige Tänzerin

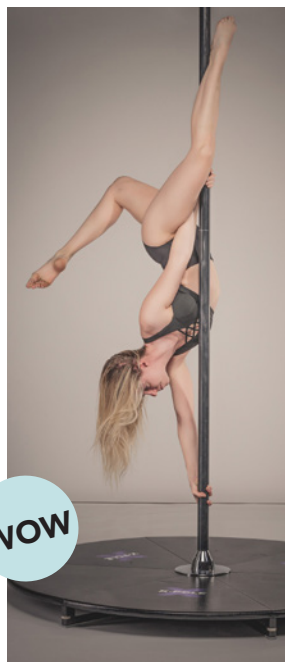
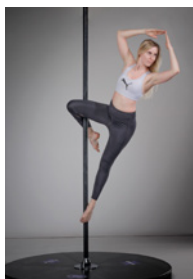
INFO & ANMELDUNG:

T: 0664 | 12 09 290
rueckerl-daniela@outlook.com
Instagram:poledance.by.dani

**Schnuppern und Einstieg
jederzeit möglich!**
Bitte um Voranmeldung!

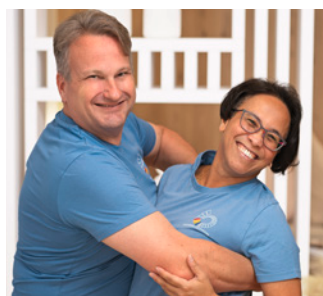
Fr | 13.30 – 14.45 Uhr (Beginner)
Fr | 15.00 – 16.15 Uhr (Fortgeschr.)
€ 89,- monatlich
€ 15,- Schnuppertraining

Beim Poledance werden durch das Erlernen der Figuren und Combos Kraft und Flexibilität aufgebaut und verbessert. Das fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die Psyche. Es wird sowohl auf der statischen Stange als auch auf der Spinning-Stange unterrichtet.



WOW

DANCE WITH MEL | TANZWORKSHOPS



Do | 18.30 – 19.30 Uhr | € 75,- (5 ÜE) | € 18,- (1 ÜE)

Dance_it Singlekurs für Damen. Ab Jänner 2027

Do | 19.30 – 20.30 Uhr | € 95,- pro Paar (3 ÜE pro Tanz)

Disco Fox, Boogie, West Coast Swing, Salsa, Bachata

So | 19.00 – 20.30 Uhr | € 195,- pro Paar (6 ÜE)

Grund- & Aufbaukurs (LW, WW, CCC, Rumba,...)

Privatstunden & Hochzeitscrashkurse nach Vereinbarung.

Imelda Erhard-Ramirez Tanztrainerin

INFO & ANMELDUNG: T: 0677 | 622 778 75

dance@erhard.at | <http://dance.erhard.at>

**Start
10.9.**

GESUNDHEITSGYMNASTIK



Mi | 08.00 – 09.00 Uhr | € 75,- (10 ÜE)

Sanftes Ganzkörpertraining mit gezielten Übungen für eine gute Haltung, bessere Beweglichkeit, mehr Gleichgewicht und leichte Kräftigung. Dehnen und Entspannung sind ebenfalls Bestandteile meines Kurses.

Rosa Struber

Fitnesstrainerin, Übungsleiterin für Seniorensport

INFO & ANMELDUNG: T: 0670 | 40 77 272

ducks in a row

Strategie Werbung Grafik Web Projekte

Tamara Bann

T: +43 670 777 3221

E: tamara@ducksinarow.at

www.ducksinarow.at



ARVAI-PLASTICS

forming the difference

Pack deine Zukunft beim Schopf

Wir von ARVAI-Plastics sind ein dynamisches kunststoffverarbeitendes Unternehmen und haben uns während der vergangenen 30 Jahre einen stabilen Platz als Lieferant in der Automotive- sowie Sportartikel-Industrie erarbeitet. Um das stetige Wachstum auch künftig bewältigen zu können, suchen wir für unseren Standort in Neumarkt am Wallersee Unterstützung in Form von

Lehrling, Quereinsteiger, Fachkraft oder Hilfskraft ...

Bewirb Dich jetzt!

ARVAI PLASTICS GmbH & Co KG
Wienerstraße 50, A-5202 Neumarkt am Wallersee
Tel.: +43 (0) 6216 / 73 18 // Fax: +43 (0) 6216 / 73 18 4 // E-Mail: jobs@arvai-plastics.at

**PLUSREGION GUTSCHEINE:
REGIONAL EINLÖSBAR
IN ÜBER 200 GESCHÄFTEN**



BUNTE VIELFALT



plusregion
je zur region
KÖSTENDORF • NEUMARKT • STRASSWALCHEN



**Wir versorgen Ihr Zuhause mit
dem schnellsten Internet!**
www.pr-link.at





Mo | 17.40 – 18.40 Uhr
Mo | 18.45 – 19.45 Uhr
€ 170,- (10 ÜE)

ERLEBE in einer Gruppenstunde wie du dich bewegst, wo Spannungsmuster in deinem Körper sind, wo du zu viel Energie aufwendest, wo du es dir zu schwer machst und wie du leicht neue Bewegungen entwickelst.

Die Feldenkrais® Methode wird in vielen Bereichen angewendet. Zur Gesundheitsvorsorge genauso wie bei verschiedenen Bewegungseinschränkungen, nach Verletzungen und Operationen, bei Rücken-, Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen, bei Bewegungsstörungen wie Parkinson, nach einem Schlaganfall, bei Multipler Sklerose und vielem mehr.

Gerlinde Wagner
 Feldenkrais® Pädagogin

INFO & ANMELDUNG: T: 0664 | 13 11 857
info@beginne-besser-leben.at, www.beginne-besser-leben.at

Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich!
Bitte um Voranmeldung!



YOGA FLOW & STILE MIX



Di | 18.15 – 19.30 Uhr | 75 Min. | € 200,- (10 ÜE)
Fr | 06.15 – 07.30 Uhr | 75 Min. | € 200,- (10 ÜE)

Wir praktizieren einen Mix verschiedener Yoga Flows und Yoga Stile, wie 5-Elemente Yoga, Anahata Yoga, Yin Yoga, dynamische Yoga Flows, Sonnengruß & tanzender Krieger.

Bitte um Voranmeldung!

Gudrun Helm
 Yogalehrerin, Managementberaterin
INFO & ANMELDUNG: T: 0664 | 64 80 954

**Samstags-
 Termine auf S.35
 & der Homepage**

PILATES



Do | 08.00 – 09.00 Uhr | € 76,- (5 ÜE) | € 142,- (10 ÜE)

In diesem klassischen Matten-Pilateskurs steht die Kräftigung des ganzen Körpers, besonders der Körpermitte, im Vordergrund. Durch präzise Bewegungen und kraftvolle Übungen wird das Körpergefühl verbessert, die Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur trainiert. Für jedes Alter und Level geeignet.

Lisa Maria Bach Zert. Yoga-, Schwangerenyoga- und
 Yin Yoga-Lehrerin & Pilates-Trainerin
INFO & ANMELDUNG: T: 0699 | 11 04 03 58
info@lisayoga.at | www.lisayoga.at



Mag. Robert Jedinger
Lebens- und Sozialberatung
Elternberatung

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0670 | 352 36 35
robert.jedinger@sbg.at

Elternsein ist wunderschön – aber auch herausfordernd. Frust, Erschöpfung und Zweifel müssen jedoch nicht dein Alltag sein. Gemeinsam finden wir deinen Weg zu mehr Leichtigkeit und Harmonie.

MEIN ANGEBOT

- **Erstgespräch:** kostenlos, unverbindlich und diskret, um deine Situation kennenzulernen und erste Schritte zu planen.
- **1:1 Beratung:** – individuell auf dich zugeschnitten, mit passgenauen Methoden für sofortige neue Perspektiven.
- **Balance Kinesiologie®:** zur Stressbewältigung und Lösung emotionaler, mentaler und familiendynamischer Blockaden.
- **Elternworkshops:** offener Austausch in der Gruppe, gezielte Übungen und der Aufbau eines wertvollen Netzwerks.

Kein Tabu, keine Verurteilung – sondern Wertschätzung, Diskretion und ein gemeinsamer Fahrplan zur Veränderung.

60 – 90 Min. € 85,–

Aktuelle Kurstermine findest du auf der Homepage:
gesundheits schmiede.co/elternberatung

SCHWAIGHOFER

WIRTSCHAFTSTREUHÄNDER | STEUERBERATER



www.wt-schwaighofer.at

STEUERBERATER

STEUERBERATER

BILANZBUCHHALTERIN

Mag. Matthias Schwaighofer
Georg Steiner BA
Rita Dengg

Landesstraße 7a / 5302 Henndorf a. W.

+43 (0) 6214 / 8397

office@wt-schwaighofer.at

D'AMICI
RESTAURANT & VINOBAR

la dolce vita

IN KÖSTENDORF

Dienstag bis Sonntag
geöffnet!
Montag Ruhetag



RESERVIERUNG

+43 6215 20283

damicikoestendorf@gmail.com

Dorfplatz 6
5203 Köstendorf



Mag. Tom Höckner, BA
Wing Tsun Meister

INFO & ANMELDUNG:

T: 0699 | 19 96 33 63
tom.hoeckner@ewto.at

Schnuppern jederzeit möglich!
Bitte um Voranmeldung!

WERDE DEIN EIGENER BODYGUARD!

Mi | 14.45 – 15.45 Uhr Kinder (ab 5 Jahre)

Mi | 15.45 – 16.45 Uhr Kinder (ab 5 Jahre)

Mi | 16.45 – 17.45 Uhr Jugendliche (ab 10 Jahre)

€ 380,- je Semester oder € 78,- je Monat

Regulärer Kurs: Kids Wing Tsun

WORKSHOPS

Sa | 17.10.2026 | 09.00 – 12.30 Uhr (ab 5 Jahre), € 54,-
Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Kinder

Sa | 17.10.2026 | 13.30 – 16.30 Uhr (ab 10 Jahre), € 54,-
Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Jugendliche

Sa | 17.10.2026 | 17.00 – 20.00 Uhr (ab 14 Jahre), € 54,-
Selbstverteidigungskurs für Frauen

Sa | 03.04.2027 | 09.00 – 12.30 Uhr (ab 5 Jahre), € 54,-
Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Kinder

Sa | 03.04.2027 | 13.30 – 16.30 Uhr (ab 10 Jahre), € 54,-
Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Jugendliche

Sa | 03.04.2027 | 17.00 – 20.00 Uhr (ab 14 Jahre), € 54,-
Selbstverteidigungskurs für Frauen

BALLETT FÜR KINDER



Mo | 14.30 – 15.25 Uhr Kinderballett (3–5 Jahre)

€ 220,- Semesterpreis (16 ÜE)

In diesem Kurs werden die Kinder an die Grundlagen des klassischen Balletts herangeführt. Auf spielerische und fantasievolle Art erlernen wir die Grundschrirte, unsere ersten Schrittkombinationen, sowie die Begriffe des klassischen Balletts. Neben der Entwicklung unserer Koordination, des Rhythmusgefühls und unserer Körperhaltung steht vor allem die Freude am Tanzen im Vordergrund.

Mo | 15.30 – 16.30 Uhr Kinderballett (6–8 Jahre)

€ 220,- Semesterpreis (16 ÜE)

In diesem Kurs erlernen wir die richtige Technik, die wir neben den Grundlagen für unsere Drehungen, Sprünge und Kombinationen benötigen. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger:innen als auch an Tänzer:innen mit Vorerfahrung und vermittelt altersgerechte Inhalte des klassischen Balletts. In einem positiven Umfeld wird jedes Kind unterstützt, um in seinem Tempo zu wachsen und die Freude am Ballett und an der Bewegung zu entdecken und gemeinsam Fortschritte zu machen. Neben der Erweiterung unseres tänzerischen Repertoires, wird auch die Musikalität gefördert und unser Körperbewusstsein wächst.

Emma Pfahnl Ballett-Trainerin

INFO & ANMELDUNG: T: 0650 | 48 00 184, pfahnl.emma@gmail.com



**Start
21.9.**

PALFINGER

COME HOME SAFELY
WEIL ZU HAUSE AUF UNS WARTET–
SICHER UND GESUND ARBEITEN.



Fußpflege

Margot Wiesinger

+43 664 / 13 67 969

**Salzburgerstraße 8,
5204 Straßwalchen**



Gesund werden.
Gesund bleiben.
Wir helfen dabei.

Filialen in Ihrer Nähe:

5230 Mattighofen, Stadtplatz 7, 07742 / 27 596

5280 Braunau, Stadtplatz 51, 07722 / 68 111

5280 Braunau, Talstraße 2, 07722 / 877 84

4910 Ried i. L., Hartwagnerstr. 11, 07752 / 878 48

5310 Mondsee, Herzog-Odilo-Str. 52, 06232 / 33 45

Orthopädie-Technikzentrum:

5020 Salzburg, Ignaz-Rieder-Kai 21, 0662 / 62 20 02

Orthopädie-Schuhmacher:

5020 Salzburg, Itzlinger Hauptstr. 18, 0662 / 45 00 07



Di | 18.15 – 19.30 Uhr | € 97,- (6 ÜE)

Do | 09.15 – 10.30 Uhr | € 97,- (6 ÜE)

Schwangerenyoga ist auf die Bedürfnisse in dieser sensiblen Zeit abgestimmt. Spezielle Atem- und Körperübungen helfen, Spannungen abzubauen, Muskeln zu kräftigen, Becken und Hüfte zu mobilisieren sowie das Gefühl für Körper und Baby zu stärken.

Lisa Maria Bach Zert. Yoga-, Schwangerenyoga- und Yin Yoga-Lehrerin, Mama von 4 Kindern

INFO & ANMELDUNG: T: 0699 | 11 04 03 58, info@lisayoga.at

www.lisayoga.at

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR FAMILIEN



In meinen Info-Workshops lernst du, wie du ätherische Öle sicher anwendest und dein Wohlbefinden sowie das deiner Familie sanft unterstützen kannst.

Aktuelle Termine findest du auf S. 35 und auf unserer Website: gesundheitsschmiede.co/aromatherapiefürschwangereundbabys

Feline Veleba

INFO & ANMELDUNG: T: 0681 | 207 303 34

kontakt@lilaroma.at

RÜCKBILDUNG & BECKENBODENTRAINING



Sophia Kahlhammer, BSc
Physiotherapeutin

TERMINVEREINBARUNG:

T: 0664 | 15 63 988

sophiakahlhammer@gmail.com

RÜCKBILDUNG "BASIC"

Di | 9–10 Uhr | € 248,- (8 ÜE)

Für frischgebackene Mamas (ab 6 Wo. nach spontaner Geburt, ab 8 Wo. nach Kaiserschnitt). Beckenboden wahrnehmen, kräftigen und entspannen – und den ganzen Körper fit für den Alltag machen.

RÜCKBILDUNG "AUFBAU"

Di | 10–11 Uhr | € 310,- (10 ÜE)

Aufbauende Kräftigung im Trainingsraum mit Gewichten, ergänzt durch Mobilisation und Dehnungen für den ganzen Körper. Idealer Übergang um wieder ins Krafttraining hineinzufinden oder damit neu zu starten.

BECKENBODENTRAINING

Di | 11–12 Uhr | € 310,- (10 ÜE)

Für alle Frauen, die ihren Beckenboden besser spüren und kräftigen möchten – z.B. rund um den **Wechsel** oder bei **Inkontinenz** und **Senkungsbeschwerden**.

Auf ärztliche Verordnung möglich:

Mit Verordnung für PT13-Gruppentherapie für 60 Minuten (ÖGK & SVS) werden ca. $\frac{2}{3}$ zurückerstattet.

Aktuelle
Termine auf
der Homepage

nächster
Start
6.10.

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

Wirbelsäulengymnastik

07.50 – 08.50 Uhr
Martin Struber
T: 0650 | 49 07 366

Wirbelsäulengymnastik

09.00 – 10.00 Uhr
Martin Struber
T: 0650 | 49 07 366

Ballett für Kinder
(3–5 Jahre)

14.30 – 15.25 Uhr
Emma Pfahnl
T: 0650 | 48 00 184

Ballett für Kinder
(6–8 Jahre)

15.30 – 16.30 Uhr
Emma Pfahnl
T: 0650 | 48 00 184

Wirbelsäulengymnastik

16.30 – 17.30 Uhr
Simon Salah
T: 0670 | 20 33 911

Kleingruppen-Training

17.30 – 18.30 Uhr
Fitnessstudio

Feldenkrais®

17.40 – 18.40 Uhr
Gerlinde Wagner
T: 0664 | 13 11 857

Feldenkrais®

18.45 – 19.45 Uhr
Gerlinde Wagner
T: 0664 | 13 11 857

Zyklus & Hormone

6-Wochen-Kurs PMS
Start 28.09.2026
18.00 – 20.00 Uhr
Krisztina Gasser
T: 0650 | 70 52 885
Therapieraum 3

Pilates

7.55 – 8.55 Uhr
Verena Laimer
T: 0664 | 19 87 134

Rückbildung „Basic“

09.00 – 10.00 Uhr
Sophia Kahlhammer
T: 0664 | 15 63 988

Rückbildung „Aufbau“

10.00 – 11.00 Uhr
Sophia Kahlhammer
T: 0664 | 15 63 988
Fitnessstudio

Beckenbodentraining

11.00 – 12.00 Uhr
Sophia Kahlhammer
T: 0664 | 15 63 988

Wirbelsäulengymnastik

17.00 – 18.00 Uhr
Martin Struber
T: 0650 | 49 07 366

Yoga Flow

18.15 – 19.30 Uhr
Gudrun Helm
T: 0664 | 64 80 954
Therapieraum 3

Yoga für Schwangere

18.15 – 19.30 Uhr
Lisa Bach
T: 0699 | 11 04 03 58

Yoga für Mamas

19.45 – 21.00 Uhr
Lisa Bach
T: 0699 | 11 04 03 58

Gesundheitsgymnastik

08.00 – 09.00 Uhr
Rosa Struber
T: 0670 | 40 77 272

Kleingruppen-Training

09.00 – 10.00 Uhr
Fitnessstudio

Wirbelsäulengymnastik

10.00 – 11.00 Uhr
Simon Salah
T: 0670 | 20 33 911

Kleingruppen-Training

11.00 – 12.00 Uhr
Fitnessstudio

Kids Wing Tsun

(5–10 Jahre)
14.45 – 15.45 Uhr
Tom Höckner
T: 0699 | 19 96 33 63

Kids Wing Tsun

(5–10 Jahre)
15.45 – 16.45 Uhr
Tom Höckner
T: 0699 | 19 96 33 63

Kids Wing Tsun

(ab 10 Jahre)
16.45 – 17.45 Uhr
Tom Höckner
T: 0699 | 19 96 33 63

Wirbelsäulengymnastik

18.00 – 19.00 Uhr
Simon Salah
T: 0670 | 20 33 911

Pilates

19.15 – 20.15 Uhr
Verena Laimer
T: 0664 | 19 87 134



DONNERSTAG

Pilates

08.00 – 09.00 Uhr
Lisa Bach
T: 0699 | 11 04 03 58

NEU

Yoga für Schwangere

09.15 – 10.30 Uhr
Lisa Bach
T: 0699 | 11 04 03 58

Einstieg
jederzeit nach
Rücksprache
möglich!

Ganzkörpertraining

17.00 – 18.00 Uhr
Angelika Uchann
T: 0676 | 82 54 59 11

Rückenfit

18.00 – 19.00 Uhr
Angelika Uchann
T: 0676 | 82 54 59 11

Dance with Mel Tanzworkshops Singles

18.30 – 19.30 Uhr
Imelda Erhard-Ramirez
T: 0677 | 622 778 75

Dance with Mel Tanzworkshops

19.30 – 20.30 Uhr
Imelda Erhard-Ramirez
T: 0677 | 622 778 75
Raum 3

Body Fit

19.15 – 20.15 Uhr
Gudrun Stein
T: 0699 | 17 48 37 86

FREITAG

Yoga am Morgen

06.15 – 07.30 Uhr
Gudrun Helm
T: 0664 | 64 80 954

Kleingruppen-Training

08.00 – 09.00 Uhr
Fitnessstudio

Wirbelsäulengymnastik

07.50 – 08.50 Uhr
Martin Struber
T: 0650 | 49 07 366

Zirkeltraining

09.00 – 10.00 Uhr
Stefanie Tschabuschnig
T: 0660 | 42 40 473

Wirbelsäulengymnastik

09.00 – 10.00 Uhr
Simon Salah
T: 0670 | 20 33 911

Kleingruppen-Training

10.00 – 11.00 Uhr
Fitnessstudio

Yogilates

10.00 – 11.00 Uhr
Stefanie Tschabuschnig
T: 0660 | 42 40 473

Pole Dance - Beginner

13.30 – 14.45 Uhr
Daniela Rückerl
T: 0664 | 12 09 290

Pole Dance - Fortgeschr.

15.00 – 16.15 Uhr
Daniela Rückerl
T: 0664 | 12 09 290

Zyklus & Hormone

6-Wochen-Kurs
(Peri-)Menopause
Start 02.10.2026
16.00 – 18.00 Uhr
Krisztina Gasser
T: 0650 | 70 52 885
Therapieraum 3

NEU

SA/SO

Yoga Specials

Sa 07.11.2026 Faszien Yoga
Sa 19.12.2026 Yin Yoga
Sa 02.01.2027 Neujahr
Sa 13.02.2027 Herz Chakra
Sa 13.03.2027 Flow to Yin
jeweils 09.00 – 11.00 Uhr
Gudrun Helm
T: 0664 | 64 80 954

Ätherische Öle für Familien

So 27.09.2026
09.00 – 11.00 Uhr
Schwangerschaft & Geburt
13.00 – 15.00 Uhr
Wochenbett & Baby
So 22.11.2026
09.00 – 11.00 Uhr
Schnupfnase, Husten & Co.
So 20.12.2026
09.00 – 11.00 Uhr
Schnupfnase, Husten & Co.
Feline Veleba
T: 0681 | 207 303 34
Therapieraum 3

NEU

Wing Tsun – Selbstverteidigung

Sa 17.10.2026
09.00 – 12.30 Uhr (ab 5 J.)
13.30 – 16.30 Uhr (ab 10 J.)
17.00 – 20.00 Uhr für Frauen
(ab 14 J.)
Sa 03.04.2027
09.00 – 12.30 Uhr (ab 5 J.)
13.30 – 16.30 Uhr (ab 10 J.)
17.00 – 20.00 Uhr für Frauen
(ab 14 J.)
Tom Höckner
T: 0699 | 19 96 33 63

Dance with Mel Tanzworkshops

Sonntags, 20.30 – 22.00 Uhr
Imelda Erhard-Ramirez
T: 0677 | 622 778 75



Wir geben deinem Angebot Raum – buche die Gesundheitsschmiede für dein Vorhaben

Die Gesundheitsschmiede ist ein Ort der Begegnung und Entfaltung, an dem auf über 500 m² aktiv an persönlicher Gesundheit gearbeitet wird. Lichtdurchflutete Therapie-, Bewegungs- und Seminarräume – alle mit Fußbodenheizung und großteils barrierefrei – schaffen ideale Bedingungen für unterschiedlichste Angebote. Dieses besondere Umfeld schätzen nicht nur Therapeut:innen und Trainer:innen, sondern vor allem auch unsere Kund:innen.

2024 haben wir unsere Räumlichkeiten erweitert: Neben einem großzügigen Fitnessraum kamen zusätzliche Therapieräume hinzu, die noch mehr Möglichkeiten zur Umsetzung deiner Ideen bieten. Ob Bewegungskurs, Seminar, Workshop oder Therapieeinheit – bei uns findest du den passenden Rahmen. Zur Verfügung stehen zwei größere Räume mit 102 m² bzw. 45 m², sieben Therapieräume zwischen 12 m² und 22 m², sowie unsere 150 m² große Open-Air-Dachterrasse, die bei Schönwetter ideale Bedingungen für Kurse im Freien bietet.

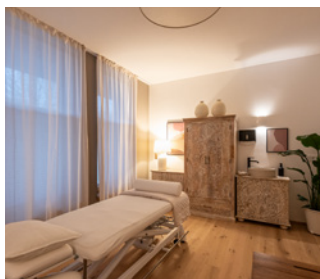
Auf Wunsch unterstützen wir dich mit Technik wie Beamer und Musikanlage sowie mit mobiler Bestuhlung. Selbstverständlich sind Umkleiden, Duschen, WCs und eine kleine Teeküche vorhanden.

Du hast Interesse oder Fragen zur Raumnutzung?

Dann melde dich gerne unter **info@gesundheitsschmiede.co**

oder telefonisch bei Martin Struber T: 0650 | 49 07 366 oder Jasmin Struber T: 0650 | 74 00 178.

THERAPIERÄUME (12 – 22 m²)



Unser großzügiger Bewegungsraum bietet ausreichend Platz für eine Vielzahl an Kursen, Aktivitäten, Seminaren und Workshops. Trainer:innen und Tänzer:innen werden den bodenlangen Spiegel, welcher nach Belieben durch einen Vorhang her- oder weggezaubert werden kann, zu schätzen wissen. Er ermöglicht eine perfekte Selbstkontrolle und Raumwahrnehmung.

Die großen Fenster auf beiden Seiten sorgen für eine helle und einladende Atmosphäre. Ein integrierter Geräteraum hält alles bereit, was für deine Kurse benötigt wird: Therabänder, Kippbretter, Balance-Pads, Langhanteln, Gymnastikbälle u. v. m.

Dank des eingebauten Beamers lässt sich der Raum mühelos in einen Seminarraum verwandeln und eignet sich perfekt für Workshops, Seminare oder Präsentationen.

Kursgröße: ca. 15–25 Personen
ca. 70 Personen (bei Kino-Bestuhlung)



KLEINER BEWEGUNGSRAUM (45 m²)

Ideal für Therapien, kleine Kurse und Seminare in ruhiger Atmosphäre. Der Raum bietet ausreichend Platz für persönliche Betreuung und intensive Gruppenarbeit.

Kursgröße: ca. 7–10 Personen
Seminare: ca. 10–15 Personen



DACHTERRASSE (150 m²)

Unsere großzügige Terrasse bietet auf 150 m² ausreichend Platz für Veranstaltungen, Gruppenaktivitäten oder entspannte Pausen im Freien. Mit viel Raum für Bewegung und einer angenehmen Atmosphäre ist sie der perfekte Ort für deine Events, Workshops oder einfach zum Durchatmen.





SO FINDEST DU UNS:

Autobahnabfahrt Wallersee – weiter Richtung Seekirchen. Von Seekirchen Richtung Köstendorf/Schleedorf, dann rechts nach Köstendorf abbiegen. Parkplätze sind direkt vor Ort vorhanden.

ADRESSE & KONTAKT:

Enhartinger Straße 3, 5203 Köstendorf
 Martin Struber T: 0650 | 49 07 366
 Jasmin Struber T: 0650 | 74 00 178
info@gesundheitsschmiede.co
www.gesundheitsschmiede.co



Impressum/Herausgeber:
 GESUNDHEITSSCHMIEDE, Martin Struber
 Enhartinger Straße 3, 5203 Köstendorf
 Alle Rechte sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Link zur
 Homepage:

