



# BEWEGT IM Park IN PÖCHLARN

**DAS BEWEGUNGSPROGRAMM  
FÜR ALLE - KOSTENLOS & OHNE ANMELDUNG  
VON JUNI BIS SEPTEMBER 2023**

## WORKOUT MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT



**DIENSTAG 19.00–20.00 Uhr  
(6.6./13.6./20.6./27.6./4.7.)**  
**NIBELUNGENWIESE**  
gegenüber Regensburger Str. 21  
**TRAINERIN**  
Christine Ellinger

Verschiedene Intervalltrainings und unterschiedliche Leistungslevel holen dich genau dort ab wo du stehst, um deinen ganzen Körper zu stärken. Gemeinsam wird es dir viel leichter fallen durchzuhalten und motiviert dein Level zu verbessern. Ich achte auf deine Körperhaltung und auf richtiges und effektives Trainieren. Dich erwarten unterschiedliche Trainings mit toller Musik, Freude und Schweißperlenangarie.

**Mit dabei:** Motivation und Trinkflasche

## MOVE YOUR BODY



**MITTWOCH 20.00–21.00 Uhr  
(5.7./12.7./19.7./26.7./2.8.)**  
**SCHLOSSPARK PÖCHLARN**  
Gernotstraße/Nibelungenstraße  
**TRAINERIN**  
Evelyne Prieschl (Dipl. Wellness- u. Fitnesstrainerin)

Ein abwechslungsreiches Training mit effektiven Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleinern, sowie Ausdauer- und Koordinationsübungen erwartet euch bei diesem Kurs. Dadurch wird Muskelaufbau betrieben, die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert. Der Kurs richtet sich an Einsteiger wie auch Fortgeschrittene, da durch Varianten die Übungen unterschiedlich gestaltet werden können.

**Mit dabei:** Trinkflasche, passende Kleidung und Schuhe, Motivation und Freude an der Bewegung

## PÖCHLARNER WALKINGRUNDE



**DIENSTAG 9.00–10.00 Uhr  
(im Juni und September)**  
**DIENSTAG 8.00–9.00 Uhr  
(Juli und August)**  
Parkplatz Welserturm  
**TRAINER**  
Franz Komarek

Die fröhlich – flotte Pöchlerner Walkingrunde trifft sich jede Woche auf dem Parkplatz beim Welserturm und geht auf verschiedenen Routen durch und rund um Pöchlarn. Das Tempo ist moderat in mittlerer Intensität, sodass eine gute Unterhaltung noch möglich ist.

**Mit dabei:** Walkingstöcke

## TAEKWONDO SELBSTVERTEIDIGUNG



**MITTWOCH 18.00–19.00 Uhr  
(5.7./12.7./19.7./26.7./2.8.)**  
**SCHULHOF**  
Gernotstraße 4  
**TRAINER**  
Mike Andrijanic (3. Dan Taekwondo, staatl. geprüfter Instruktor)

Lerne die traditionelle koreanische Kampfsportart Taekwondo kennen und verbessere mit Disziplin deine eigenen körperlichen Konditionen und auch deine Koordinationsfähigkeit durch diese koreanische Fuß- und Faustkampfkunst. Auf ein einführendes Mobilisations-, Aufwärm- und Beweglichkeitstraining folgen einfache Blocks, sowie Schlag und Kicktechniken. (ab 9 Jahren)

**Mit dabei:** Trinkflasche, bequeme Kleidung, in der man sich gut bewegen kann

## AFTER WORK YOGA



**DONNERSTAG 19.00–20.00 Uhr**  
**(29.6./16.7./13.7./20.7./27.7.)**

**DONAU.AUSZEIT.WIESE**

Donaulände – Höhe Auffahrt bei Welserturm

**TRAINERIN**

Sarah Fichtinger (zertifizierte Yogalehrerin)

Durch sanfte Mobilisierung und Dehnungen lösen wir Verspannungen und bauen Stress ab. Abschließende Atemübungen lassen auch die Gedanken zur Ruhe finden, wodurch tiefe Entspannung möglich ist. Diese Einheit ist ideal, um den Arbeitstag ausklingen zu lassen. Im belebenden Ambiente der Donau schöpfen wir neue Kraft für Körper und Geist.

**Mit dabei:** Turnmatte, Decke, bequeme Kleidung, Trinkflasche

## LINE DANCE IM PAVILLION



**FREITAG 17.00–18.00 Uhr**  
**(7.7./14.7./21.7./28.7./4.8.)**

**SCHLOSSPARK PÖCHLARN**

Gernotstraße/Nibelungenstraße

**TRAINERIN**

Claudia Eichinger (Kursleiterin in Ausbildung)

Zu Musik aus Pop, Rock, Charts, Oldies, Country u.v.m. tanzen wir kleine Choreografien aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten in Reihen neben-, vor- und hintereinander. Alle gemeinsam und doch jede/r für sich. Der Spaß an der Bewegung zur Musik und den kleinen Erfolgserlebnissen stehen im Vordergrund.

**Mit dabei:** Trinkflasche, Freude am Tanzen

## SUNDAY-MORNING-YOGA



**SONNTAG 9:00-10:15 Uhr**  
**(9.7./16.7./23.7./30.7./6.8.)**

**DONAU.AUSZEIT.WIESE.**

Donaulände – Höhe Auffahrt bei Welserturm

**TRAINERIN**

Barbara Schön (zertifizierte Yogalehrerin)

Kundalini Yoga – Yoga der Energie. Yoga hilft dir dabei dich mit dir selbst zu verbinden und in deine Kraft zu kommen. Neben den positiven gesundheitlichen Effekten für deinen Körper kann Stress abgebaut werden und du kannst dein Leben mit mehr Ruhe und Gelassenheit gestalten.

**Mit dabei:** Yogamatte, Trinkflasche, Decke, bequeme Kleidung und ev. Sitzkissen

## TOP-FIT GYMNASTIK FÜR DAMEN UND HERREN



**MITTWOCH 17.00–18.00 Uhr**  
**(2.8./9.8./16.8./23.8./30.8.)**

**SCHULHOF**

Gernotstraße 4

**TRAINERIN**

Helga Daxbacher

Abwechslungsreiches Training für alle: Aufwärmen zu flotter Musik, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Koordinationstraining und Entspannungsübungen zum Schluss. Mit diesem Programm verbessern auch Ungeübte ihre Kondition und Ausdauer für mehr Schwung im Alltag.

**Mit dabei:** Turnmatte, Trinkflasche, ev. Thera-Bänder

## KRAFTTRAINING VOLLE POWER FÜR DEN ALLTAG



**DONNERSTAG 18.00–19:00 Uhr**  
**(3.8./10.8./17.8./24.8./31.8.)**

**KOKOSCHKA PARKPLATZ**

Gegenüber Regensburger Str. 29

**TRAINER**

Franz Schuster

Krafttraining mit nicht alltäglichem Equipment für noch mehr Power in deinem Alltag. Beim Traktorreifen heben, Holzkoffer tragen oder Schlitten schieben kannst du dich so richtig auspowern und deine Kräfte messen.

**Mit dabei:** Spaß, Begeisterung, Motivation und etwas zu trinken

## CALISTHENICS



**FREITAG 18.00–19.00 Uhr**  
**(1.9./8.9./15.9./22.9./29.9.)**

**DONAU.KRAFT.RAUM**

Calisthenicsanlage an der Donaulände

**TRAINERIN**

Katharina Maller-Ly (Sportwissenschaftlerin)

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht an und auf der Calisthenics-Anlage. Es werden Übungen für jedes Fitnesslevel angeboten. Erfahrungen mit Krafttraining sind von Vorteil, aber nicht notwendig.

**Mit dabei:** Trinkflasche, sportliche Kleidung