



T-A-P Training mit Mario Schoisengeier

Schuljahr 2026/27

Training für Stärke und Beweglichkeit, Hilfe bei Beschwerden

T-A-P Training

Das T-A-P Training bietet eine schnelle Beschwerdefreiheit bei Problemen mit Gelenken und Rücken. Seine Stärke liegt nicht nur in der Schnelligkeit, sondern auch in seiner vielseitigen Anwendbarkeit. Die Methode ist wissenschaftlich belegt und kann bei einer breiten Palette von Beschwerden eingesetzt werden.

Die signifikante Wirkung des T-A-P Trainings wurde in einer Studie der Wirtschaftsuniversität Wien nachgewiesen. Sowohl die Schmerzen als auch die Bewegungseinschränkungen der Studienteilnehmer sind deutlich zurückgegangen. Das zeigt, wie effektiv diese Methode sein kann.

Über einen Zeitraum von 25 Jahren intensiver Forschung und Entwicklung hat Mario Schoisengeier diese Methode perfektioniert. Er verfolgte unzählige Bewegungsabläufe und arbeitete mit angesehenen Wissenschaftlern zusammen, um die Methode kontinuierlich zu verbessern und zu verfeinern.

Das Trainingsangebot

Termine in Präsenz und online

Die Übungen werden den Teilnehmer:innen auch auf Video zur Verfügung gestellt.

Termine Schuljahr 2026/27:

Präsenztermine Samstags, 9.30 h – 10.30h

3.10.26 / 7.11. / 28.11. / 19.12. / 16.1.27

6.2.27 / 6.3. / 10.4. / 22.5. / 19.6.

Ort: Turnhalle des Turn- und Sportvereins Itzling, Haunspergstraße 100

Onlinetermine Donnerstags, 8.30 h – 9.00 h über Zoom

8.10. / 22.10. / 12.11. / 19.11. / 10.12. / 7.1. / 21.1. / 11.2.

11.3. / 18.3. / 1.4. / 15.4. / 29.4. / 13.5. / 3.6. / 24.6.

Teilnahmebeitrag 180,- € pro Semester (abzüglich 60,- € Förderung)

Anmeldung

über den Betriebsrat des Musikum per E-Mail an: betriebsrat@musikum.at

*„Schon die erste Stunde beim Gruppentraining war faszinierend –
die Schmerzen waren unerwartet schnell weg.“ (Lilly)*