

**Gesundheitsvorsorgemaßnahmen-Verzeichnis  
(GVM-Verzeichnis)  
der Grazer Wechselseitigen Versicherung AG**

Gültig ab 01.04.2024, Stand per 21.08.2024

Das gegenständliche Verzeichnis ist Bestandteil des Zusatzbausteins „Gesundheitsvorsorge und -assistance“ (MyMEDpro) und gilt nur für zu diesem Baustein Versicherte.

Der Versicherte kann je nach gewähltem Gesundheitsvorsorge-Partner und dessen Angebot jeweils eines der nachfolgenden Leistungspakete in Anspruch nehmen:

**1. Gesundheitshotels**

Kooperationspartner	Leistungspaket	Reisetermine
<b>4*S Thermalhotel Fontana</b>	3 Nächte, inkl. HP 1 x GRAWE-Vorsorge-Check-light: kurärztliche Untersuchung inkl. Anamnese, BMI, Blutdruck, EKG, Harnanalyse, Bewegungsempfehlung	1 x Einschulung ins Krafttraining 25 Min. 1 x Wassergymnastik Gruppe 20 Min. 1 x BIA-Messung (Analyse der Körperzusammensetzung) mit Besprechung der Diätologin 1 x Ernährungsberatung Gruppe 1 x manuelle Heilmassage Teilkörper 1 x Überwassermassage mit dem Hydrojet 1x Begrüßungsgetränk 1 x Folder "Bewegt auch zu Hause" mit Übungstipps zum Mit-nach-Hause-nehmen inkl. Benutzung der Thermalbadelandschaft, des Entspannungsrefugiums und der Saunalodge  Reisetermine: 01.04.-23.12.2024

**2. Wellnesshotels**

Kooperationspartner	Leistungspaket	Reisetermine
<b>4* Aminess Maestral Hotel</b>	2 Nächte, inkl. HP 2 x Eintritt in den Spa-Bereich für 2 Stunden 1 x Mediterrane Massage (60 Min.) oder Indische Ganzkörpermassage nach Ayurveda (60 Min.) 1 x Schnelle schönheitspflegende Gesichtsbehandlung (25 Min.) 1 x Rücken- oder Beinmassage mit Meeresmagnesium (30 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 30.05.2024, 02.09.2024 - 29.12.2024
<b>4* Hotel Allmer</b>	2 Nächte, inkl. HP Plus 1 x große Gesichtsbehandlung 1 x Ganzkörpermassage 1 x Entspannung auf der Alphaliese	Reisetermine: 01.04.2024 - 16.12.2024
<b>4* Hotel ASTORIA Hotel &amp; Medical Spa</b>	2 Nächte, inkl. HP 1 x Klassische Ganzkörpermassage (50 Min.) 1 x Oxygenotherapie (50 Min.)	Reisetermine: 03.04.2024 - 03.01.2025 (ausgenommen 28.06.2024 - 07.07.2024, 20.12.2024 - 03.01.2025)
<b>4* Hotel Esplanade</b>	2 Nächte, inkl. HP 1 x Entspannende Ganzkörper- und Gesichtsmassage mit warmem Traubenkernöl und Lavendel (50 Min.) 1 x Klassische Rücken- und Beinmassage mit warmem Mandelöl (35 Min.) 1 x Fußmassage mit Elementen der Reflexzonenmassage (15 Min.) 1 x Gesichts- und Dekolletémassage (15 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 22.12.2024 (ausgenommen 21.06. - 08.09.)
<b>4* Hotel Jägerhof</b>	2 Nächte inkl. HP 1x Massagebehandlung 1x Entspannungskurs 1x Naturwanderung	Reisetermine: gänzlich nach Verfügbarkeit
<b>4* Hotel Pinija</b>	2 Nächte, inkl. HP 1 x Ganzkörperpeeling mit Nin Salz und Massage mit mediterranen Kräutern (70 Min.) 1 x Hydra-Gesichtsbehandlung (60 Min.) 1 x Maniküre (50 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 14.06.2024, 13.09.2024 - 10.11.2024
<b>4* Hotel Pirchnerhof</b>	2 Nächte inkl. HP 1x Fußreflexmassage (30 min) 1x Nackenmassage (30 min) 1x Lymphdrainage (30 min)	Reisetermine: gänzlich nach Verfügbarkeit

4* Landgut & SPA Althof Retz	2 Nächte, inkl. HP 1 x sanfte Entspannung für Schulter & Nacken (25 Min.) 1 x Wellnessliege "ILifeSonn" (24 Min.) 1 x Tiefenentspannung "Lebenselixier" (50 Min.)	Reisetermine: 25.04.2024 - 22.12.2024, 26.12.2024 - 30.12.2024
4* Pichlmayrgut	2 Nächte, inkl. HP 1 x Alpine Teilkörpermassage 1 x Honig-Peelingmassage 1 x Kühlende Kokos-Massage 1 x Lymphdrainage Teilkörper	Reisetermine: 14.04.2024 - 30.11.2024 (ausgenommen 25.10.-03.11., 08.&09.11.,15.&16.11.,22.&2 3.11.)
4* Superior DAS Kronthaler	2 Nächte, inkl. HP 1 x Entspannungsmassage (50 Min.) 1 x Teilkörpermassage (25 Min.) 1 x Basenpackung (30 Min.)	Reisetermine: 01.04.2024- 22.12.2024 (ausgenommen 09.05.-12.05.,17.05.- 20.05.,30.05.-02.06.,15.08.- 18.08.,03.10.-06.10.)
4* Superior Grand Hotel Sava Superior	2 Nächte, inkl. HP 1 x Massage mit Magnesium Öl (30 Min.) 1 x Magnesium Bad (20 Min.) 1 x Tonwickel mit Magnesiumwasser (30 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 29.12.2024
4* Superior Hotel Europa fit	2 Nächte, inkl. HP 1 x Erfrischende, revitalisierende Massage (50 Min.) 1 x Hévizier Schlammwickel (25 Min.) 1 x Lifting-Behandlung- Langanhaltende Schönheit (80 Min.) oder Detox ENERGIE Behandlung (70 Min.) oder ein komplettes Programm für die geschmeidige Haut mit Tiefenreinigung und Hydratisierung	Reisetermine: 02.04.2024 - 22.12.2024
4* Superior Hotel Freigold	2 Nächte, inkl. HP 1 x Anti-Stress-Massage 1 x Rückenmassage 1 Me-Time Gesichtsbildung	Reisetermine: Ab 2025, Termine werden noch bekannt gegeben
4* Superior Hotel Fürstenhof	2 Nächte, inkl. HP 1 x Ganzkörpermassage (50 Min.) 1 x beliebige Gesichtsanwendung oder Männerkosmetik (60 Min.) 1 x Körperpackung (20 Min.)	Reisetermine: 01.04.2024 - 01.10.2024 (ausgenommen 21.06.2024 - 22.06.2024)
4* Superior Hotel Palace Bellevue	2 Nächte, inkl. HP 1 x Aromamassage (45 Min.) 1 x Kopfhautmassage (20 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 09.05.2024, 15.09.2024 - 28.12.2024
4* Superior Mein Almhof	2 Nächte, inkl. HP 1 x Ganzkörpermassage 1 x Teilmassage 1 x Kopfmassage	Reisetermine: 16.05.2024 - 12.07.2024, 08.09.2024 - 06.12.2024
4* Superior MenDan Magic Spa & Wellness Hotel	2 Nächte, inkl. HP 1 x Relax Kopf-, Gesichts- und Rückenmassage (30 Min.) 1 x Thai Ölmassage (60 Min.) 1 x Aromabad für Zwei (30 Min.)	Reisetermine: Ab 2025, Termine werden noch bekannt gegeben
4* Superior Reduce Hotel Vital	2 Nächte, inkl. HP Plus 1 x Individuelle Massage (25 Min.) 1 x Reduce & Reload - energiespendende Massage (25 Min.) 1 x Wellness Gesichtsbildung	Reisetermine: Ab 2025, Termine werden noch bekannt gegeben
4* Thermenhotel Stoiser	3 Nächte, inkl. HP Plus 1 x Hanf-Relaxmassage 1 x Natürliche Schönheit (Damen) oder individuelle Gesichtsbildung (Herren) 1 x RASUL (orientalische Pflegekultur) 1 x HimalayaSalzTepidarium 1 x Moor- oder Heupackung zur Auswahl	Reisetermine: ab 02.04.2024 (Ausnahme: Aufenthalte über Silvester, Mind. 5 Nächte, nur mit Silvesterpackage kombinierbar)
4* Wilfinger Ring Bio Hotel	2 Nächte, inkl. VP 1 x Aroma Relaxmassage (50 Min.) 1 x Rücken-Nackentherapie (20 Min.) 1 x Luxus-Ganzkörperpeeling (30 Min.) Wichtige Info: Samstag nachmittags und Sonntag ganztags ist die Massage- & Kosmetikabteilung nicht besetzt.	Reisetermine: 01.04.2024 - 01.09.2024, 17.11.2024 - 31.12.2024,01.01.2025 - 09.03.2025
4*Superior CAMELL PREMIUM RESORT	2 Nächte, inkl. HP 1 x Thai Öl-Massage (90 Min.) 1 x Lomi-Lomi Massage aus Hawaii (60 Min.) 1 x Babor Vitalisierungsbehandlung für müde Haut mit Reinigung (90 Min.)	Reisetermine: Ab 2025, Termine werden noch bekannt gegeben
4*Superior Krumers Alpin	2 Nächte, inkl. HP 2 x Ganzkörpermassagen (50 Min.)	Reisetermine: 03.04.2024 - 01.12.2024
5* Grand Hotel Bernardin	2 Nächte, inkl. HP 1 Stunde freier Eintritt in die Sauna Welt 1 x Salziges mediterranes Peeling im türk. Bad 1 x Selbsterhitzende Schlammwicklung (Dauer: 40 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 17.05.2024, 06.10.2024 - 28.12.2024

	1 x Entspannungsmassage (Dauer: 60 Min.) 1 x Erfrischende Gesichtspflege (Dauer: 20 Min.)	
5* Hotel Kempinski Adriatic	2 Nächte, inkl. HP 1 x Olivenölmassage (60 Min.) 1 x Sprudelndes Kristallbad (30 Min.) 1 x Salzflocken-Körperpeeling (30 Min.) 1 x Individuelles Geschenk	Reisetermine: 02.04.2024 - 16.05.2024, 22.09.2024 - 22.12.2024
5* Hotel Kempinski Palace Portoroz	2 Nächte, inkl. HP Goldenes Wellness-Erlebnis: 1 x "Goldenes" Begrüßungsgetränk Gesunde Snacks Grüner Energietee 1 x Geschenk 1 x Lokales Salz- und Olivenölritual (1 Stunde 40 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 25.04.2024, 03.11.2024 - 22.12.2024
5* Superior Hotel Ambassador	2 Nächte, inkl. HP 1 x Aromamassage (75 Min.) 1 x Anti-Stress und entspannendes Peridot-Salz-Peeling (30 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 09.05.2024, 15.09.2024 - 28.12.2024
Hotel & Spa Larimar **** Superior - Paket Atemgesundheit	2 Nächte inkl. Verwöhn Pension und allen Larimar Inklusivleistungen 2 Sauerstoff-Vitaltherapien – IHHT- Höhentherapie (je 45 Min), 1 Freier Atem – Behandlung (45 Min), 1 Einheit mit Personalcoach „Atmen und Bewegen“ und „Atmen und Entspannen“ (50 Min), tägliche Aktiv- und Entspannungsübungen lt. Wochenprogramm	Reisetermine: gänzlichjährig nach Verfügbarkeit
Hotel & Spa Larimar **** Superior - Paket AYURVEDA	3 Nächte inkl. ayurvedischer Ernährung und allen Larimar Inklusivleistungen 1 Ayurvedische Pulsanalyse mit Gesundheitsberatung (25 Min), 2 Ayurvedische Behandlungen lt. Ayurveda-Arzt (je 50 Min), 1 Ayurvedische Behandlung lt. Ayurveda-Arzt (25 Min), täglich Hatha Yoga mit indischem Yogi, tägliche Aktiv- und Entspannungsübungen lt. Wochenprogramm	Reisetermine: gänzlichjährig nach Verfügbarkeit
Hotel & Spa Larimar **** Superior - Paket DETOX-Tage	3 Nächte inkl. Larimar Basen Vitalkost und den Larimar Inklusivleistungen 1 OLIGO-Scan Zellcheck von Mineralien und Schwermetallen und Harnanalyse (50 Min), 1 Bürstenmassage (25 Min), 1 Bindegewebsmassage (45 Min), 1 Detox-Thermalbad, 1 Detox-Fußbad (20 Min), Bittersalz und Basenpulver 250 g, Basische Detox Kräuterteeauswahl im Spa und am Zimmer, tägliche Aktiv- und Entspannungsübungen lt. Wochenprogramm	Reisetermine: gänzlichjährig nach Verfügbarkeit
Hotel & Spa Larimar **** Superior - Paket Fitnessgesundheit	2 Nächte inkl. Verwöhn Pension und allen Larimar Inklusivleistungen 1 Wirbelsäulenscan (45 Min), 1 Bioimpedanzmessung (25 Min), 1 MyMED Persönl. Fitnesscoaching mit Muskelfunktionstest sowie Trainings- und Ernährungstipps, individuell angepasstes Personaltraining wie zB Fitnessstraining, Fit mit-Smovey (50 Min), 1 Sauerstoffvitaltherapie inkl. Messung Blutdruck und Sauerstoffsättigung (45 Min), 2 Einheiten Hatha Yoga mit indischem Yogi (je 50 Min)	Reisetermine: gänzlichjährig nach Verfügbarkeit
Hotel & Spa Larimar **** Superior - Paket STRESS-Abbau Tage	3 Nächte inkl. Verwöhn Pension und den Larimar Inklusivleistungen 1 Anti Stress Massage (45 Min), 1 Schlaf gut Massage (45 Min), 1 Larimar Stone Massage (60 Min), tägliche Aktiv- und Entspannungsübungen lt. Wochenprogramm, Empfehlung: Besuch der Kristallgrotte und Teilnahme an Atem- und Entspannungsübungen	Reisetermine: gänzlichjährig nach Verfügbarkeit
Hotel DAS LUDWIG	2 Nächte, inkl. HP 1 x Ganzkörpermassage (50 Min.) 1 x beliebige Gesichtsanwendung oder Männerkosmetik (60 Min.) 1 x Quick Mani-/oder Pediküre ohne Lack (30 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 22.12.2024
Hotel Krallerhof - Energiepaket	2 Nächte im Doppelzimmer (oder Einbettzimmer), Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause und Abendmenü 1 Energiepaket: IHHT Sauerstoff Training , 1 Kältekammer, Rotlichtbehandlung , 1 Teilmassage	Reisetermine: 1.5. bis 15.12.2024
Hotel Krallerhof - Paket Eltern und Kind zum Thema Selbstregulation	2 Nächte im Doppelzimmer, Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause und Abendmenü (Eltern und Kind(er), Kinder werden im Zimmer der Eltern untergebracht! 1 Workshop zum Thema "Selbstregulation Schüler" Thema je nach Wochentag, 1:1 Coachingeinheit Wingwave® für je einen Erwachsenen und 1 Kind, Spiel und Spaß im hauseigenen Kinderklub (ab 2,5 Jahren)	Reisetermine: 1.7. bis 31.8.2024/ 1.7. bis 31.8.2025
Hotel Krallerhof - Paket Selbstregulation Wingwave® Methode	2 Nächte im Doppelzimmer (oder Einbettzimmer), Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause, Abendmenü	Reisetermine: 1.7. bis 31.8.2024/ 1.7. bis 31.8.2025

	1 Workshop zum Thema "Selbstregulation", 1:1 Coachingeinheit Wingwave®, 1 Kältekammer Anwendung, 1 Rotlichtkammer-Anwendung	
Hotel Maximilian	2 Nächte, inkl. HP 1 x Ganzkörpermassage (50 Min.) 1 x beliebige Gesichtsanwendung oder Männerkosmetik (60 Min.) 1 x Quick Mani-/oder Pediküre ohne Lack (30 Min.)	Reisetermine: 01.04.2024 - 01.10.2024 (ausgenommen 07.06.-11.06., 18.06.-20.06.,21.06.-23.06.,17.09.-21.09.)
KÖNIGSWIESER HOF - Dein Boutique Hotel im Mühlviertel	2 Nächte HP 1x Fußreflexmassage, 1x Teilkörper, 1x Ganzkörpermassage	Reisetermine: gänzlich nach Verfügbarkeit (Ausnahme von 22.12.2024 bis 27.12.2024)
Nidum - Casual Luxury Hotel	2 Nächte, inkl. HP 3 individuelle Massagebehandlungen	Reisetermine: 02.04.2024 - 01.05.2024, 06.10.2024 - 10.11.2024
SPA RESORT STYRIA*****	2 Nächte im DZ Deluxe, inkl. Frühstück und 6-Gang Wahlmenü 1x klassische Massage á 50 Minuten, 1x frei wählbares Peeling á 30 Minuten, 1x Gesichtsmassage á 20 Minuten; 25 % Ermäßigung auf das 18 Loch Greenfee am GC Bad Waltersdorf, Kostenloser Fahrradverleih (E-Bikes gegen Gebühr), kostenfreier Parkplatz	Ganzjährig buchbar (Ausnahme: 25.10.–03.11.2024, 20.12.–31.12.2024)
4* Aminess Maestral Hotel	2 Nächte, inkl. HP 2 x Eintritt in den Spa-Bereich für 2 Stunden 1 x Mediterrane Massage (60 Min.) oder Indische Ganzkörpermassage nach Ayurveda (60 Min.) 1 x Schnelle schönheitspflegende Gesichtsbildung (25 Min.) 1 x Rücken- oder Beinmassage mit Meeresmagnesium (30 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 30.05.2024, 02.09.2024 - 29.12.2024
4* Hotel Allmer	2 Nächte, inkl. HP Plus 1 x große Gesichtsbildung 1 x Ganzkörpermassage 1 x Entspannung auf der Alphaliese	Reisetermine: 01.04.2024 - 16.12.2024
4* Hotel ASTORIA Hotel & Medical Spa	2 Nächte, inkl. HP 1 x Klassische Ganzkörpermassage (50 Min.) 1 x Oxygenotherapie (50 Min.)	Reisetermine: 03.04.2024 - 03.01.2025 (ausgenommen 28.06.2024 - 07.07.2024, 20.12.2024 - 03.01.2025)
4* Hotel Esplanade	2 Nächte, inkl. HP 1 x Entspannende Ganzkörper- und Gesichtsmassage mit warmem Traubenkernöl und Lavendel (50 Min.) 1 x Klassische Rücken- und Beinmassage mit warmem Mandelöl (35 Min.) 1 x Fußmassage mit Elementen der Reflexzonenmassage (15 Min.) 1 x Gesicht- und Dekolletémassage (15 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 22.12.2024 (ausgenommen 21.06. - 08.09.)
4* Hotel Jägerhof	2 Nächte inkl. HP 1x Massagebehandlung 1x Entspannungskurs 1x Naturwanderung	Reisetermine: gänzlich nach Verfügbarkeit
4* Hotel Pinija	2 Nächte, inkl. HP 1 x Ganzkörperpeeling mit Nin Salz und Massage mit mediterranen Kräutern (70 Min.) 1 x Hydra-Gesichtsbildung (60 Min.) 1 x Maniküre (50 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 14.06.2024, 13.09.2024 - 10.11.2024
4* Hotel Pirchnerhof	2 Nächte inkl. HP 1x Fußreflexmassage (30 min) 1x Nackenmassage (30 min) 1x Lymphdrainage (30 min)	Reisetermine: gänzlich nach Verfügbarkeit
4* Landgut & SPA Althof Retz	2 Nächte, inkl. HP 1 x sanfte Entspannung für Schulter & Nacken (25 Min.) 1 x Wellnessliege "iLifeSonn" (24 Min.) 1 x Tiefenentspannung "Lebenselixier" (50 Min.)	Reisetermine: 25.04.2024 - 22.12.2024, 26.12.2024 - 30.12.2024
4* Pichlmayrgut	2 Nächte, inkl. HP 1 x Alpine Teilkörpermassage 1 x Honig-Peelingmassage 1 x Kühlende Kokos-Massage 1 x Lymphdrainage Teilkörper	Reisetermine: 14.04.2024 - 30.11.2024 (ausgenommen 25.10.-03.11, 08.&09.11.,15.&16.11.,22.&23.11.)
4* Superior DAS Kronthaler	2 Nächte, inkl. HP 1 x Entspannungsmassage (50 Min.) 1 x Teilkörpermassage (25 Min.) 1 x Basenpackung (30 Min.)	Reisetermine: 01.04.2024-22.12.2024 (ausgenommen 09.05.-12.05.,17.05.-20.05.,30.05.-02.06.,15.08.-18.08.,03.10.-06.10.)

4* Superior Grand Hotel Sava Superior	2 Nächte, inkl. HP 1 x Massage mit Magnesium Öl (30 Min.) 1 x Magnesium Bad (20 Min.) 1 x Tonwickel mit Magnesiumwasser (30 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 29.12.2024
4* Superior Hotel Europa fit	2 Nächte, inkl. HP 1 x Erfrischende, revitalisierende Massage (50 Min.) 1 x Hévizier Schlammwickel (25 Min.) 1 x Lifting-Behandlung- Langanhaltende Schönheit (80 Min.) oder Detox ENERGIE Behandlung (70 Min.) oder ein komplettes Programm für die geschmeidige Haut mit Tiefenreinigung und Hydratisierung	Reisetermine: 02.04.2024 - 22.12.2024
4* Superior Hotel Freigold	2 Nächte, inkl. HP 1 x Anti-Stress-Massage 1 x Rückenmassage 1 Me-Time Gesichtsbildung	Reisetermine: Ab 2025, Termine werden noch bekannt gegeben
4* Superior Hotel Fürstenhof	2 Nächte, inkl. HP 1 x Ganzkörpermassage (50 Min.) 1 x beliebige Gesichtsanwendung oder Männerkosmetik (60 Min.) 1 x Körperpackung (20 Min.)	Reisetermine: 01.04.2024 - 01.10.2024 (ausgenommen 21.06.2024 - 22.06.2024)
4* Superior Hotel Palace Bellevue	2 Nächte, inkl. HP 1 x Aromamassage (45 Min.) 1 x Kopfhautmassage (20 Min.)	Reisetermine: 02.04.2024 - 09.05.2024, 15.09.2024 - 28.12.2024
4* Superior Mein Almhof	2 Nächte, inkl. HP 1 x Ganzkörpermassage 1 x Teilmassage 1 x Kopfmassage	Reisetermine: 16.05.2024 - 12.07.2024, 08.09.2024 - 06.12.2024

### 3. Privatkliniken und -Ambulatorien

Kooperationspartner	Leistungspaket 1	Leistungspaket 2
Ambulatorium Döbling	Erweiterte Vorsorgeuntersuchung: Anamnese und klinische Untersuchung, Duplex Sonografie Carotiden, Ergometrie, Spirometrie, ausführliches Labor, Befund- und Abschlussbesprechung.	
Privatklinik Confraternität	Erweiterte Vorsorgeuntersuchung: Anamnese und klinische Untersuchung, Duplex Sonografie Carotiden, Ergometrie, Spirometrie, ausführliches Labor, Befund- und Abschlussbesprechung.	
Privatklinik Graz Ragnitz	Erweiterte Vorsorgeuntersuchung: Anamnese und klinische Untersuchung, Duplex Sonografie Carotiden, Ergometrie, Spirometrie, ausführliches Labor, Befund- und Abschlussbesprechung.	
Privatklinik Kastanienhof	Erweiterte Vorsorgeuntersuchung: Diagnostik inkl. ausführlichem Labor, Darmkrebsvorsorge, Blutdruckmessung und Lungenfunktionstest, Ruhe EKG, sowie ausführliche ärztliche Untersuchung inkl. Sonographie, Folgeordination inkl. Befundbesprechung	
Privatklinik Wehrle - Diakonissen	Erweiterte Vorsorgeuntersuchung: Anamnese und klinische Untersuchung, Duplex Sonografie Carotiden, Ergometrie, Spirometrie, ausführliches Labor, Befund- und Abschlussbesprechung.	
Privatklinik Maria Hilf	Erweiterte Vorsorgeuntersuchung: Anamnese und klinische Untersuchung, Ultraschall Abdomen, Nieren, Halsschlagader, Herz, Ruhe-EKG, Ergometrie, Lungenfunktion, Lungenröntgen, Erhebung Laborwerte (Blut- und Urinuntersuchung), Stuhlprobe, ausführliches Labor, Befund- und Abschlussbesprechung.	altis Leistungstest: Blutuntersuchung, Herz-Ultraschall, EKG, Lungenfunktionstest, Ergometerstufentest mit Laktatbestimmung & Spirometrie, sportmedizinische Anamnese, Abschlussgespräch durch Sportwissenschaftler
Klinik Diakonissen Linz	Erweiterte Vorsorgeuntersuchung vital: Anamnese und klinische Untersuchung, Ultraschall Abdomen, Nieren, Halsschlagader, Herz, Ruhe-EKG, Lungenröntgen, Erhebung Laborwerte (Blut- und Urinuntersuchung), Stuhlprobe, ausführliches Labor, Befund- und Abschlussbesprechung.	Erweiterte Vorsorgeuntersuchung aktiv: Anamnese und klinische Untersuchung, Ultraschall Abdomen, Nieren, Halsschlagader, Herz, Ruhe-EKG, Lungenröntgen, Ergometrie, Stuhlprobe, Erhebung Laborwerte (Blut und Urinuntersuchung), ausführliches Labor, Befund- und Abschlussbesprechung.

### 4. Coaches, Trainer, Berater im Bereich der mentalen Gesundheit

Kooperationspartner	Leistungspaket 1	Leistungspaket 2	Leistungspaket 3	Leistungspaket 4
Alicja Michalik   Psychologische Beratung	4 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			

<b>Andrea Brunner</b>	5 Einheiten psychosoziale Beratung/Mentaltraining (45 Min.), inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)		
<b>Angelika Kail  Praxis InnenReich</b>	5 Einzelcoaching Einheiten (je 60 Min.) zum Thema mentale Gesundheit inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Anna-Juliane Herfurth   Psychologische Beratung - Integrative Körperarbeit</b>	4 Einheiten Einzelcoaching zum Thema mentale Gesundheit inkl. Erstgespräch, Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Atelier am Eck   Eva Kindl</b>	4 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. ausführlichem Ersttermin und 3 Folgeberatungen		
<b>Beatrix Marth   Impuls_Coach</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (50 Min.) zum Thema mentale Gesundheit inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Beratung &amp; Coaching Sabine Blang, MSc</b>	"5 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)		
<b>Beratung Forcher - MMag. Gerd Forcher MSc</b>	6 Beratungseinheiten (60 Min.), inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)		
<b>Berg Baum Blume   Mag. Barbara Ursula Wiegele</b>	5 Einheiten (je 60 Min) zum Thema „Stressprävention in der Natur – Wie du mit Naturzeit dein Wohlbefinden steigerst“ Einzelcoaching (in Person oder digital) inklusive Bedarfsanalyse, Naturzeitplan mit praktischen Übungen und Abschlussanalyse	Teilnahme an einem Halbtages-Workshop (5 Std.) in der Kleingruppe zu angebotenen Fixterminen lt. Website	
<b>Bergspektivenwechsel - Corina Salzgeber</b>	5 Beratungseinheiten (60Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	5 Einheiten (je 60 Min) zum Thema „Gesundes Gehen – Wie du durch sanfte Bewegung den Körper stärkst und den Geist weitest“ Einzelcoaching (in Person oder digital) inklusive Bedarfsanalyse, Bewegungsplan mit praktischen Übungen und Abschlussanalyse	5 Einheiten (je 60 Min) zum Thema „Wildkräuterküche – Wie Wildpflanzen deine Ernährung bereichern“ Einzelcoaching (in Person oder digital) inklusive Bedarfsanalyse, Erkennung und Verwendung von ausgewählten Wildpflanzen, Sammelkalender und Rezepte sowie Abschlussanalyse
<b>Bettina Doppler   Psychosoziale Beraterin - Lehrlingscoaching - RESET Kieferentspannung</b>	5 Beratungseinheiten (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)		
<b>Bildungshaus Villa Rosental   Institut Huemer</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (online möglich) mentale Gesundheit (45 Min.), inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Christina Binder, MSc   Dipl. Psychologische Beratung</b>	6 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)		
<b>Christine Lamm - Lebensberaterin / Systemischer Coach</b>	6 Einzelcoachings (50 Min.) zum Thema mentale Gesundheit - Online möglich		
<b>Christopher Ambrusch</b>	6 Shiatsu-Behandlungen (60 Min.)		
<b>Claudia Tallian</b>	5 Beratungseinheiten (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Daniela Thomanitsch-Schrefl   Beratung &amp; Coaching</b>	6 Beratungseinheiten (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Daniela Thomanitsch-Schrefl, MSc.</b>	6 Beratungseinheiten (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)		
<b>Der Erfolg in dir   Mag. Sabine Mötz</b>	6 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Der Fluss des Lebens - Shiatsu Praxis Wolfgang Schmalzhofer</b>	6 Shiatsu-Behandlungen (60 Min.)		
<b>Die Praxis von nebenan   Günther Payr</b>	4 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Die Praxis von nebenan   Günther Payr</b>	4 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Dipl.-Ing. Guenther Payan, MSc</b>	6 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Dipl.-Päd. Claudia Schörgi, MSc</b>	3 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Zielvereinbarung (online möglich)		
<b>Dr. med. Christoph Weiser - Praxis "Rollentausch"</b>	6 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Eike Rath-Nägele</b>	5 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		

<b>Eva Eder - Psychosoziale Beratung &amp; Supervision</b>	6 Einheiten psychosoziale Beratung/Supervision (60 Min.), inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)	
<b>fink positive</b>	5 Einzelcoaching Einheiten Cranio Sacral für mentales Wohlbefinden (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung, davon Erstgespräch und Abschlussanalyse je 90 Minuten	
<b>Glückschmiede</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) zum Thema mentale Gesundheit inkl. Auftragserklärung und Abschlussanalyse	5 Einzelcoaching Einheiten Cranio Sacral für mentales Wohlbefinden für Kinder und Jugendliche zwischen 3 und 18 Jahren (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung, davon Erstgespräch und Abschlussanalyse je 90 Minuten
<b>Glückschmiede</b>	7 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) zum Thema mentale Gesundheit inkl. Auftragserklärung und Abschlussanalyse	
<b>goldgelb Beratung und Coaching</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) zum Thema mentale Gesundheit inkl. Auftragserklärung und Abschlussanalyse	
<b>Harald Niederl - psychologische Beratung und Supervision</b>	6 Einheiten psychologische Beratung (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>Healthdoctors Academy</b>	"Jahresabo Health Doctors Academy: 12 Monate Zugang zur Onlineplattform und allen Kursen zu Ernährung, Bewegung, Mindset, Praktische Übungen, Rezepte, Meditationen, Trainings, Workouts, Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Live Calls, Webinare und Online-Workshops, Workbooks und Checklisten für deine Umsetzung und zur Integration der Routinen in den Alltag, Interaktiver Austausch mit dem Team."	
<b>Herz &amp; Kopf   Isabella Pitzl</b>	5 Einheiten Einzelcoaching (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>Hinterreither Consulting</b>	4 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>ilushn - more than sports   Markus Luschin</b>	6 Einheiten Einzelcoaching/Personaltraining inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse sowie Trainingsempfehlung	
<b>ImEinklang   DI Irmgard Käfer</b>	6 Einheiten Personaltraining (50 Min.) inkl. Zielvereinbarungs- und Evaluierungsgespräch	
<b>Judith Schlögl   Psychosoziale Beratung</b>	5 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>Julia Jürgens</b>	4 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>Karim Hegazy, M.A.</b>	6 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>Karin Danninger   Psychologische Beratung</b>	5 Einzelcoachings (je 50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>Karin Kleindienst</b>	5 TCM Einheiten zum Thema mentale Gesundheit und Entspannung (je 60 Min) inkl. Erstgespräch und Analyse der Ausgangssituation, Audioaufzeichnungen zur Selbstentspannung, 5 energetische Handgesten aus dem Sanskrit zum Schutz Ihres Energiesystems 1 Reiki Einheit von 45 Minuten, Abschlussgespräch	
<b>Kelaridis   Psychologische Beratung &amp; Coaching   Schwangerschaftsbegleitung</b>	Schwangerschaftsbegleitung: 1 Einzelcoaching (60 Min.), Teilnahme an max. 17 wöchentlichen Zoom-Gruppen- Meetings (60 Min.) inkl. Impulsvorträgen, 2 Zoom-Einzeleinheiten "Spiegelspiel" (45 Min.) + 1 Einzelcoaching (45) postnatal zur Nachbesprechung der Geburt/Fragenbeantwortung	
<b>Kompetenzentfaltung</b>	3 Einzelcoachings (je 50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>Konflikt-Ambulanz   Gabriele Kofler</b>	4 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse;	
<b>Krisztina Szantai</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (je 60 Min) zum Thema mentale Gesundheit inkl. Auftragserklärung und Abschlussanalyse	
<b>Lebensrad(t) Bernhard Pommer</b>	6 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)	
<b>Lifeboxx   Andrea Forsthuber</b>	4 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>Mag. (FH) Kerstin Diermayr   Goldspur Malthérapie</b>	6 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>Mag. Anja Bader</b>	3 Einzelcoachings (je 45 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	

<b>Mag. Cornelia Seiwald - Coaching &amp; Psychologische Beratung</b>	4 Einzelcoachings (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse - Online möglich		
<b>Mag. David Löscher   Coaching – Mediation - Supervision</b>	4 Einheiten Einzelcoaching (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Mag. Mag. Dr. Helmut Graf   Logoconsult</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Mag. Manuel Laky   Lern- &amp; Lifecoach</b>	6 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Mag. Sara Lydia Husar   Akademische Atempädagogin</b>	4 Einheiten (je 60 Min) zum Thema Atempädagogik inkl. Auftragserklärung und Abschlussanalyse	6 Einheiten Atem - Kurs in der Gruppe (je 75 Min) inkl. Auftragserklärung und Abschlussanalyse	
<b>Mag. Verena Stöckl - Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin</b>	4 Einheiten (50 Min.) psychologische Beratung inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)	4 Einheiten Jugendcoaching (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>Mag.a Michaela Messner</b>	5 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>MANA4YOU</b>	5 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Manuela König   Lebens- und Sozialberaterin</b>	5 Einheiten Einzelcoaching (je 60 Min) zum Thema mentale Gesundheit inkl. Auftragserklärung und Abschlussanalyse		
<b>Marion Rößmann, MSc - Beratung, Coaching &amp; Supervision</b>	3 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Mavie   Online-Beratung</b>	4 Beratungseinheiten online oder telefonisch (60 Min.) + Zugang zum Mavie-Gesundheitsportal. Auch für Kinder, Paare und Familien (1 Erw. + 1 Kind)!		
<b>Melanie Fischer, Dipl. PSB</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (online möglich) mentale Gesundheit (45 Min.), inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Mental Refresh - Roman Huber</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	6 Einheiten psychosoziale Beratung (45 Min.), inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)	
<b>Mental Refresh - Roman Huber</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Mentaltraining Hypnose Studio   Anita Pizznini, MSc</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Mentaltraining Veronika Schwaiger</b>	6 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse zum Thema mentale Gesundheit		
<b>MH-Training   Martin Hammelhofer</b>	4 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		
<b>Michael G. Leitner   Resilienz-Coaching ◦ Sport-Training ◦ Massage</b>	4 Einzelcoachings (je 60 Min.) für mentale Gesundheit, inkl. An-/Abreise (Graz plus 4km ab Ortsgrenze - bei Bedarf), Auftragsklärung, Abschlussanalyse und Handlungsempfehlung"	5 Trainingseinheiten (je 60 Min.) inkl. An-/Abreise (Graz plus 4KM ab Ortsgrenze - bei Bedarf), Auftragsklärung, Bewegungsanalyse, Trainingsaufträge, Abschlussbesprechung und Trainingsempfehlung. Plus 6 Monate Online-Zugang zu Wirbelsäulen-Trainingseinheiten für einen starken Rücken"	Kombi-Angebot: 3 Bewegungs-/Trainingseinheiten (je 60 Min.) und 4 Massageeinheiten [Klassisch, Sport, Fußreflexzonen, Lymphdrainage, je 40 Min.) inkl. An-/Abreise (Graz plus 4KM ab Ortsgrenze - bei Bedarf), Auftragsklärung, Anamnese, Abschlussbesprechung und Handlungsempfehlung"
<b>MMag. Caroline Seitz</b>	4 Einheiten online Einzelcoaching (je 60 Min) zum Thema Anti-Burnout Training inkl. Auftragserklärung und Abschlussanalyse	3 Einheiten online Einzelcoaching (je 60 Min) zum Mental Health (Basics, Regenerationskompetenz oder Entspannungssafari) inkl. Auftragserklärung und Abschlussanalyse	
<b>MMag. Sandra Schnepf</b>	5 Einheiten Einzelcoaching inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	4 Einheiten Einzelcoaching + 4 unterstützenden Einheiten Druckwellenmassage mittels Luftdruck	24 Einheiten Druckwellenmassage mittels Luftdruck für die mental-körperliche Gesundheit
<b>Monika Gundinger - Praxis Margareten</b>	3 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)		
<b>Monika Gundinger - Praxisgemeinschaft Vitalis</b>	3 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)		

<b>Monika Gundinger - raum. für schöpferisches TUN</b>	3 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)			
<b>Natur Beratung   Camilla Harfmann</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			
<b>Neue Pfade   Andreas Reisenbauer</b>	5 Einheiten Einzelcoaching (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse. Optionale Übernachtungskosten im Falle eines 2-tägigen Präsenzseminars werden übernommen.			
<b>Otmar Gauggelhofer</b>	5 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			
<b>pro mente Austria</b>	Teilnahme am Seminar "Erste Hilfe für die Seele" (12h, online oder vor Ort)			
<b>Psychologin Plechinger   Alles in Bewegung</b>	4 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Erstgespräch, 2 Folgeberatungen, Abschlussgespräch			
<b>Psychologin und schlaf-gut@ Coach Mag. Christina Stefan</b>	6 Einzelcoachings (50 Min.) zum Thema mentale Gesundheit (online möglich)		6 Einheiten (50 Min.) "Schlaf-gut Coaching" bei Schlafproblem - Online möglich	
<b>Psychosoziale Beratung - DI Mayer Benedikt</b>	5 Beratungseinheiten (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			
<b>Psychosoziale Beratung   Barbara Hassler</b>	6 Einheiten psychosoziale Beratung, inkl. Erstberatung, 4 Folgeberatungen, Abschlussgespräch			
<b>Psychosoziale Beratung Stephanie Niederhuber</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) zum Thema mentale Gesundheit inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			
<b>Raich-Trauner / Beratung Training Entwicklung</b>	6 Einzelcoachings (je 50 Min.) inkl. Analyse und Abschlussgespräch zum Thema Herzkompas Gesundheitscoaching zur Stressregulation	8 Wochenkurs Mindful Self-Compassion (8 x 2,5 Stunden und Halbtagesretreat)	6 Einheiten Yogatherapie im Einzelsetting (à 50 Min.) inkl. Analyse und Abschlussgespräch (online möglich)	9 Einheiten Yogatherapie im Gruppensetting (à 75 Min.) inkl. Einführungsstunde (online möglich)
<b>RAUmBEWEGT Martina Sandholzer – Psychologische Beratung, Coaching, Supervision</b>	5 Einheiten Einzelcoaching inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)			
<b>Regine Kraft, MSc   Psychosoziale Beratung, Coaching &amp; Supervision</b>	4 Beratungseinheiten (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)			
<b>Renate Nogrsek</b>	6 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			
<b>Sabrina Schalk - Beratung   Training   Supervision</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			
<b>SANARE Training   Dr.in Elisabeth Zechmeister</b>	4 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			
<b>SANARE Training   Nina Veitsberger</b>	4 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			
<b>Schirrhof - Gerlinde Pletz</b>	6 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse zum Thema mentale Gesundheit für Kinder & Eltern	14 Einheiten Gruppencoaching (Workshop Reihe zu Fixterminen wie zB Autogenes Training oder Resilienzförderung oder Achtsamkeit) in der Gruppe zum Thema mentale Gesundheit (für Eltern);	5 Tage "Coolness Star" Ausbildung in den Ferien (Resilienzförderung) in der Gruppe für Kinder inkl. Verpflegung (Jause und Mittagessen); für Kindergarten- und Volksschulalter bzw. für Altersgruppe 10-12 Jahre	Einzelcoaching Stressmanagement ab 20 Jahren inkl. 24h HRV Messung, Auftragsklärung und Abschlussanalyse
<b>Silvia Wieser MSc - Psychosoziale Beratung   Supervision   Coaching</b>	5 Beratungseinheiten (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			
<b>Sonnenrose   Gabriele Alder</b>	6 Beratungseinheiten Stressmanagement & Burnout-Prävention			
<b>SOULGARDEN   Eva Hochstrasser</b>	4 Einheiten Einzelcoaching zum Thema mentale Gesundheit inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			
<b>Stressburner - Nicole Tradel</b>	4 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse		Einzelcoaching Stressmanagement - 1x 24 h HRV Messung mittels EKG inkl. Erstgespräch, Stressanalyse mit Auswertungsbericht + Maßnahmen, 2 Einheiten psychologische Beratung	
<b>unbeschwert  Gesundheitscoaching - Melanie Reisner-Kollmann</b>	6 Beratungseinheiten (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)		6 Einheiten Ernährungsberatung (online möglich), Erstberatung inkl. Anamnese (60 Min.), 4 Folgeberatungen (25 Min.),	

		Abschlussberatung (25 Min.) inkl. Bericht
<b>Wandlungen   Monika Zwiesele</b>	6 Einzelcoachings (je 50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>WELLCOACH Michael Held</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	
<b>Yvonne Hammer</b>	6 Einheiten Einzelcoaching (60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse	

## 5. Coaches, Trainer, Berater im Bereich Fitness, Bewegung, Ernährung

<b>ALIVE656 - 1020 Wien</b>	<b>3 Monate EMS-Personaltraining (12 Einheiten), inkl. Trainingswäsche-Service, BIA-Messung &amp; App-Zugang für Terminbuchungen</b>			
<b>ALIVE656 - 1090 Wien</b>	3 Monate EMS-Personaltraining (12 Einheiten), inkl. Trainingswäsche-Service, BIA-Messung & App-Zugang für Terminbuchungen			
<b>ALIVE656 - Liezen</b>	3 Monate EMS-Personaltraining (12 Einheiten), inkl. Trainingswäsche-Service, BIA-Messung & App-Zugang für Terminbuchungen			
<b>ALIVE656 - Rainberg</b>	3 Monate EMS-Personaltraining (12 Einheiten), inkl. Trainingswäsche-Service, BIA-Messung & App-Zugang für Terminbuchungen			
<b>ALIVE656 - Villach</b>	3 Monate EMS-Personaltraining (12 Einheiten), inkl. Trainingswäsche-Service, BIA-Messung & App-Zugang für Terminbuchungen			
<b>allesachtsam - Marlies Eichelberger</b>	20er Block Yoga Gruppencoaching (75 Min.)	4 Einheiten Yoga-Personaltraining (60 Min.)		
<b>Alphalauf</b>	Alphalauf-Basics + 5-Wochen-Programm Alphalauf-Coaching			
<b>Andrea Frühwald   xundigo</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung inkl. laufende Betreuung per WhatsApp			
<b>Andrea Grasserbauer</b>	6 Einheiten Personaltraining (60 Min.)			
<b>Andrea Mutschlechner   mobile Fitnesstrainerin</b>	4 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Start- und Abschlussanalyse, Blutdruckmessung	20 Gruppencoaching Einheiten (60 Min.) Bodywork oder Rückenfit		
<b>Astrid-Yoga-Atelier</b>	8 Einzelcoachings (je 60 Min.) zum Thema Yoga inkl. Erstgespräch & Abschlussanalyse			
<b>Aufwind Training &amp; Erlebnis KG</b>	6 Einzelcoachings (je 60 Min.) zum Thema personal Training inkl. Start- und Abschlusstestung	20 er Block Gruppencoaching zum Thema Fitness und Bewegung		
<b>b-EAT it!   Katrin Kögler</b>	Eine Erstberatung inkl. Anamnese, 4 Folgeberatungen (je 25 Min.), Abschlussberatung inkl. Bericht			
<b>Berg Baum Blume   Mag. Barbara Ursula Wiegele</b>	5 Einheiten (je 60 Min) zum Thema „Stressprävention in der Natur – Wie du mit Naturzeit dein Wohlbefinden steigerst“ Einzelcoaching (in Person oder digital) inklusive Bedarfsanalyse, Naturzeitplan mit praktischen Übungen und Abschlussanalyse	5 Einheiten (je 60 Min) zum Thema „Gesundes Gehen – Wie du durch sanfte Bewegung den Körper stärkst und den Geist weitest“ Einzelcoaching (in Person oder digital) inklusive Bedarfsanalyse, Bewegungsplan mit praktischen Übungen und Abschlussanalyse	5 Einheiten (je 60 Min) zum Thema „Wildkräuterküche – Wie Wildpflanzen deine Ernährung bereichern“ Einzelcoaching (in Person oder digital) inklusive Bedarfsanalyse, Erkennung und Verwendung von ausgewählten Wildpflanzen, Sammelkalender und Rezepte sowie Abschlussanalyse	5 Einheiten (je 60 Min) zum Thema „Sicher Schneeschuhwandern – Wie du Wintertouren professionell planst und umsetzt“ Einzelcoaching (in Person oder digital) inklusive Bedarfsanalyse, Ausrüstungsberatung, Tourenplanung und Abschlussanalyse
<b>BEST FITNESS – Graz</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten		
<b>BEST FITNESS – Raaba</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten		
<b>BEST FITNESS – Scheiblingkirchen</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten		
<b>Bewegungsatelier Graz   Manuela Rojko Schranz</b>	Einstufungsgespräch und Beurteilung der körperlichen Fähigkeiten, 4	Einstufungsgespräch und Beurteilung der körperlichen Fähigkeiten, 4		

	Personal-Training-Einheiten (TRAINING an den GYROTONIC®-Geräten), Abschlussberatung	Personal-Training-Einheiten (TRAINING an den GYROTONIC®-Geräten), Abschlussberatung
<b>Bewegungswerkstatt Kundl   Herbert Handler</b>	6 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Start- und Abschlussanalyse	
<b>Birgit Lettner  Fitness-, Prä &amp; Postnataltraining</b>	3x8er Block Kleingruppenttraining "MamaWorkout" Schwangere / Mamas	
<b>Bodystyle Fitnessstudio</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich + 6 Personaltraining-Einheiten
<b>BüroBuddy</b>	12 Monate Online-Zugang BüroBuddy inkl. Starterpackage	12 Monate Online-Zugang BüroBuddy inkl. 2x30 Online-Personalcoaching und Starterpackage
<b>Christopher Ambrusch</b>	6 Shiatsu-Behandlungen (60 Min.)	
<b>Citylife Fitness &amp; Health Club</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm	
<b>Citylife Fitness &amp; Health Club</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm	
<b>Clever Fit Graz Europaplatz</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket	
<b>Clever Fit Graz Puntigam</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket	
<b>Clever Fit Graz Wetzelsdorf</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket	
<b>Clever Fit Klagenfurt Ost</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket	
<b>Clever Fit Klagenfurt Zentrum</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket	
<b>Clever Fit Knittelfeld</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket	
<b>Clever Fit Krems</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket	
<b>Clever Fit Linz Wegscheid</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket	
<b>Clever Fit Linz Zentrum</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket	
<b>Clever Fit Melk</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket	

<b>Clever Fit Mistelbach</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Salzburg</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Spittal</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Steyr</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Stockerau</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Strasshof</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Traun</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Wien Brigittenau</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Wien Döbling</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Wien Favoriten</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Wien Floridsdorf</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Wien Landstraße</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Wien Leopoldstadt</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket
<b>Clever Fit Wien Mariahilferstraße</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massageliege, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket

<b>Clever Fit Wien Neubau</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massagelelie, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket		
<b>Clever Fit Wien Penzing</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massagelelie, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket		
<b>Clever Fit Wien Simmering</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massagelelie, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket		
<b>Clever Fit Wien Stadlau</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massagelelie, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket		
<b>Clever Fit Wiener Neustadt</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massagelelie, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket		
<b>Clever Fit Wolfsberg</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massagelelie, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket		
<b>Clever Fit Zwettl</b>	2 x 3 Monate Gold Label Mitgliedschaft inkl. unlimitierten Training in allen Clubs der MCDC Gruppe, Einführungstraining, Trainingsplanung, Massagelelie, Solarium, Kaffeeplatte, Getränkebar, Proteinshake und ein Starterpaket		
<b>Clever Wohlfühl Training</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Trainingsplan, Kursprogramm & App-Zugang	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Trainingsplan, Kursprogramm & App-Zugang + 6 Einheiten Personaltraining	
<b>Daniela Eisenheld   elli macht fit</b>	6 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Kennenlern-Call, WhatsApp Community, Trainings- und Ernährungsempfehlungen	20er Block Gruppencoaching (online möglich)	
<b>Daymove - Mag. Karin Walch</b>	Lauf- und Bewegungsanalyse inkl. Besprechung und Auswertung, Übungsprogramm und Überprüfungseinheit	5 Einheiten Personaltraining am SENSOPRO, inkl. Einstufungsgespräch und 4 Folgeeinheiten mit Besprechung und Beratung	
<b>Der Fluss des Lebens - Shiatsu Praxis Wolfgang Schmalzhofer</b>	6 Shiatsu-Behandlungen (60 Min.)		
<b>Der Kraftplatz</b>	3 Gruppeneinheiten Schwangerschafts-yoga und 3 Einheiten Hypnobirthing/ mentales Geburtstraining (Max 3 Paare) - je 80 Min.	20er Block Schwangerschafts- oder Mamy-Baby-Yoga in der Gruppe (je 80 Min.)	Trimestermitgliedschaft für Mamy-Baby-Yoga in der Gruppe (11 Einheiten je 80 Min.)
<b>dermahlzeit   Anja Grünauer</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (auch online möglich): Erstberatung (60 Min.) und Ernährungsplan, 4 Folgeberatungen (25 Min.), Abschlussberatung		
<b>Diätologin Annemarie Ott</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (auch online möglich): Erstberatung (60 Min.) und Ernährungsplan, 4 Folgeberatungen (25 Min.), Abschlussberatung		
<b>Diätologin Birgit Thaler</b>	Eine Erstberatung (60 Min.) inkl. Anamnese, 4 Folgeberatungen (je 25 Min.), Abschlussberatung inkl. Bericht (25 Min.)		
<b>Diätologin Cornelia Wagner</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (auch online möglich): Erstberatung (90 Min.) und Ernährungsplan, 4 Folgeberatungen (25 Min.), Abschlussberatung		
<b>Diätologin Doris Gartner</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (auch online möglich): Erstberatung (60 Min.)		

	und Ernährungsplan, 4 Folgeberatungen (25 Min.), Abschlussberatung		
<b>Diätologin Roswitha Scholler</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (auch online möglich): Erstberatung (60 Min.) und Ernährungsplan, 4 Folgeberatungen (25 Min.), Abschlussberatung		
<b>die blume - yoga &amp; körperarbeit</b>	6 Einzelcoaching Einheiten (je 60 Min.) zum Thema Yoga	20 Gruppencoaching Einheiten (je 60 Min.) zum Thema Yoga	6 Gesundheitsanwendungen im Einzelsetting
<b>easyfit-med</b>	2x3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining, Abschlussstraining (BIA Messung)	6 Einheiten Personal-Gesundheits- und Therapietraining (je 60 Minuten)	
<b>Elisabeth Zöchling BSc   Diätologin und Diabetesberaterin</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (auch online möglich): Erstberatung (60 Min.) und Ernährungsplan, 4 Folgeberatungen (25 Min.), Abschlussberatung. Spezielle Beratungen für Schwangere, Stillende, Beikosternährung und Ernährung für 1-6-Jährige		
<b>Energy Fitness Studio GmbH - Haag</b>	8 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Kursprogramm und Wellnessbereich		
<b>Energy Fitness Studio GmbH - Blindenmarkt</b>	8 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining und Kursprogramm		
<b>Energy Fitness Studio GmbH - Centro</b>	8 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Kursprogramm und Wellnessbereich		
<b>Energy Fitness Studio GmbH - Seitenstetten</b>	8 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining und Kursprogramm		
<b>Energy Fitness Studio GmbH - WestSideCity</b>	8 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Kursprogramm und Wellnessbereich		
<b>Ernährung wirkt   Diätologin Katrin Sattler, BSc</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (online möglich) inkl. Erstberatung (60 Min.), 4 Folgeberatungen und Abschlussberatung (je 25 Min.)	6 Einheiten Ernährungsberatung inkl. 3x BIA Messung. Erstberatung (90 Min.), 3 Folgeberatungen (25 Min.), 2 Beratungen mit Verlaufs- und Abschluss-BIA-Messung (je 40 Min.)	
<b>Ernährungsmedizinische Therapie Silvia Gürtenhofer</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (auch online möglich): Erstberatung (60 Min.) und Ernährungsplan, 4 Folgeberatungen (25 Min.), Abschlussberatung		
<b>Ernährungszeit - Diätologin Yasmin Eder, BSc</b>	2 Einheiten Ernährungsberatung, inkl. 1 Erstberatung (60 Min.) und 1 Folgeberatung (30 Min.)		
<b>essenbelebt Ernährungsberatung</b>	4 Einheiten Einzelberatung zum Thema Ernährung (25 Min.) inkl. Starttestung (60 Min. mit BIA Messung, Ernährungsaspekt aus der TCM, etc.) und Abschlusstestung		
<b>essenbelebt Ernährungsberatung</b>	4 Einheiten Einzelberatung zum Thema Ernährung (25 Min.) inkl. Starttestung (60 Min. mit BIA Messung, Ernährungsaspekt aus der TCM, etc.) und Abschlusstestung		
<b>Fasten- und Gesundheitshaus DUNST im Joglland</b>	ZUSCHUSS zu Ihrer Buchung einer 8- oder 12-Tage-Fastenwoche iHv. 450€ + 50€-Gutschein für eine Zusatzbehandlung Ihrer Wahl.		
<b>Feelgood Studio - 1040 Wien</b>	6 Monate Mitgliedschaft im Yoga-Studio inkl. Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft im Yoga-Studio + 3 Einzeltrainings	
<b>Feelgood Studio - 1070 Wien</b>	6 Monate Mitgliedschaft im Yoga-Studio inkl. Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft im Yoga-Studio + 3 Einzeltrainings	
<b>Feelgood Studio - 1150 Wien</b>	6 Monate Mitgliedschaft im Yoga-Studio inkl. Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft im Yoga-Studio + 3 Einzeltrainings	
<b>feelgood training   Silke Schermann</b>	6 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Start- und Abschlusstestung (online möglich)	20er Block Gruppentraining (online möglich)	
<b>FIT &amp; HIKE   Nicole Bergmann</b>	6 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Start- und Abschlusstestung		
<b>Fit Fabrik Plus Braunau</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Döbling</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		

<b>Fit Fabrik Plus Flughafen</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Gerasdorf</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Handelskai</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Hütteldorf</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Messecarree</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Parndorf</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Poysdorf</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Pyramide Wels</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Regau</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Schalchen</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus St. Pölten</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Stadlau</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit Fabrik Plus Ternitz</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung) und Kursprogramm		
<b>Fit.im.Hof   Fitter Körper – Fitter Geist</b>	4 Personal Trainingseinheiten Pilates oder Rückenschule (je 60 Minuten) inkl. Start- und Abschlusstestung	20 Einheiten Gruppencoaching (je 60 Minuten) zum Thema Fitness und Bewegung (Pilates oder Rückenschule)	Einzelworkshop Schneeschuwandern Theorie und Praxis von gesamt 4-5h gesplittet auf 1-3 Einheiten je nach Wunsch; für Einsteiger*innen: Gehtechnik, Materialkunde, Sicherheitsaspekte; inkl. Verleih von Schneeschuhen und technischem Equipment für die Workshopdauer
<b>fitmom by Christina Adamle</b>	6 fitmom-Einzelcoaching (30 Min.) inkl. Trainingsempfehlung, Start- und Abschlusstestung	20er Block fitmom-Gruppencoaching	
<b>fitmom by Daniela Müller</b>	6 fitmom-Einzelcoaching (30 Min.) inkl. Trainingsempfehlung, Start- und Abschlusstestung	20er Block fitmom-Gruppencoaching	
<b>fitmom by Felizitas Theimer</b>	6 fitmom-Einzelcoaching (30 Min.) inkl. Trainingsempfehlung, Start- und Abschlusstestung	20er Block fitmom-Gruppencoaching	
<b>fitmom by Natascha Wondrusch</b>	6 fitmom-Einzelcoaching (30 Min.) inkl. Trainingsempfehlung, Start- und Abschlusstestung	20er Block fitmom-Gruppencoaching	
<b>fitmom by Sandra Vinkroin</b>	6 fitmom-Einzelcoaching (30 Min.) inkl. Trainingsempfehlung, Start- und Abschlusstestung (online möglich)	20er Block fitmom-Gruppencoaching	
<b>fitmom by Sonja Wolf</b>	6 fitmom-Einzelcoaching (30 Min.) inkl. Trainingsempfehlung, Start- und Abschlusstestung	20er Block fitmom-Gruppencoaching	

<b>fitmom by Verena Kamper</b>	6 fitmom-Einzelcoaching (30 Min.) inkl. Trainingsempfehlung, Start- und Abschlussstestung	20er Block fitmom-Gruppencoaching		
<b>Fitness-ROX</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Anamnesegespräch, Diagnostik Back Check, Einführungstraining (Trainingsplanerstellung), Wellness und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Anamnesegespräch, Diagnostik Back Check, Einführungstraining (Trainingsplanerstellung), Wellness und Kursprogramm; 4 Einheiten Infrarot Rad SUN 400XL (je 30 Min)		
<b>FITNESSWELT St. Lorenzen im Mürtal</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Trainingsempfehlung, Kursprogramm und Wellnessbereich sowie Elektrolytgetränke & Kaffee			
<b>fitpoint Deutschlandsberg</b>	2x3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung)	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm und 6 Personal-Training- Einheiten		
<b>frischluft fitness world</b>	8 Online-Personalcoachings inkl. Einführungstraining (50 Min.) und Folgetrainings (25 Min.), Trainingsplanung. Voller Zugang zur frischluft-App.	9 Monate Mitgliedschaft Outdoor-Gruppenkurs (60 Min.) im Raum Salzburg, Tennengau & Flachgau. Voller Zugang zur frischluft-App.	12 Monate Mitgliedschaft Online-Gruppenkurs (25 Min.) Voller Zugang zur frischluft-App.	
<b>Gesund Bewegt   Mag. Silke Bertram</b>	Erstgespräch, 20 Einheiten Gruppencoaching vor Ort (je 60 Minuten) zum Thema Gesunder Rücken	Erstgespräch, 20 Einheiten Gruppencoaching (je 60 Minuten) zum Thema Gesunder Rücken online oder Outdoor, Übungsplan für zu Hause	Erstgespräch, 20 Einheiten Gruppencoaching vor Ort (je 60 Minuten) zum Thema Pilates.	Erstgespräch, 20 Einheiten Gruppencoaching vor Ort (je 75 Minuten) zum Thema Yoga.
<b>Gesundheitswelt Spittal</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Wellness und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. 6 Personal Training, Wellness und Kursprogramm		
<b>GÖInners - Einfach. Besser. Trainieren.</b>	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining			
<b>Healthdoctors Academy</b>	Jahresabo Health Doctors Academy: 12 Monate Zugang zur Onlineplattform und allen Kursen zu Ernährung, Bewegung, Mindset, Praktische Übungen, Rezepte, Meditationen, Trainings, Workouts, Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Live Calls, Webinare und Online-Workshops, Workbooks und Checklisten für deine Umsetzung und zur Integration der Routinen in den Alltag, Interaktiver Austausch mit dem Team.			
<b>Helios</b>	6 Monate Mitgliedschaft im Fitnessstudio inkl. 60-minütigem Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung,...) und Abschlusseinheit	3 Monate Mitgliedschaft im Fitnessstudio inkl. 60-minütigem Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung,...), 3 Personal Trainig-Einheiten & und Abschlusseinheit		
<b>hopefully   Teresa Twaroch</b>	Erstberatung (60 Min.) inkl. Anamnese, 4 Folgeberatungen (je 25 Min.), Abschlussberatung inkl. Bericht (25 Min.)			
<b>ilushn - more than sports   Markus Luschin</b>	6 Einheiten Einzelcoaching/Personaltraining inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse sowie Trainingsempfehlung			
<b>ImEinklang   DI Irmgard Käfer</b>	6 Einheiten Personaltraining (50 Min.) inkl. Zielvereinbarungs- und Evaluierungsgespräch			
<b>INJOY Amstetten</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse		
<b>INJOY Bregenz</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse		
<b>INJOY Eferding</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse		

<b>INJOY Feldkirchen</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Gmünd</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Graz Nord</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Graz Ost</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Hallwang</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Hopfgarten</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Kaprun</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Kirchdorf</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Klagenfurt</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Knittelfeld</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Köflach</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Krems</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse

<b>INJOY Lady Villach</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Leibnitz</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Liezen</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Linz</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY med Graz Süd</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Perg</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Ried</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Saalfelden</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Schwechat</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY St. Pölten</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY St. Veit/Glan</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Steyr</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse

<b>INJOY Tulln</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Villach</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Walding</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Wien 3</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Wipptal</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>INJOY Zwettl</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 45 Minuten) inkl. Eintritt und kostenlose Benützung aller Fitness- und Trainingsgeräten (mit Anamnese- und Abschlussgespräch)	6 Monate Mitgliedschaft Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung), individuelle Beratung, effektives Muskel- und Ausdauertraining, INJOY Trainingsprogramm, Gruppenkurse
<b>Institut "Der Aufrechte Gang"   Eva Laggner</b>	6 Einheiten Einzelcoaching zum Thema Personal Training (60 Min.) inkl. Start- und Abschlussanalyse	20 er Block Gruppencoaching zum Thema Fitness und Bewegung
<b>INVIBE Brixlegg</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Fiss</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Hall</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Innsbruck</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Kitzbühel</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Kufstein</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Pfunds</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Ried</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Schwaz</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE St. Johann</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und

		Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Tarrenz</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Telfs</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Tivoli</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Volders</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Völs</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Wörgl</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Zams</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>INVIBE Zentrale</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Wellness, Einführungstraining und Kursprogramm, 6 Personal Trainingseinheiten
<b>Isabella Kölbl-Haunsberger, YOGA I PILATES I AYURVEDA</b>	Einführungstraining, 5 Einheiten Einzelcoaching zum Thema funktionelles Training, Pilates oder Yoga (50 Min.) inkl. Anamnese- und Abschlussgespräch	
<b>Iss Dich Fit   Julia Emberger</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (auch online möglich): Erstberatung (60 Min.) und Ernährungsplan, 4 Folgeberatungen (25 Min.), Abschlussberatung	
<b>Jana Glaninger BSc</b>	5 Einheiten Personaltraining (60 Min.) im John Reed Schottentor (inkl. Eintritt und Wellnessbereich)	
<b>John Harris Fitness Atrium City Center</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich + 6 Einheiten Personaltraining inkl. Trainingsplan, Körpermessungen
<b>John Harris Fitness DC Tower</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich + 6 Einheiten Personaltraining inkl. Trainingsplan, Körpermessungen
<b>John Harris Fitness Donaupark Linz</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich + 6 Einheiten Personaltraining inkl. Trainingsplan, Körpermessungen
<b>John Harris Fitness Hauptbahnhof</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich + 6 Einheiten Personaltraining inkl. Trainingsplan, Körpermessungen
<b>John Harris Fitness Margaretenplatz</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich + 6 Einheiten Personaltraining inkl. Trainingsplan, Körpermessungen
<b>John Harris Fitness Schillerplatz</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich + 6 Einheiten Personaltraining inkl. Trainingsplan, Körpermessungen
<b>John Harris Fitness Sofiensäle</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich + 6 Einheiten Personaltraining inkl. Trainingsplan, Körpermessungen
<b>John Harris Fitness Thalia Graz</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich + 6 Einheiten Personaltraining inkl. Trainingsplan, Körpermessungen
<b>John Harris Fitness Uniq Tower</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich + 6 Einheiten Personaltraining inkl. Trainingsplan, Körpermessungen

<b>Karim Hegazy, M.A.</b>	6 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse			
<b>Kerstin Hopfer, BSc im MALEA Gesundheitszentrum</b>	4 Einheiten Einzelberatung zum Thema Ernährung (25 Min.) inkl. Erstberatung, Anamnese und Abschlussberatung und Bericht (je 25 Minuten)			
<b>Kieser Training - 1020 Wien</b>	6 Monate Kieser-Training inkl. Einführungstrainings, BIA-Messung und medizinische Trainingsberatung, Trainingsplan und -begleitung			
<b>Kieser Training - 1070 Wien</b>	6 Monate Kieser-Training inkl. Einführungstrainings, BIA-Messung und medizinische Trainingsberatung, Trainingsplan und -begleitung			
<b>Kieser Training - 1090 Wien</b>	6 Monate Kieser-Training inkl. Einführungstrainings, BIA-Messung und medizinische Trainingsberatung, Trainingsplan und -begleitung			
<b>Kieser Training - Graz</b>	6 Monate Kieser-Training inkl. Einführungstrainings, BIA-Messung und medizinische Trainingsberatung, Trainingsplan und -begleitung			
<b>Kieser Training - Salzburg</b>	6 Monate Kieser-Training inkl. Einführungstrainings, BIA-Messung und medizinische Trainingsberatung, Trainingsplan und -begleitung			
<b>KRAFT100   Stark im Alter</b>	5 Einzelcoachings (je 60 Min.) inkl. Start- und Abschlusstestung			
<b>Kraftquelle Fitness</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining und Kursprogramm			
<b>LadyFit Gleisdorf</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Trainingsplanung, Körpermessungen, Circle Training, u.v.m.			
<b>LadyFit Graz St. Leonhard</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Trainingsplanung, Körpermessungen, Circle Training, u.v.m.	3 Monate Mitgliedschaft + 3 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. individueller Zielsetzung, Trainingsplanung und -betreuung	7 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Körpermessungen, individuelle Zielsetzung, Trainingsplanung und -betreuung, u.v.m.	3 Monate Mitgliedschaft + individuelles Ernährungskonzept & Betreuung über 14 Wochen
<b>LadyFit Graz Straßgang</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Trainingsplanung, Körpermessungen, Circle Training, u.v.m.	3 Monate Mitgliedschaft + 3 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. individueller Zielsetzung, Trainingsplanung und -betreuung	3 Monate Mitgliedschaft + individuelles Ernährungskonzept & Betreuung über 14 Wochen	
<b>LadyFit Neunkirchen</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Trainingsplanung, Körpermessungen, Circle Training, u.v.m.	3 Monate Mitgliedschaft + 3 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. individueller Zielsetzung, Trainingsplanung und -betreuung	3 Monate Mitgliedschaft + individuelles Ernährungskonzept & Betreuung über 14 Wochen	
<b>Lifestyle Fitness Bruck</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Kursprogramm und Wellnessbereich	6 Einheiten Personaltraining, inkl. Tageseintritte, Start- und Abschlusstestung, Trainingsempfehlung		
<b>Lifestyle Fitness Knittelfeld</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Kursprogramm und Wellnessbereich	6 Einheiten Personaltraining, inkl. Tageseintritte, Start- und Abschlusstestung, Trainingsempfehlung	20 Einheiten (10 Min.) im Vitalcenter zur Aerosoltherapie (z.B. für Asthma, Allergien, Hautproblemen, Leistungssteigerung,...)	20 Einheiten (28 Min.) am EMP-Chair für Beckenbodentraining
<b>Lifestyle Fitness Liezen</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Kursprogramm und Wellnessbereich	6 Einheiten Personaltraining, inkl. Tageseintritte, Start- und Abschlusstestung, Trainingsempfehlung	20 Einheiten (10 Min.) im Vitalcenter zur Aerosoltherapie in der Zirbenholzkabine	20 Einheiten (28 Min.) am EMP-Chair für Beckenbodentraining
<b>Lifestyle Fitness Oberaich</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Kursprogramm und Wellnessbereich	6 Einheiten Personaltraining, inkl. Tageseintritte, Start- und Abschlusstestung, Trainingsempfehlung		
<b>Lifestyle Fitness St. Lorenzen</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Kursprogramm und Wellnessbereich	6 Einheiten Personaltraining, inkl. Tageseintritte, Start- und Abschlusstestung, Trainingsempfehlung		
<b>Lifestyle Fitness- und Gesundheitszentrum</b>	2x3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining/ 1 Personal Training, Körperanalyse, Trainingsplanerstellung	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich, Einführungstraining & Starttestung/ 6 Personal Trainingseinheiten, Körperanalyse, Trainingsplanerstellung		
<b>Mag. Katharina Bruner - Ernährungswissenschaftlerin und Darmgesundheitsberaterin</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (auch online möglich): Erstberatung (60 Min.) und Ernährungsplan, 4 Folgeberatungen (25 Min.), Abschlussberatung	Paket "Darmgesundheit" inkl. Erstberatung (60 Min.), Mikrobiomtest, Folgeberatung, Befundbesprechung, Ernährungsempfehlung		

<b>Mag. Lisa Kraus</b>	Erstberatung inkl. Anamnese (60-90 Min.), 3 Folgeberatungen (je 25 Min.), Abschlussberatung inkl. Bericht		
<b>Mag. Lisa Kraus   Gemeinschaftspraxis Manipura</b>	Erstberatung, 10 Einzelcoaching Einheiten (je 50 Min.) zum Thema Mama-Baby-Yoga oder Schwangerschaftsyoga	Erstberatung, 10 Gruppencoaching Einheiten (je 50 Min.) zum Thema Mama-Baby-Yoga	
<b>Mag. Martina Fellner - Ernährungswissenschaftlerin</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (auch online möglich): Erstberatung (60 Min.) und Ernährungsplan, 4 Folgeberatungen (25 Min.), Abschlussberatung		
<b>Mag. Sara Lydia Husar   Akademische Atempädagogin</b>	4 Einheiten (je 60 Min) zum Thema Atempädagogik inkl. Auftragserklärung und Abschlussanalyse	6 Einheiten Atem-Kurs in der Gruppe (je 75 Min) inkl. Auftragserklärung und Abschlussanalyse	
<b>Martin Kantner - Dipl. Gesundheits- u. Fitness Personaltrainer</b>	5 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Start- und Abschlusstestung, Trainingsempfehlung.		
<b>Martin Kantner - Dipl. Gesundheits- u. Fitness Personaltrainer</b>	5 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Start- und Abschlusstestung, Trainingsempfehlung.		
<b>Matsya Yoga</b>	25 Einzelcoaching Einheiten (je 50-60 Min.) zum Thema Yoga (Englisch)	3-monatige Mitgliedschaft für offene Yogaklassen in der Gruppe (Kursplan online einsehbar)	
<b>MovieMe Gesundheitstests</b>	2 Test-Kits Ihrer Wahl		
<b>Medical EMS   Michael Neschwara MBA</b>	6 Einheiten EMS-Personaltraining nach der Neschwara Methode (60 Min.) inkl. Start- und Abschlusstestung		
<b>Mein Training Gmunden</b>	5 Monate Mitgliedschaft im Fitnessstudio inkl. Personal Trainingseinheiten und unbegrenzter Nutzung des Studios zu den jeweiligen Öffnungszeiten (erste 3 Monate beinhalten 3 Personaltrainings inkl. BIA Messung, Trainingsplanerstellung und jedes 10. und 20. Training ein Personal Training; 2 Verlängerungsmonate beinhalten jedes 20. Training eine Personal Trainingseinheit mit BIA zum Schluss der Mitgliedschaft		
<b>Mein Training Vorchdorf</b>	5 Monate Mitgliedschaft im Fitnessstudio inkl. Personal Trainingseinheiten und unbegrenzter Nutzung des Studios zu den jeweiligen Öffnungszeiten (erste 3 Monate beinhalten 3 Personaltrainings inkl. BIA Messung, Trainingsplanerstellung und jedes 10. und 20. Training ein Personal Training; 2 Verlängerungsmonate beinhalten jedes 20. Training eine Personal Trainingseinheit mit BIA zum Schluss der Mitgliedschaft		
<b>metra Health &amp; Fitness   Martin Erbschwendtner, MSc</b>	6 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Start- und Abschlusstestung, Trainingsplan		
<b>Michael G. Leitner   Resilienz-Coaching ◦ Sport-Training ◦ Massage</b>	4 Einzelcoachings (je 60 Min.) für mentale Gesundheit, inkl. An-/Abreise (Graz plus 4km ab Ortsgrenze - bei Bedarf), Auftragsklärung, Abschlussanalyse und Handlungsempfehlung	5 Trainingseinheiten (je 60 Min.) inkl. An-/Abreise (Graz plus 4KM ab Ortsgrenze - bei Bedarf), Auftragsklärung, Bewegungsanalyse, Trainingsaufträge, Abschlussbesprechung und Trainingsempfehlung. Plus 6 Monate Online-Zugang zu Wirbelsäulen-Trainingseinheiten für einen starken Rücken	Kombi-Angebot: 3 Bewegungs-/Trainingseinheiten (je 60 Min.) und 4 Massageeinheiten (Klassisch, Sport, Fußreflexzonen, Lymphdrainage, je 40 Min.) inkl. An-/Abreise (Graz plus 4KM ab Ortsgrenze - bei Bedarf), Auftragsklärung, Anamnese, Abschlussbesprechung und Handlungsempfehlung
<b>My Yoga am Wallersee   Manuela Koitz</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführung und Begleitung	20er Block Gruppencoaching Yoga	
<b>My Yoga am Wallersee   Manuela Koitz MyClubs</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführung und Begleitung 25 Sporteinheiten innerhalb von 24 Monaten bei allen myClubs Sportanbietern in Österreich	20er Block Gruppencoaching Yoga	
<b>NewLifestyle by Joanna</b>	6 Einzelcoachings (je 60 Min.) zum Thema personal Training inkl. Start- und Abschlusstestung	20 er Block Gruppencoaching zum Thema Fitness und Bewegung	

<b>P.I.N. Fitness Halbenrain</b>	6 Monate Mitgliedschaft "complete" inkl. Einführungstraining, Trainingsplan, Gruppenkurse (gültig in beiden Studios)	3 Monate Mitgliedschaft "basic" inkl. Einführungstraining, Trainingsplan, Gruppenkurse + 6 Einheiten Personaltraining		
<b>P.I.N. Fitness Mureck</b>	6 Monate Mitgliedschaft "complete" inkl. Einführungstraining, Trainingsplan, Gruppenkurse (gültig in beiden Studios)	3 Monate Mitgliedschaft "basic" inkl. Einführungstraining, Trainingsplan, Gruppenkurse + 6 Einheiten Personaltraining		
<b>Personal Training Kubis in der Atomos Klinik Währing</b>	6 Personal Trainingseinheiten (je 30 Minuten) indoor oder outdoor inkl. Erstgespräch und Checkup	6 EMS Personal Trainingseinheiten (je 15 Minuten) inkl. Erstgespräch und Checkup		
<b>Physical Activity   Philipp Bör, BSc.</b>	5 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Start- und Abschlussstestung odergespräch			
<b>POSTURALIS</b>	5 Pilates Personal-Trainings (60 Min.) inkl. Bewegungsanalyse, Trainingsempfehlung und Abschlussbesprechung			
<b>Prinz Fitness Linz Lederfabrik</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung)	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm und 6 Personal-Training- Einheiten		
<b>Prinz Fitness Linz Promenadengalerien</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining (Körperanalyse, Trainingsplanerstellung)	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm und 6 Personal-Training- Einheiten		
<b>PRIVATE-TRAINING by burn-it   just fitness</b>	6 Einheiten Personaltraining inkl. Trainingsempfehlung, Start- und Abschlussstestung	6 Monate Mitgliedschaft im Fitnessstudio, inkl. Einführungstraining, Kursprogramm und Wellnessbereich		
<b>Raich-Trauner / Beratung Training Entwicklung</b>	6 Einzelcoachings (je 50 Min.) inkl. Analyse und Abschlussgespräch zum Thema Herzkompass Gesundheitscoaching zur Stressregulation	8 Wochenkurs Mindful Self-Compassion (8 x 2,5 Stunden und Halbtagesretreat)	6 Einheiten Yogatherapie im Einzelsetting (à 50 Min.) inkl. Analyse und Abschlussgespräch (online möglich)	9 Einheiten Yogatherapie im Gruppensetting (à 75 Min.) inkl. Einführungsstunde (online möglich)
<b>Rainer Fitness- und Gesundheitsstudio</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining und Kursprogramm			
<b>RockYourBody - Wir Trainieren Dich</b>	4 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Start- und Abschlussstestung	20 Einheiten Gruppencoaching (à 60 Min.) zum Thema Fitness und Bewegung (Kursprogramm)	6 Monate Kleingruppencoaching (1x/Woche à 60 Min.) zum Thema Fitness und Bewegung (Kursprogramm)	
<b>Roland Wack Personaltraining Rückenglück Training</b>	6 Einheiten Personaltraining inkl. Start- und Abschlussstestung	20er Block Gruppencoaching		
	3 Einheiten Personaltraining (online möglich) inkl. 2 Support-Einheiten, Trainingsplanerstellung, laufende Betreuung & Coaching	Gruppen-Semesterkurs (vor Ort) inkl. maximal 18 Einheiten à 60 Min. (1x/Woche)	Gruppen Semesterkurs (online) inkl. maximal 36 Einheiten à 60 Min. (1-2x/Woche)	
<b>SALUS &amp; FORMA</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Testungen, Wellness und Kursprogramm			
<b>Sebastian Haslinger - Fitnesscoaching</b>	6 Einheiten Personaltraining inkl. Start- und Abschlussstestung	20er Block Kleingruppenttraining		
<b>Sighrrunning Salzburg</b>	6 Personal-Lauftrainings inkl. Trainingsplanung und -steuerung	20er Block Lauftraining in der Gruppe		
<b>S'KraftPlatzl   Silvia Regina Buchegger</b>	3 Monate Yoga Body&Mind inkl. 6 Einzelcoachings, Einführung und Begleitung, Unterlagen und Video	18er Block Gruppencoaching Yoga		
<b>Sonnenrose   Gabriele Alder</b>	6 Einheiten Ernährungsberatung (60 Min.) inkl. Start- und Abschlussanalyse			
<b>Sportfreund - Helfried Pirker</b>	6 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Trainingsempfehlung, Start- und Abschlussstestung			
<b>SR-Sportbetreuung   Robert Steinböck</b>	6 Einheiten Personaltraining inkl. Start- und Abschlussstestung	20er Block Gruppencoaching		
<b>Starman - Training &amp; Massage</b>	4 Personal Trainingseinheiten (je 60 Minuten) inkl. Anamnesegespräch, Starttestung, personalisiertem Trainingsplan, einer Massage (50 Minuten)	Betreutes Krafttraining für 3 Monate (2x pro Woche à 60 Min. Training in der Kleingruppe) inkl. Anamnesegespräch, Starttestung, personalisiertem Trainingsplan, einer Massage (50 Minuten)		
<b>SuperActive</b>	6 Monate Mitgliedschaft im Yoga-Studio inkl. Einführungstraining & Begleitung	30 Gruppencoaching Einheiten (je 60 Min.) zum Thema Yoga & Fitness	30 Gruppencoaching Einheiten (je 60 Min.) zum Thema Yoga oder Fitness und Bewegung für Kinder (Kursteilnahme für Kinder mit oder ohne Eltern von Oktober bis Juni; Kurse ab Lauffalter bis 12 J.)	
<b>Susayoga</b>	8 Einzelcoachings (je 60 Min.) zum Thema Yoga inkl. Erstgespräch & Abschlussanalyse	20 Einheiten Gruppencoaching zum Thema Yoga		

<b>Tanzschule Bibi Jung</b>	6 Monate Mitgliedschaft (Semesterkurs) inkl. Einführung und Begleitung	20er Block Gruppencoaching Tanz	6 Einheiten (60 Min.) privates Tanztraining
<b>Tanzschule Eichler</b>	Mitgliedschaft im Tanzstudio im Ausmaß von einem Semester/ 1 Semesterkurs inkl. Einführung und Begleitung	20 er Block für Gruppencoaching Einheiten zum Thema Tanz	
<b>Team Ernährung - Viktoria Guss &amp; Eva-Maria Polz</b>	Erstberatung inkl. BIA Messung (60 Min.), 3 Folgeberatungen (je 40 Min.), Abschlussberatung inkl. BIA Messung (40 Min.)		
<b>Thomas Hirt - Alexander-Technik in Wien West</b>	10 Einheiten Personaltraining (40 Min.) inkl. Start- und Abschlusstestung		
<b>TopStyle Fitnesscenter Leibnitz</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining ("Fitness Club")	5 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining ("Fitness Club" + "Ladies only"-Bereich und zugehörige Leistungen)	
<b>TrainingsLounge</b>	6 Einheiten Personaltraining (60 Min.) inkl. Start- und Abschlusstestung		
<b>unbeschwert  Gesundheitscoaching - Melanie Reisner-Kollmann</b>	6 Beratungseinheiten (50 Min.) inkl. Auftragsklärung und Abschlussanalyse (online möglich)	6 Einheiten Ernährungsberatung (online möglich), Erstberatung inkl. Anamnese (60 Min.), 4 Folgeberatungen (25 Min.), Abschlussberatung (25 Min.) inkl. Bericht	
<b>VIBES FITNESS - Leechgasse</b>	6 Monate VIBES Training inkl. Fitnesschecks		
<b>VIBES FITNESS - Südtiroler Platz</b>	6 Monate VIBES Training inkl. Fitnesschecks		
<b>Vitalcenter Bitschnau</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining (Körperanalyse und Trainingsplanerstellung)		
<b>VITALCLUB Krems</b>	6 Einheiten EMS-Personaltraining inkl. Start- und Abschlusstestung	20er Block EMS-Gruppencoaching	
<b>VITALCLUB Zwettl</b>	6 Einheiten EMS-Personaltraining inkl. Start- und Abschlusstestung	20er Block EMS-Gruppencoaching	
<b>VitalPLUS Fitness- und Gesundheitszentrum</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Kursprogramm, Wellnessbereich und Einführungstraining	3 Monate EMS Personaltraining (11 Einheiten), inkl. Einführungstraining, Trainingsplanung und -begleitung sowie Trainingswäsche	
<b>weekly - assisted power training   Rabitsch Personal Training GmbH, Wohlfühlzentrum befima</b>	6 Einheiten Personaltraining inkl. Trainingsempfehlung, Start- und Abschlusstestung		
<b>Yoga Daniela Sällberg</b>	6 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Trainingsplanerstellung, Wellness und Kursprogramm. Testung an der HUB Station (Cardio, Kraft, Beweglichkeit und Körperanalyse)	3 Monate Mitgliedschaft inkl. Einführungstraining, Trainingsplanerstellung, Wellness und Kursprogramm. Testung an der HUB Station (Cardio, Kraft, Beweglichkeit und Körperanalyse) und 6 Personal Trainingseinheiten	
<b>Yoga Daniela Sällberg</b>	6 Einheiten Einzelcoaching zum Thema Yoga oder Thai Yoga (je 60 Min)	20 Einheiten Yoga in der Gruppe	
<b>Yoga zum Wohlfühlen   Ukowitz Manuela</b>	5 Personal-Training-Einheiten (je 60 Min) zum Thema Yoga und Entspannung inkl. Anamnesegespräch (30 Min)		
<b>Yogavibe</b>	15 Einheiten Familienyoga (Eltern-Kind-Yoga) - je 60 Min; für Kinder bis 10 Jahre		
<b>Yogavibe Vienna</b>	20 Einheiten Gruppencoaching pränatales Yoga (75 - 90 Min) für Schwangere	20 Einheiten Gruppencoaching Hathayoga (oder Hormonyoga, Rückenyooga, Ashtangayoga, Yin Yoga) (je 75 Min)	
<b>Yogavibe Vienna</b>	20 Einheiten Gruppencoaching postnatales Yoga (75 - 90 Min) für Mama & Baby (Rückbildung)		
<b>Yogavibe Vienna</b>	15 Einheiten Familienyoga (Eltern-Kind-Yoga) - je 60 Min; für Kinder bis 10 Jahre		
<b>Zeit zum Essen   Hanna Dorner</b>	Erstberatung (60 Min.) inkl. Anamnese, 4 Folgeberatungen (je 25 Min.), Abschlussberatung inkl. Bericht (25 Min.)		

## 6. Assistance-Dienstleister

<b>Europ Assistance Ges.m.b.H</b>	24/7 Arztgespräch (max. 4x pro Jahr), z.B. Befundbesprechung, Rezeptausstellung...
<b>Europ Assistance Ges.m.b.H</b>	Assistance-Dienstleistung nach Spitalsaufenthalt (Unfall/akute Erkrankung) gemäß GAL-Verzeichnis