

# Move your BODY Meet your SOUL

Spaß für die ganze Familie an Land und im Wasser



Egal ob man der Powertyp ist, der sich im Sport voll verausgaben und seine Grenzen ausloten will oder eher der Bewegungsmensch ist, welcher sanft und konzentriert an seinem Körper arbeiten möchte – **YOB** bietet ein vielfältiges Kursangebot für alle, die ihrem Körper und der Seele Gutes tun möchten.

So finden Sie zu uns



## YOB Zentrumsleitung

### Astrid Kozmuth

- » Organisation und Terminplanung
- » Vermietung Y.O.B Bewegungszentrum mit Seminarmöglichkeit
- » Vermietung TauchTurm und Hallenbad IndoorDivecenter Seiersberg

### Bürozeiten:

Montag bis Freitag  
von 9.00 bis 13.00 Uhr

**Informationen & Terminvereinbarung  
bitte ausschließlich per E-Mail an:**

office@yellow-orange-blue.at  
office@indoor-divecenter.at

**Der Eingang zu YELLOW-ORANGE** befindet sich  
hinter dem Hauptgebäude im roten Haus.  
Premstätterstraße 3b, 8054 Seiersberg

**Der Eingang zum HALLENBAD IndoorDivecenter**  
und **TAUCHTURM** befindet sich im 2. Stock im  
Hauptgebäude. Im Hof hinter dem Hauptgebäude  
befindet sich ein Lift bis in den 2. Stock!  
Premstätterstraße 1, 8054 Seiersberg



Unser Y.O.B Bewegungszentrum befindet sich  
direkt an der Endhaltestelle der GVB. Für unsere Gäste  
sind ausreichend Parkplätze vorhanden!

# DAS BEWEGUNGS ZENTRUM

IN SEIERSBERG

**Y.O.B.** Bewegungszentrum  
SEIERSBERG

[www.yob-bewegung.at](http://www.yob-bewegung.at)  
office@yellow-orange-blue.at

INDOOR DIVECENTER

[www.indoor-divecenter.at](http://www.indoor-divecenter.at)  
office@indoor-divecenter.at

**Y.O.B.** Bewegungszentrum  
SEIERSBERG

INDOOR DIVECENTER

# YELLOW ORANGE

steht für Trainingseinheiten an Land wie Yoga, Pilates und vieles mehr.

Der 50 m<sup>2</sup> große **Bewegungsraum** vermittelt durch warme und angenehme Farben eine harmonische und einladende Atmosphäre um über Pilates und YOGA Kurse Kraft und Energie für die Anforderungen des Alltags zu tanken. Wie wichtig aber auch Achtsamkeit und bewusste Bewegung für ein gesundes Leben ist vermittelt unter anderem die Feldenkrais Methode, welche ebenfalls angeboten wird.

**Alle Infos zu den YOB Kursen sowie der Raumvermietung findet ihr unter:**  
[www.yob-bewegung.at](http://www.yob-bewegung.at)  
[www.indoor-divecenter.at](http://www.indoor-divecenter.at)

## YOGA-KURSE

**DI** Yoga mit Simone ☺ 16.30-17.45  
**i** Astrid Kozmuth, Zentrumsleitung  
[office@yellow-orange-blue.at](mailto:office@yellow-orange-blue.at), 0316 / 24 15 15-21

**MI** Yoga trifft Pilates ☺ 18-19 & 19-20  
**i** Romana Löcker  
[romana.loecker@gmx.at](mailto:romana.loecker@gmx.at), 0650 / 95 36 086

## PILATES-KURSE

**MO** Pilates am Vormittag ☺ 8-9 & 11-12  
**i** Romana Löcker  
[romana.loecker@gmx.at](mailto:romana.loecker@gmx.at), 0650 / 95 36 086

**MO & DO** Pilates ☺ 18-19 & 19-20  
**i** Romana Löcker  
[romana.loecker@gmx.at](mailto:romana.loecker@gmx.at), 0650 / 95 36 086

**DI** Pilates ☺ 19-20  
**i** Astrid Kozmuth, Zentrumsleitung  
[office@yellow-orange-blue.at](mailto:office@yellow-orange-blue.at), 0316 / 24 15 15-21

**DI & MI** Pilates zum Glücklich sein ☺ 19-20 & 8-9  
**i** Svetlana Klemmler  
[svetlja4ok@yahoo.com](mailto:svetlja4ok@yahoo.com), 0664 / 91 22 634

## AQUA-FITNESS KURSE

**MO** Aqua Fit & Fun ☺ 16.30-17.30  
 Spaß an der Bewegung im Flach- & Tiefwasser  
**i** Astrid Kozmuth, Zentrumsleitung  
[office@indoor-divecenter.at](mailto:office@indoor-divecenter.at), 0316 / 24 15 15-21

**MI** Aqua Fit & Fun ☺ 16-17  
 Spaß an der Bewegung im Flach- & Tiefwasser  
**i** Astrid Kozmuth, Zentrumsleitung  
[office@indoor-divecenter.at](mailto:office@indoor-divecenter.at), 0316 / 24 15 15-21

**MI** Aqua Body Shaping ☺ 19-20  
 Kraft- und Ausdauertraining  
**i** Astrid Kozmuth, Zentrumsleitung  
[office@indoor-divecenter.at](mailto:office@indoor-divecenter.at), 0316 / 24 15 15-21

**DO** Aqua Rückenfit ☺ 17-18  
 Spaß an der Bewegung im Flach- & Tiefwasser  
**i** Barbara Lechner  
[office@profit4u.at](mailto:office@profit4u.at), 0664 451 4006

**DO** AquaFit für Junggebliebene ☺ 8-9 & 9-10  
 Kraft und Koordination für Senioren  
**i** Astrid Kozmuth, Zentrumsleitung  
[office@indoor-divecenter.at](mailto:office@indoor-divecenter.at), 0316 / 24 15 15-21

## BABY-/KINDERSCHWIMMEN

**DO** Baby- & Anfängerschwimmen ☺ 11-13  
 Zeiten variabel  
**i** Schwimmschule Stefansky  
[manuga@gmx.at](mailto:manuga@gmx.at), 0664 / 1256888

**MO & DI** Kinderschwimmen von Klein bis Groß!  
 Anfänger- & Intensivschwimmen 4-8 J. ☺ Zeiten variabel  
**i** Mag. Wolfgang Göschl  
[office@primaersport.at](mailto:office@primaersport.at), 0676 / 53 90 242

**MO & DI** Wassersport für die Kleinsten!  
 Babys ab 3 Monate bis zu 1 Jahr ☺ Zeiten variabel  
**i** Petra Dunst  
[babyschwimmen@gmx.at](mailto:babyschwimmen@gmx.at), 0676 / 73 73 281

## HALLENBAD HIGHLIGHTS & SPECIALS

Preisauskunft auf Anfrage!

**DI - FR** Schwimmen am Morgen ☺ 7-8

**Wochenende** APNOE Kurse mit Christian Redl

**Event** Kindergeburtstage im Hallenbad

**Exklusiv Event** Das Hallenbad als Eventbühne!  
 Anmietung für Hochzeiten / Geburtstage / Firmenevents  
**i** Astrid Kozmuth, Zentrumsleitung  
[office@indoor-divecenter.at](mailto:office@indoor-divecenter.at), 0316 / 24 15 15-21




## Raumvermietung

Sie sind selbst Trainer, Seminarleiter oder möchten ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen? Mieten Sie den YOB Bewegungsraum!

**Raummiete**

<b>Miete pro Stunde</b>	EUR 15,- inkl. UST
<b>Tagespauschale</b>	EUR 90,- inkl. UST
<b>Halbtagespauschale</b>	EUR 50,- inkl. UST



## Freies Apnoe & Gerätetraining

**Übung macht den Meister!**  
 Das gilt auch für den Tauch- bzw. Apnoesport, daher ist das Hallenbad und der TauchTurm im Rahmen eines Jahrestrainings zu festgelegten Zeiten für Freitauch- und Konditionstraining sowie für Übungen mit Tauchequipment reserviert. Zusätzlich bekommen Jahresmitglieder auf jeden Einkauf im Shop Tauchturm Seiersberg -15% Rabatt auf jeden Einkauf (ausgenommen Kurse und Angebote)

## Raumvermietung

**Der Tauchturm**  
**Gesamthöhe:** 14 m / ø 5 m  
**Wassertiefe:** 11 m  
**Kapazität:** max. 8 Gerätetaucher oder 15 Apnoisten

**Das Hallenbad**  
**Größe:** 17 x 5 m,  
**Wassertiefe:** von 95 cm - 1,70 m  
**Kapazität:** max. 24 Personen

**Preise pro Stunde**  
**TauchTurm** EUR 52,- inkl. UST  
**Hallenbad** EUR 52,- inkl. UST  
**TT & Bad** EUR 85,- inkl. UST

## BLUE

steht für Bewegung im Wasser für Jung und Alt.

**Das Hallenbad „IndoorDivecenter“** des YOB Bewegungszentrums bietet vielfältige Sportmöglichkeiten wie Aqua Fit&Fun Kurse, Baby- und Kinderschwimmen, Schulschwimmen, sowie Weiterbildungen für Aquatrainer und Schwimmlehrer an.

Als besonders innovativ gilt der **TauchTurm Seiersberg** mit 11 Metern Tiefe. Dieser bildet in Kombination mit dem im dritten Stock gelegene Hallenbad das größte IndoorDiveCenter in Österreich. Hier finden Gerätetaucher wie Apnoisten ganzjährig und wetterunabhängig optimale Bedingungen für die Ausübung und Perfektionierung ihres Hobbys. Ebenso bietet die Tauchschiule des **TauchTurm Seiersberg** Beginner- bzw. Spezialkurse bis hin zum Tauchlehrer in der IndoorDiveCenterAnlage an.


