

## SOMMERPROGRAMM 2026



„Als Bürgermeister freut es mich, dass wir heuer in Kooperation mit *Gesundes Hornstein* 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 Gibas, BSc  
Gemeinderätin



DATUM	TAG	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT (BEI SCHLECHTWEETTER)
<b>TERMINE JULI</b>				
01. 07.	MI	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
01. 07.	MI	18:00 Uhr	<b>High Intensity Training</b> mit Veronika Trapichler	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
01. 07.	MI	19:00 Uhr	<b>Shuffle Dance</b> mit Julia Wurth	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
02. 07.	DO	18:00 Uhr	<b>Faszienyoga</b> mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
03. 07.	FR	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
03. 07.	FR	18:30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
05. 07.	SO	8:00 Uhr	<b>Gemütliche Wanderung</b> mit Julia Wurth	Bürgergarten
06. 07.	MO	19:00 Uhr	<b>Gesundheitsgymnastik</b> mit Karin Puschnig-Dragschitz	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
07. 07.	DI	19:00 Uhr	<b>Shuffle Dance</b> mit Julia Wurth	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
08. 07.	MI	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
08. 07.	MI	18:00 Uhr	<b>Embodied Female Yoga</b> mit Christiana Lehner	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
09. 07.	DO	18:00 Uhr	<b>Faszienyoga</b> mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
10. 07.	FR	18:30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
12. 07.	SO	8:00 Uhr	<b>Gemütliche Wanderung</b> mit Julia Wurth	Bürgergarten
13. 07.	MO	18:00 Uhr	<b>High Intensity Training</b> mit Andrea Gibas	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
13. 07.	MO	19:00 Uhr	<b>Gesundheitsgymnastik</b> mit Karin Puschnig-Dragschitz	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
15. 07.	MI	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
15. 07.	MI	18:00 Uhr	<b>High Intensity Training</b> mit Veronika Trapichler	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
15. 07.	MI	19:00 Uhr	<b>Shuffle Dance</b> mit Julia Wurth	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
16. 07.	DO	18:00 Uhr	<b>Flow Yoga</b> mit Andrea Gibas	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
17. 07.	FR	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
17. 07.	FR	18:30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
19. 07.	SO	8:00 Uhr	<b>Gemütliche Wanderung</b> mit Julia Wurth	Bürgergarten
20. 07.	MO	18:00 Uhr	<b>High Intensity Training</b> mit Andrea Gibas	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
20. 07.	MO	19:00 Uhr	<b>Gesundheitsgymnastik</b> mit Karin Puschnig-Dragschitz	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
22. 07.	MI	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
22. 07.	MI	18:00 Uhr	<b>High Intensity Training</b> mit Veronika Trapichler	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
22. 07.	MI	19:00 Uhr	<b>Shuffle Dance</b> mit Julia Wurth	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
23. 07.	DO	18:00 Uhr	<b>Flow Yoga</b> mit Andrea Gibas	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
26. 07.	SO	8:00 Uhr	<b>Gemütliche Wanderung</b> mit Julia Wurth	Bürgergarten
27. 07.	MO	18:00 Uhr	<b>High Intensity Training</b> mit Andrea Gibas	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
27. 07.	MO	19:00 Uhr	<b>Gesundheitsgymnastik</b> mit Karin Puschnig-Dragschitz	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
29. 07.	MI	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
29. 07.	MI	19:00 Uhr	<b>High Intensity Training</b> mit Veronika Trapichler	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
30. 07.	DO	18:00 Uhr	<b>Flow Yoga</b> mit Andrea Gibas	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
30. 07.	FR	18:00 Uhr	<b>Embodied Female Yoga</b> mit Christiana Lehner	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
31. 07.	MI	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
31. 07.	FR	18:30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)

DATUM	TAG	BEGINN	VERANSTALTUNG	ORT (BEI SCHLECHTWETTER)
<b>TERMINE AUGUST</b>				
05. 08.	MI	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
05. 08.	MI	19:00 Uhr	<b>High Intensity Training</b> mit Veronika Trapichler	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
06. 08.	DO	18:00 Uhr	<b>Faszienyoga</b> mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
07. 08.	FR	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
07. 08.	FR	18:30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
11. 08.	DI	18:30 Uhr	<b>Beweglichkeitstraining nach Liebscher &amp; Bracht</b> mit Isabella Marchhart	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
12. 08.	MI	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
12. 08.	MI	19:00 Uhr	<b>High Intensity Training</b> mit Veronika Trapichler	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
13. 08.	DO	18:00 Uhr	<b>Flow Yoga</b> mit Andrea Gibas	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
14. 08.	FR	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
14. 08.	FR	18:30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
18. 08.	DI	18:30 Uhr	<b>Beweglichkeitstraining nach Liebscher &amp; Bracht</b> mit Isabella Marchhart	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
19. 08.	MI	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
19. 08.	MI	19:00 Uhr	<b>High Intensity Training</b> mit Veronika Trapichler	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
20. 08.	DO	18:00 Uhr	<b>Faszienyoga</b> mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
21. 08.	FR	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
21. 08.	FR	18:30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
25. 08.	DI	18:30 Uhr	<b>Beweglichkeitstraining nach Liebscher &amp; Bracht</b> mit Isabella Marchhart	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
26. 08.	MI	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
26. 08.	MI	19:00 Uhr	<b>High Intensity Training</b> mit Veronika Trapichler	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
27. 08.	DO	18:00 Uhr	<b>Faszienyoga</b> mit Alexandra Ulmer	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
28. 08.	FR	08:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	Bürgergarten (Forsthaus – Saal)
28. 08.	FR	18:30 Uhr	<b>Yin Yoga</b> mit Brigitte Heckenast	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.

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

**Zahlung bitte an:**  
Hornstein bewegt  
IBAN: AT50 2011 1820 4063 8700  
Betreff: Sommer 2026 + Dein Name

Ein Projekt der Marktgemeinde Hornstein, Gesundes Hornstein und Hornstein bewegt.

# DIE TRAINERINNEN



**Andrea Gibas, BSc**  
**HIGH INTENSITY TRAINING & FLOW YOGA**

Dipl. Personal Trainerin & Sportwissenschaftlerin  
Yoga Lehrerin und Funktional Fitness Instructor

[www.feelwellfitness.org](http://www.feelwellfitness.org)  
0676 744 98 44



**Christiana Lehner**  
**EMBODIED FEMALE YOGA**

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

[www.yogateacher.at](http://www.yogateacher.at)  
0664 61 225 90



**Brigitte Heckenast**  
**HATHA YOGA & YIN YOGA**

Yoga Lehrerin

0699 17 58 18 01



**Karin Puschnig-Dragschitz**  
**GESUNDHEITSGYMNASTIK**

0680 126 2122



**Isabella Marchhart, BSc**  
**BEWEGUNGSTHERAPIE NACH LIEBSCHER & BRACHT**

Ergotherapeutin & Schmerz- und Bewegungstherapeutin  
nach Liebscher und Bracht

[www.schmerzfrei-praxis.at](http://www.schmerzfrei-praxis.at)  
0660 54 248 88



**Julia Wurth**  
**GEMÜTLICHE WANDERUNGEN, SHUFFLE DANCE**

M.A. Dipl. Trainerin

0660 20 01 648



**Alexandra Ulmer**  
**FASZIENYOGA**

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

[www.alexandra-ulmer.at](http://www.alexandra-ulmer.at)  
0680 24 24 269



**Veronika Trapichler**  
**HIGH INTENSITY TRAINING**

Crossfit Athletin, Trainerin, Tänzerin und Yogini

0699 10 25 02 21

