

Beweg Dich 7

Vorbeugendes individuelles Bewegungs- und Stabilitätsprogramm inkl. MFT S3 Check

Beweg Dich Programm

1. Check In:
MFT S3 Check Körperstabilitätstest
2. Stabilisationsprogramm
(Wirbelsäulengymnastik & Körperstabilitätstraining)
3. Koordinationsprogramm
(Gleichgewichts- & Jongliertraining)
4. Check Out:
MFT S3 Re-Check nach 6 Wochen

Beweg Dich Ablauf:

Sechs Bewegungseinheiten

Erste Einheit und Sechste Einheit:

45 min. inkl. MFT S3 Körperstabilitäts-Check, Analysegespräch & Beweg Dich Praxis

Zweite bis Fünfte Einheit:

30 min. Beweg Dich Praxis

Kosten:

€ 299,-

Wo:

Wien und südliches NÖ –
Bei Dir zu Hause in Deiner gemütlichen Atmosphäre



Mountain Bike 7

„Die Bike Schule & E-Bike & Bike & Fat Bike Verleih“

Standort Anninger & Mönichkirchen am Wechsel

- Fahrtechniktraining für alle Alters- und Könnensstufen
- Privatstunden oder Kleingruppen Workshops inkl. Videoanalyse

Nur am Standort Mönichkirchen am Wechsel

- MTB Weekends (nur nach Voranmeldung)

MTB Dualslalom:
18-19 Uhr
immer am ersten
Samstag im Monat:
Mai, Juni, September

Techniktraining:

Privatstunde Single (90 min.) € 90,-/Pers.
Privatstunde Double (90 min.) € 160,-/Pers.
+ € 25,- für jede weitere Person

6-er Block (Single) € 269,- + 30 min. gratis
12-er Block (Single) € 539,- + 60 min. gratis

Kurs 90 min. (ab 6 bis 12 Personen) € 19,-/Pers.
Kurs 180 min. (ab 6 bis 12 Personen) € 29,-/Pers.

Guiding:

Einzelperson oder Gruppen bis 12 Personen
½ Tag € 200,- 1 Tag € 300,-

E-Bike & Bike & Fat Bike Verleih in Mönichkirchen am Wechsel

Info 0664 4044620 – nur nach Voranmeldung
Halbtag (9-13/14-18 Uhr)

Mountain Bike Hardtail, Fat Bike

1 Stunde	Halbtag	1 Tag	2 Tage
€ 8,-	€ 12,-	€ 18,-	€ 30,-

E-Mountainbike

1 Stunde	Halbtag	1 Tag	2 Tage
€ 20,-	€ 30,-	€ 50,-	€ 90,-



Rent the Event 7

Die Kinderbewegungstour „fitter Körper = fitter Kopf“

Individuelle Programm- und Preisgestaltung

Luftburgen aller Art

Kistenkletterzelt, Fußballcourt, Klettdart, Boulder Kletterwand, Hüpfburg, Basketballkorb, Bungee Running, Radar Torschusswand, Air Track, Frisbee-, Fußball-, Handball-Zielschusswand

Funny Street

Waveboard, Twin Skater, Mini Bikes, BMX Bikes, Scooter, Roller, BMX Rocker, uvm.

Motion

Jonglier- & Balancierstation, Speed Stacking, Mini Golf, Smash Ball, Bubble Ball, Rückschlagspiele, Trampolinanlage, uvm.

Kids Corner

Basteln und Malen, Kinderschminken, Riesenlego, Kugelbahn, Kleinkinderhüpfburg, Holzisenbahn, Holzspiele, Riesen 4-gewinnt, uvm.



Mountain Bike 7 MTB Weekends in Mönichkirchen am Wechsel

Termine:

01.05. - 03.05.	3 Tage	09.05. - 10.05.	2 Tage
16.05. - 17.05.	2 Tage	21.05. - 24.05.	4 Tage
30.05. - 01.06.	3 Tage	06.06. - 07.06.	2 Tage
11.06. - 14.06.	4 Tage	20.06. - 21.06.	2 Tage
05.09. - 06.09.	2 Tage	12.09. - 13.09.	2 Tage
19.09. - 20.09.	2 Tage	26.09. - 27.09.	2 Tage
03.10. - 04.10.	2 Tage	10.10. - 11.10.	2 Tage
17.10. - 18.10.	2 Tage	24.10. - 26.10.	3 Tage

Programm:

- Freitag Abends: Begrüßung & Bike Check
- Samstag/Sonntag:
Vormittag Techniktraining inkl. Videoanalyse
Nachmittag Tour

Kosten:

Pro Person für 2 Tage € 75,-

Pro Person für 3 Tage € 125,-

Pro Person für 4 Tage € 185,-

exkl. Bike, exkl. Nächtigung, exkl. Mittagessen, exkl. Wexl Trail Ticket



Wintersport- & Sommersportschule,
Happy Birthday Party im Sommer & Winter,
Ferienwohnungen, Schmankerlbuffet,
zwei Förderbänder, Kinderkarussell,
Kinderskiwiese & Kinderspielwiese,
Atelier „bergLuft“ - www.pipof.org
Holzschnitzkunst

Kinderskiwiese:

Wintersportverleih, Rodel- Bobwellenbahn, Flutlicht

Kinderspielwiese:

Reifenrutschen, Runterradeln, Runterrollern,
Riesenrutsche, Wasserrutsche, Einrad Lernparcours,
Disc Golf, Spiele uvm.

MTB7 – „Die Bike Schule & E-Bike & Bike & Fat Bike Verleih“

www.haus-seiser.at

Beweg Dich 7

„Fühl Dich besser“

Personal Coaching

inkl. MFT S3 Körperstabilitäts-Check

Mountain Bike 7

„Die Bike Schule & E-Bike & Bike &
Fat Bike Verleih“

Standorte:

Bike Schule: Mödling & Mönichkirchen/W.

Bike Verleih: Mönichkirchen/W.

Rent the Event 7

Individuelle Programm- und
Preisgestaltung für:

Moderation

DJ für Hochzeit, Geburtstagsfest, Jubiläum,
Firmenevent,.....

Tonanlagen inkl. Funkmikrofon

Lichteffekte

Bühnenspiele

Aktiv und Kreativ Stationen

Luftburgen & Hüpfburgen

Sport- und Spielstationen

Unsere Kunden

- Raiffeisen
- Österreichische Gesundheitskasse (NÖ GKK)
- Stadtgemeinde Mödling
- Marktgemeinde Wr. Neudorf
- Marktgemeinde Brunn am Gebirge
uvm.



Sport 7 Das Sport- & Eventteam



Beweg Dich 7 Mountain Bike 7 Rent the Event 7

“Lächeln statt Hecheln”



Dipl. Sportlehrer Dieter Pflug

+43 650 5779422

d.pflug@sport7.at

www.sport7.at