

# „Bewegende Momente“ mit WEITBLICK auf dem Dach des Kaufhauses Tyrol

Bewegung ist der Schlüssel für mehr Lebensfreude, Energie und Gesundheit.

Das Team Weitblick – mit der Unterstützung des Kaufhauses Tyrol – lädt euch heuer wieder zu einer Eventserie bei Sonnenuntergang ein.

**11.07.2017** Qi Gong um 19:00 Uhr  
**18.07.2017** bodyART® um 19:00 Uhr  
**25.07.2017** Yoga um 19:00 Uhr  
**01.08.2017** Body Workout um 19:00 Uhr  
**08.08.2017** Das Training um 19:00 Uhr  
**22.08.2017** Pilates um 18:00 Uhr



**Dauer:** ca. 1-1,5 Stunden

**Treffpunkt:** Haupteingang Kaufhaus Tyrol in der Maria-Theresien-Straße

**Anmeldung erforderlich unter:** [anmeldung@weitblick-innsbruck.at](mailto:anmeldung@weitblick-innsbruck.at) (beschränkte Teilnehmerzahl!)  
oder unter <http://www.weitblick-innsbruck.at/blog>

Wir bitten dich, zu allen Veranstaltungen deine Yogamatte und bei Bedarf warme Kleidung mitzubringen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Freiwillige Spenden sind gerne möglich. Der Reinerlös geht an die Projekte der Weitblick Help Foundation.

Wenn das Wetter eine Durchführung der Veranstaltung nicht zulässt, werden wir dich persönlich per E-Mail darüber informieren bzw. kannst du dich ab 15 Uhr des gleichen Tages auf unserer Homepage informieren. Ein Ersatztermin ist nicht vorgesehen.

Dein pünktliches Erscheinen ist wichtig, da die Türen des Kaufhauses Tyrol wieder geschlossen werden. Aufgrund der exponierten Lage des Veranstaltungsortes ist dem Sicherheitspersonal zu jedem Zeitpunkt umgehend Folge zu leisten. Eine Nichtbeachtung führt automatisch zum Ausschluss von der Veranstaltung. Der Veranstalter sowie die Kooperationspartner sind schad- und klaglos zu halten.

Am Veranstaltungsort werden zu Zwecken der Dokumentation und Werbung der Veranstaltung Fotos und Videos angefertigt. Mit der Anmeldung an diesem Event erklärst du dich mit der Verwendung einverstanden.

E-mails werden bis 24 Stunden vor den einzelnen Veranstaltungen gelesen.

**11.7.2017**

**Qi Gong mit Antoine Hamers**

Qi Gong ist eine chinesische Meditations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Es ist eine Praxis, die zur Verbesserung und Harmonisierung aller Lebensfunktionen und zur innerlichen Ruhe führt.

Qi Gong macht bewusster und glücklicher!

[www.qigongtirol.com](http://www.qigongtirol.com)

**18.7.2017**

**bodyART® mit Tanja Plankensteiner**

bodyART® ist ein intensives, ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining, das Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung kombiniert. bodyART® basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist ein dynamisches, energetisierendes und einzigartiges Gesamtkörpertraining.

[www.tuit4ju.at](http://www.tuit4ju.at)

**25.7.2017**

**Yoga mit Vanessa Park-Pancheri**

Wir starten mit einem kleinen Warm-up und praktizieren dann ein paar Sonnengruß-Varianten. Danach geht es fließend weiter in Dreh- und Sitzhaltungen, spiralig und anatomisch intelligent aufbereitet. Pünktlich zum Sonnenuntergang beenden wir die luftige Yogapraxis mit Savasana, der Endentspannung. Wie in all meinen Stunden ist Lachen ausdrücklich erlaubt und erwünscht!

[www.therayogapark.at](http://www.therayogapark.at)

**1.8.2017**

**Body Workout mit Melanie Graßl**

Nach dem gemäßigten Start, in dem wir durch Mobilisation sämtlicher Gelenke in Kombination mit der Atmung Körper und Geist auf das kommende Training einstimmen, lassen wir uns vom flotten Beat der Musik mitreißen! Es erwartet euch ein Kraft-Ausdauer Training mit funktionellen Bewegungsabläufen, die die Fettverbrennung ankurbeln und sämtliche Muskelketten trainieren. Beim Cool-Down am Schluss bleibt Zeit nachzuspüren und den eigenen Körper wahrzunehmen.

[www.melisbodyworkout.at](http://www.melisbodyworkout.at)

**8.8.2017**

**Das Training mit Marcel Gunubu**

Das Training ist die Möglichkeit für alle Sportbegeisterten und zukünftig Sportbegeisterten ihren gesamten Körper auf anspruchsvolle Weise und mithilfe des modernsten Trainingsgerätes, dem eigenen Körper, zu fordern. Das Training ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, welches sich an deinem eigenen Körpergewicht und deinem individuellen Leistungsniveau orientiert. Angeleitet und betreut werden die Sessions von den Trainern Marcel und Dennis.

[www.das-training.com](http://www.das-training.com)

**22.8.2017**

**Pilates mit Anna Maria Müller**

Pilates ist ein intelligentes Training, das durch die Koordination von Bewegung und Atmung Abwechslung und Herausforderung bietet. In der Pilates Methode steht die gezielte Kräftigung der Körpermitte im Fokus des Trainings. Abgesehen davon dass man Bauch und Rückenmuskulatur kräftigt, lernt man sich aus der Mitte in allen Bewegungen zu stützen. Wir versuchen Kontrolle und Bewusstsein in jedem Bewegungsmoment zu erlernen. Dazu brauchen wir Konzentration, Kraft, Beweglichkeit und Zentrierung. Die Stunde bietet für alle Leistungsniveaus spannende Übungen und Spaß darf natürlich nicht fehlen.

[www.pilates-studio-innsbruck.at](http://www.pilates-studio-innsbruck.at)