



JAHRESPAKET GOKI-TRAINING!

GOKI ist ein ausgefeiltes Trainingskonzept bestehend aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. GOKI steht für gezielte Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit sowie kontinuierliche und kontrollierte Steigerung der Intensität. Dabei werden Elemente des Ausdauer-, Koordinations- und Entspannungstrainings eingesetzt. Wir achten ganz besonders auf eine korrekte Ausführung der Übungen. Das Therapeutinnen/Trainerinnen : Teilnehmerinnen Verhältnis beträgt 1 : 4.

Für das Jahr 2025 haben wir folgendes Jahresangebot für dich:

ANGEBOT:

24 Einheiten à 60 Minuten LIVE finden immer montags zur gleichen Uhrzeit an folgenden Terminen statt (Sommersemester):

10.2.25	17.2.25	24.2.25	3.3.25	10.3.25	17.3.25
24.3.25	31.3.25	7.4.25	28.4.25	5.5.25	12.5.25

Die Termine für das Wintersemester werden später bekanntgegeben. Es werden Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen mit Körpereigengewicht, Ringen, Kleingewichten etc. durchgeführt.

22 Einheiten à 60 Minuten per ZOOM finden immer donnerstags zur gleichen Uhrzeit an folgenden Terminen statt (Sommersemester):

13.2.25	20.2.25	27.2.25	6.3.25	13.3.25	20.3.25
27.3.25	3.4.25	10.4.25	24.4.25	8.5.25	

Die Termine für das Wintersemester werden später bekanntgegeben. Es werden abwechselnd Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer etc. mit verschiedenen TherapeutInnen und TrainerInnen ohne spezielle Hilfsmittel durchgeführt.

Wer die LIVE Einheiten am Montag mal nicht wahrnehmen kann, kann gerne eine Ersatzperson schicken (bitte vorher bei uns melden), wer die ZOOM Einheiten am Donnerstag mal nicht wahrnehmen kann, erhält eine Aufzeichnung der Trainingseinheit. Die ZOOM Einheiten sind auch separat buchbar.

ORT:

LIVE Einheiten: Bewegungsraum Kindergarten Haag, Hainfelder Str. 58, 3040 Neulengbach

ZOOM Einheiten: Zugangsdaten werden rechtzeitig bekanntgegeben. Du brauchst dafür einen Laptop oder ein Tablet/Smartphone mit Internetanbindung, Lautsprecher/Kopfhörer, idealerweise mit Kamera.

KOSTEN:

Mit einer entsprechenden ärztlicher Verordnung erhältst du von deiner Versicherung ca. 2/3 der Kosten zurückerstattet. Wir informieren dich gerne über den aktuellen Kostenstand. Wir kümmern uns um den gesamten Bürokratie inklusive Verordnung und Einreichung. Die ZOOM Einheiten separat gebucht, kosten 350 EUR pro Jahr.

ANMELDUNG:

Bei Fragen zu Anmeldung, Bezahlung etc. bitte kontaktiere: Die Eule – therapie@dieeule.org.



Für die Anmeldung brauchen wir bitte Name, Adresse, SVNr., Versicherungsanstalt und Bundesland, IBAN (für die Kostenrückerstattung der Versicherung).

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Bei den Trainingseinheiten sollst du bitte bequeme Kleidung tragen. Zu den LIVE Einheiten sollst du bitte eine Trinkflasche, ein Handtuch, rutschfeste Socken oder Hallensportschuhe mitbringen ((wir empfehlen die Trainings barfuß zu machen).

Eine dritte und vielleicht sogar vierte Einheit pro Woche zu Hause sind sehr wichtig. Im Internet findest du unter www.youtube.com/@TZN-GOKIT viele Trainingsvideos für das Training daheim.

Wenn du dir Ringe für zu Hause kaufen möchtest, kannst du dir diese auf www.dieringe.com bestellen (mit dem Rabattcode „dieeule10“ erhältst du diese um 10% günstiger). In den Trainings verwenden wir Ringe mit 28 mm Durchmesser.

Wenn du weitere Ideen für Übungen brauchst, kannst du dir die App „Die Ringe“ installieren. Mehr zur Ringe App findest du unter <https://dieringe.com/de/> oder installiere die App gleich auf deinem Smartphone oder Tablet, indem du im Play oder App Store nach „Die Ringe“ suchst. Nach der Installation klickst du auf dem Startbildschirm das QR Symbol (oben rechts). Dort kannst du dann den Code „ZWG4-28UT“ eingeben und folglich die App gratis für drei Monate benutzen.

WICHTIGE REGELN FÜR DAS TRAINING:

Achte darauf, die Bewegungen möglichst natürlich, langsam (vor allem am Anfang) und weitläufig auszuführen.

Das Training sollte nie schmerzhaft sein. Es darf anstrengend sein, aber es darf nicht weh tun.

Konzentriere dich bewusst auf die Bewegung, die du gerade ausführst.

Entspanne dich so gut wie möglich, lerne zwischen An- und Entspannung schnell zu wechseln.

Variiere das Tempo, Spannung und Intensität der Bewegung.

Es ist wichtig Pausen einzulegen. Höre auf deinen Körper.

Das GOKIT Team wünscht
viel Spaß und Erfolg mit dem GOKI Training!