

EINLADUNG

stp  Plattform



SCHNUPPER TRAINING

GESUNDHEIT
FIRMEN-FITNESS
RAUMVERMIETUNG

MEET & GREET URUZ ST. PÖLTEN

FR 23.1. & 6.2. 2026

URUZ St. Pölten ist ein modernes Fitness- und Bewegungsstudio in St. Pölten. Das Angebot umfasst Fitness- und Gruppentraining, Yoga, Tanz, Indoor-Cycling sowie verschiedene Kurse im Gesundheits- und Körperarbeitsbereich. Zusätzlich stellt URUZ flexible Räumlichkeiten für externe Trainer:innen, Therapeut:innen und Coaches zur Verfügung – ideal für Kurse, Workshops oder Einzeltermine.

Nach einer kurzen Begrüßung und Vorstellung mit **Vera Schonaklener** (Gründerin URUZ, Sporttherapeutin & Gesundheits-Yogalehrerin) und **Dominik Adamcyk** (Gründer URUZ, Osteo- & Physiotherapie, Heilgymnastik) starten wir gemeinsam in ein vielfältiges Schnupper-Training.

Wir freuen uns auf Ihr sportliches Meet & Greet bei URUZ St. Pölten.

PROGRAMM

- 17.00 Uhr: Ankommen
- 17.30 Uhr: Begrüßung durch Vera Schonaklener & Dominik Adamcyk
- 18.00 Uhr: Start 1,5 Stunden Schnupper-Training*
 - 30 Min. Krafttraining – aktivierend, stärkend, für jedes Level geeignet
 - 30 Min. Cycling – Energiegeladen, motivierend und perfekt, um ins Schwitzen zu kommen
 - 30 Min. Entspannung – Sanfte Atemarbeit & regenerierende Klänge des Gongs
- Ab 19.30 Uhr: Gesunder Ausklang & Austausch mit ayurvedischer Küche



Vera Schonaklener

© Lisa Stehling



Dominik Adamcyk

MEET & GREET URUZ ST. PÖLTEN

wann: Freitag 23. Jänner & Freitag 6. Februar 2026, 17.00 Uhr

wo: URUZ St. Pölten
Mariazeller Str. 33, 3100 St. Pölten

Wir bitten um Anmeldung zum Meet & Greet »URUZ« unter: <https://anmeldung.st-poelten.at/MGlinks1> oder <https://anmeldung.st-poelten.at/MGlinks2>
Die Teilnahme ist kostenlos, max. 20 Personen pro Abend. *Bitte kommt in Sportkleidung und bringt ein Badetuch für das Training mit!

Wir freuen uns auf Ihr VOLL DABEI SEIN!



www.uruz-stp.at

MEET & GREET

Sich treffen und grüßen ist das Eine. Sich unterhalten, die Gelegenheit nutzen sich mit Gleichgesinnten und interessanten Menschen aus und um St. Pölten auszutauschen, das Andere. Eines der Ziele der **PLATTFORM ST. PÖLTEN** ist, Entscheidungshilfen bei strategischen Fragen zu bieten, Verantwortliche aus Wirtschaft und Gesellschaft zum **ERFAHRUNGS- UND GEDANKENAUSTAUSCH** zusammenzubringen.

MEET & GREET ist eine Veranstaltung der **PLATTFORM ST. PÖLTEN**, die dieses Ziel verfolgt und kann in einem der Wirtschaftsbetriebe der Stadt genauso stattfinden, wie in einem Fitnessstudio. Denn es geht darum, Teil dieses immer weiter wachsenden Netzwerkes zu sein, das die Plattform St. Pölten für ihre Mitglieder bietet. **EIN NETZWERK**, das sowohl dem Einzelnen als auch Betrieben und last but not least **UNSERER STADT** zugute kommt.

Mehr erfahren Sie auf www.st-poelten.at/plattform

st.pölten



stp  Plattform