

Zu den Kursen bitte eigene Gymnastik/Yoga-Matte  
(außer Wandern+Zumba) mitbringen, oder ein Handtuch  
und etwas zum Trinken!

Ein Kapperl oder Sonnencreme sind auch sicher nicht verkehrt.

Bitte um Anmeldung unter 0676 7449844 (WhatsApp oder Sms)  
oder unter [gesundesdorfhornstein@gmail.com](mailto:gesundesdorfhornstein@gmail.com).

**Die Kurse sind für alle Hornsteiner völlig KOSTENLOS!**

Ein Projekt der Projektgruppe Gesundheit und Bewegung der  
Marktgemeinde Hornstein unter Gesundes Dorf Hornstein.



# DIE TRAINER



*Stefan Hillinger*

PARKOUR

seit 2005, 8 Jahre Parkour USI



*Senthil Kumar*

YOGA

Yoga Siromani" (Lehrer für Yoga)  
"Yoga Acharya" (Yoga-Meister)  
International Sivananda Yoga  
Vedanta Center in Kerala, Indien  
[www.senthil.at](http://www.senthil.at)



*Isabella Marchhart*

BEWEGLICHKEITSTRAINING

Schmerz- & Bewegungstherapeutin  
nach Liebscher & Bracht  
[www.schmerzfrei-praxis.at](http://www.schmerzfrei-praxis.at)



*Lukas Mössner*

BEWEGLICHKEITSTRAINING

Schmerz- & Bewegungstherapeut  
nach Liebscher & Bracht  
[www.schmerzfrei-praxis.at](http://www.schmerzfrei-praxis.at)



*Sybille Petz*

SENIOREN-GYMNASTIK,  
WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

Dipl. Wellness- und Fitnesstrainerin,  
Dipl. Seniorentainerin  
Tel.: 0650 34 50 110



*Andrea Trapichler*

HIT, YOGA, ZUMBA

Dipl. Fitness Trainerin, Personal  
Trainer, Certified Yoga Teacher,  
Licensed CrossFit Trainer,  
Zumba Instructor  
[www.feelwellfitness.org](http://www.feelwellfitness.org)



*Julia Wurth*

BEWUSSTSEINS-  
WANDERUNG

M.A. Dipl. Trainerin  
Tel.: 0660 2001 648

# Hornstein in Bewegung

SOMMERPROGRAMM 2021



„Als Bürgermeister freut es mich, dass wir auch heuer in Kooperation mit dem gesunden Dorf ein abwechslungsreiches und völlig kostenloses Sportangebot im Sommer anbieten können. Ich lade alle ein, daran teilzunehmen. Herzlichen Dank an alle Beteiligten für euren Einsatz!“

*Mag. Christoph Wolf, M.A.*  
Bürgermeister



„Mit diesem Folder wollen wir allen Hornsteinerinnen und Hornsteinern einen Überblick über das äußerst vielfältige sportliche Sommerprogramm in unserer Gemeinde bieten.“

*Andrea Trapichler*  
Gemeinderätin

DATUM	TAG	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	MITZUBRINGEN
05.07.	MO	10:00 Uhr	Senioren Gymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
05.07.	MO	18:30 Uhr	High Intensity Training mit Andrea	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
06.07.	DI	10:00 Uhr	Liebscher & Bracht Beweglichkeitstraining mit Lukas	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
07.07.	MI	10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
07.07.	MI	19:10 Uhr	Zumba mit Andrea	Bürgergarten	Trinken
08.07.	DO	09:00 Uhr	Liebscher & Bracht Beweglichkeitstraining mit Lukas	Bürgergarten	Trinken
08.07.	DO	18:00 Uhr	Yoga mit Andrea	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
12.07.	MO	10:00 Uhr	Senioren Gymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
12.07.	MO	18:30 Uhr	High Intensity Training mit Andrea	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
13.07.	DI	10:00 Uhr	Liebscher & Bracht Beweglichkeitstraining mit Lukas	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
14.07.	MI	10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
14.07.	MI	19:10 Uhr	Zumba mit Andrea	Bürgergarten	Trinken
15.07.	DO	09:00 Uhr	Liebscher & Bracht Beweglichkeitstraining mit Lukas	Bürgergarten	Trinken
15.07.	DO	18:00 Uhr	Yoga mit Andrea	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
19.07.	MO	10:00 Uhr	Senioren Gymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
19.07.	MO	18:30 Uhr	High Intensity Training mit Andrea	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
20.07.	DI	09:00 Uhr	Bewusstseins-Wanderung	Lindenallee	Sitzunterlage, Stift & Schreibunterlage
20.07.	DI	18:00 Uhr	Liebscher & Bracht Beweglichkeitstraining mit Isabella	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
21.07.	MI	10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
21.07.	MI	19:10 Uhr	Zumba mit Andrea	Bürgergarten	Trinken
22.07.	DO	09:00 Uhr	Liebscher & Bracht Beweglichkeitstraining mit Isabella	Bürgergarten	Trinken
22.07.	DO	18:00 Uhr	Yoga mit Andrea	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
25.07.	SO	09:00 Uhr	Bewusstseins-Wanderung	Lindenallee	Sitzunterlage, Stift & Schreibunterlage
26.07.	MO	10:00 Uhr	Senioren Gymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
26.07.	MO	18:30 Uhr	High Intensity Training mit Andrea	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken

DATUM	TAG	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT	MITZUBRINGEN
27.07.	DI	18:00 Uhr	Liebscher & Bracht Beweglichkeitstraining mit Isabella	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
28.07.	MI	10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
28.07.	MI	19:10 Uhr	Zumba mit Andrea	Bürgergarten	Trinken
29.07.	DO	09:00 Uhr	Liebscher & Bracht Beweglichkeitstraining mit Isabella	Bürgergarten	Trinken
29.07.	DO	18:00 Uhr	Yoga mit Andrea	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
30.07.	FR	19:00 Uhr	Yoga mit Senthil	Bürgergarten	Yogamatte & Trinken
02.08.	MO	10:00 Uhr	Senioren Gymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
04.08.	MI	10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
04.08.	MI	19:10 Uhr	Zumba mit Andrea	Bürgergarten	Trinken
05.08.	DO	18:00 Uhr	Yoga mit Andrea	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
06.08.	FR	19:00 Uhr	Yoga mit Senthil	Bürgergarten	Yogamatte & Trinken
09.08.	MO	10:00 Uhr	Senioren Gymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
09.08.	MO	17:00 Uhr	Parkour mit Stefan	Lindenallee	Trinken
11.08.	MI	10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
12.08.	DO	17:00 Uhr	Parkour mit Stefan	Lindenallee	Trinken
13.08.	FR	19:00 Uhr	Yoga mit Senthil	Bürgergarten	Yogamatte & Trinken
14.08.	SA	17:00 Uhr	Parkour mit Stefan	Lindenallee	Trinken
16.08.	MO	10:00 Uhr	Senioren Gymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
16.08.	MO	17:00 Uhr	Parkour mit Stefan	Lindenallee	Trinken
16.08.	MO	18:30 Uhr	High Intensity Training mit Andrea	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
18.08.	MI	10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
19.08.	DO	17:00 Uhr	Parkour mit Stefan	Lindenallee	Trinken
20.08.	FR	19:00 Uhr	Yoga mit Senthil	Bürgergarten	Yogamatte & Trinken
21.08.	SA	17:00 Uhr	Parkour mit Stefan	Lindenallee	Trinken
23.08.	MO	10:00 Uhr	Senioren Gymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
25.08.	MI	10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik mit Sybille	Bürgergarten	Gymnastikmatte & Trinken
27.08.	FR	19:00 Uhr	Yoga mit Senthil	Bürgergarten	Yogamatte & Trinken