



## Integratives Trainingskonzept nach Ulrike Wilkening Oktober-Dezember 2025

**ZOOM-Termine** jeweils von 19:20h – ca 20:45h  
Integrative Körperarbeit & Ganzkörper-Training

1. Montag, 13. Oktober 18:30h-20h Outdoor im Prater
  2. Montag, 20. Oktober
  3. Montag, 27. Oktober
  4. Montag, 03. November
  5. Montag, 10. November
  6. Montag, 17. November
  7. Montag, 24. November
  8. Montag, 01. Dezember
  9. Montag, 08. Dezember
  - 📌 Montag, 15. Dezember 18:30h: Outdoor Prater Jahresabschluss--**PunschGang** 😊
  - 📌 Samstag, den 25. Oktober 10h-13h: **Outdoor-Training in Nussdorf**:  
Gelenkschonendes bergauf-bergab + Übungen + Stretching für zwischendurch
- ❖ Kosten: pro Einzel/Einheit: 15€
  - ❖ Kosten für das gesamte **Zoom-Paket/8x: 100€ (20€ Rabatt)**
  - ❖ Kosten für Paare: 17€ gemeinsam pro Einzel/Einheit
  - ❖ Kosten für Paare für das gesamte **Zoom-Paket/8x: 116€ (20€ Rabatt)**
  - ❖ **Kosten Outdoor 15€ am 13.Okt.**
  - ❖ **Kosten Outdoor 35€ am 25.Okt.**
  - ❖ **Der 15. Dezember ist kostenfrei!**

Bitte überweist den Betrag auf mein Konto

**Ulrike Wilkening**—Betreff/Verwendungszweck: Training-Zoom-25-okt-dez

**IBAN: AT11 4300 0350 0255 9009**

BIC:VBWIATW1

Praxis für Physiotherapie & ganzheitlich orientierte Körpertherapie  
Mag.Ulrike Wilkening  
fon mob.+43(0)68110297207  
[physio@wilkening-methode.com](mailto:physio@wilkening-methode.com)  
[www.wilkening-methode.com](http://www.wilkening-methode.com)