

## DIE TRAINERINNEN

### Mag. Gabriele Gosch

BODY & SOUL WORK OUT, INLINESKATEN,  
BEACHVOLLEYBALL

Mag. für Psychologie und Sportwissenschaften

02623 72 521



### Christiana Lehner

YOGA

Diplomierte Yogalehrerin seit 25 Jahren von verschiedensten Stilen:  
Bikram, Yin, Vinyasa Flow, Kundalini

www.yogateacher.at  
0664 61 225 90



### Karin Puschnig-Dragschitz

GESUNDHEITSGYMNASTIK

0680 126 2122



### Julia Wurth

LEICHTE WANDERUNGEN, SHUFFLE DANCE

M.A. Dipl. Trainerin

0660 20 01 648



### Isabella Marchhart, BSc

BEWEGLICHKEITSTRAINING

Ergotherapeutin & Schmerz- und Bewegungstherapeutin  
nach Liebscher und Bracht

www.schmerzfrei-praxis.at  
0660 54 248 88



### Alexandra Ulmer

FASZIENYOGA

Faszienyogatrainerin & Bewegungstherapeutin nach Liebscher & Bracht,  
Dipl. Seniorenfitnesstrainerin, Nordic Walking Instructor,  
Dipl. Klangschalentherapeutin und Aromapraktikerin

www.alexandra-ulmer.at  
0680 24 24 269



## SOMMERPROGRAMM 2025



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

Mag. Christoph Wolf, M.A. MSc (CE)  
Bürgermeister



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

Andrea Trapichler, BSc  
Gemeinderätin



DATUM	TAG	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT (BEI SCHLECHTWETTER)
<b>TERMINE JULI</b>				
02.07.	MI	19:00 Uhr	Shuffle Dance mit Julia Wurth	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
03.07.	DO	18:00 Uhr	Faszien Yoga mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
06.07.	SO	8:00 Uhr	Leichte Wanderung mit Julia Wurth	Bürgergarten
07.07.	MO	9:30 Uhr	Yoga mit Christiana Lehner	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
07.07.	MO	19:00 Uhr	Gesundheitsgymnastik mit Karin Puschnig-Dragschitz	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
09.07.	MI	19:00 Uhr	Shuffle Dance mit Julia Wurth	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
10.07.	DO	18:00 Uhr	Faszien Yoga mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
13.07.	SO	8:00 Uhr	Leichte Wanderung mit Julia Wurth	Bürgergarten
14.07.	MO	19:00 Uhr	Gesundheitsgymnastik mit Karin Puschnig-Dragschitz	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
16.07.	MI	19:00 Uhr	Shuffle Dance mit Julia Wurth	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
17.07.	DO	18:00 Uhr	Faszien Yoga mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
20.07.	SO	8:00 Uhr	Leichte Wanderung mit Julia Wurth	Bürgergarten
21.07.	MO	9:30 Uhr	Yoga mit Christiana Lehner	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
21.07.	MO	19:00 Uhr	Gesundheitsgymnastik mit Karin Puschnig-Dragschitz	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
23.07.	MI	19:00 Uhr	Shuffle Dance mit Julia Wurth	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
24.07.	DO	18:00 Uhr	Faszien Yoga mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
27.07.	SO	8:00 Uhr	Leichte Wanderung mit Julia Wurth	Bürgergarten
28.07.	MO	19:00 Uhr	Gesundheitsgymnastik mit Karin Puschnig-Dragschitz	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
31.07.	DO	18:00 Uhr	Faszien Yoga mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
<b>TERMINE AUGUST</b>				
06.08.	MI	9:30 Uhr	Body & Soul Work Out mit Gabriele Gosch	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
06.08.	MI	17:00 Uhr	Inlineskaten für Anfänger ab 8 Jahren mit Gabriele Gosch	Funpark Hornstein
06.08.	MI	19:00 Uhr	Beachvolleyball mit Gabriele Gosch	Funpark Hornstein (Turnsaal)
07.08.	DO	18:00 Uhr	Faszien Yoga mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
12.08.	DI	19:00 Uhr	Beweglichkeitstraining nach Liebscher & Bracht mit Isabella Marchhart	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
13.08.	MI	9:30 Uhr	Body & Soul Work Out mit Gabriele Gosch	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)

DATUM	TAG	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT (BEI SCHLECHTWETTER)
13.08.	MI	17:00 Uhr	Inlineskaten für Anfänger ab 8 Jahren mit Gabriele Gosch	Funpark Hornstein
13.08.	MI	19:00 Uhr	Beachvolleyball mit Gabriele Gosch	Funpark Hornstein (Turnsaal)
14.08.	DO	18:00 Uhr	Faszien Yoga mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
19.08.	DI	19:00 Uhr	Beweglichkeitstraining nach Liebscher & Bracht mit Isabella Marchhart	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
20.08.	MI	9:30 Uhr	Body & Soul Work Out mit Gabriele Gosch	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
20.08.	MI	17:00 Uhr	Inlineskaten für Anfänger ab 8 Jahren mit Gabriele Gosch	Funpark Hornstein
20.08.	MI	19:00 Uhr	Beachvolleyball mit Gabriele Gosch	Funpark Hornstein (Turnsaal)
21.08.	DO	18:00 Uhr	Faszien Yoga mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
26.08.	DI	19:00 Uhr	Beweglichkeitstraining nach Liebscher & Bracht mit Isabella Marchhart	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
27.08.	MI	9:30 Uhr	Body & Soul Work Out mit Gabriele Gosch	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
27.08.	MI	17:00 Uhr	Inlineskaten für Anfänger ab 8 Jahren mit Gabriele Gosch	Funpark Hornstein
27.08.	MI	19:00 Uhr	Beachvolleyball mit Gabriele Gosch	Funpark Hornstein (Turnsaal)
28.08.	DO	18:00 Uhr	Faszien Yoga mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)

Das Programm kann um einen Unkostenbeitrag von **einmalig € 35,-**  
(für HornsteinerInnen bewegt € 30,-) in Anspruch genommen werden.

Anmeldung bitte unter: [gesundesdorf@hornstein.at](mailto:gesundesdorf@hornstein.at)

Einmalige Anmeldung ausreichend (bitte mit Hinweis, welche Kurse evtl. besucht werden).

Teilnehmer werden bei Änderungen informiert (wenn angemeldet).

Yogamatte mitnehmen für Yoga und Beweglichkeitstraining.

Inlineskates, sowie Helm, Hand- Ellbogen- und Knieschützer mitnehmen bei Inlineskaten für Anfänger.

WC-Anlage kann im Forsthaus genutzt werden (Schlüssel beim Trainer).

**Zahlung bitte an:**  
Hornstein bewegt  
IBAN: AT50 2011 1820 4063 8700  
Betreff: Sommer 2025 + Dein Name

Ein Projekt der Marktgemeinde Hornstein, dem Gesunden Dorf Hornstein und Hornstein bewegt.