

MOVEVO #MOVEDAYS2026 PROGRAMM

MOVE DAYS

TU-ES-DAYS

10:30-10:45

DONNERSTALKS

PODCAST "WUNDERPILLE BEWEGUNG"



24.02.2026, 10:30-10:45
**GEWOHNHEITEN IN DIE
EIGENEN HÄNDE
NEHMEN**

MATTHIEU HESS
ACHTSAMKEITSTRAINER &
GRÜNDER VON MYNDSPOT



19.02.2026
**KLEINE ÜBUNG -
GROSSE WIRKUNG:**
MINI-ACHTSAMKEITÜBUNGEN
ALS NEUE GEWOHNHEIT

JÜRGEN DOMENIG
ACHTSAMKEITSTRAINER



26.02.2026
**FASTEN, JA - ABER BITTE MIT
GENUSS!** DIE MASSNAHME FÜR
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

NATASCHA UNTERSMAIER
GESUNDHEITSCOACH &
EXPERTIN FÜR
DARMGESUNDHEIT



03.03.2026, 10:30-10:45
BRAIN-BREAKS:
GEMEINSAM BEWEGEN &
GEMEINSAM DENKEN

DOMINIK HEINRICH
SPORTWISSENSCHAFTER &
PSYCHONEUROIMMUNOLOGE



05.03.2026
SICHER DIGITAL SEHEN:
FOKUS AUGENGESUNDHEIT

ISABEL KAUFMANN
ALLGEMEINMEDIZINERIN



10.03.2026, 10:30-10:45
SYSTEMNEUSTART:
KÖRPER & GEIST

CLAUDIA SCHRIEVER
YOGALEHRERIN & POSITIVE
LEADERSHIP COACH



MARKUS RUPPNIG
EXPERTE FÜR
ARBEITSGESUNDHEIT

ALLE INFOS UNTER: WWW.MOVEDAYS.COM



TU-ES-DAYS

10:30-10:45

DONNERSTALKS

PODCAST "WUNDERPILLE BEWEGUNG"



17.03.2026, 10:30-10:45
ANIMAL OFFICE MOVES:
WECKE DAS TIER IN DIR!

MICHAEL OMANN
SPORTWISSENSCHAFTER &
GRÜNDER VON MOVEVO



12.03.2026
DER SCHLÜSSEL FÜR EIN
LANGES UND GESUNDES
LEBEN - VO₂MAX

HANS HOLDHAUS
SPORTWISSENSCHAFTER &
HRV-EXPERTE



24.03.2026, 10:30-10:45
HOLST DU NOCH LUFT
ODER ATMEST DU SCHON?

VERENA JURA
GESUNDHEITSTRAINERIN &
GRÜNDERIN VON
KOPF.FITNESS



19.03.2026
BIOLOGISCHE ZAHNMEDIZIN:
WARUM GESUNDE ZÄHNE
MEHR BEDEUTEN ALS EIN
SCHÖNES LÄCHELN

MEINHARD VINTLER
ARZT & EXPERTE FÜR
GANZHEITLICHE BIOLOGISCHE
ALLGEMEIN- UND ZAHNMEDIZIN



31.03.2026, 10:30-10:45
TANZEN KANN JEDE(R)

NIKOLAUS KLEEMANN
EHEMALIGER
PROFITÄNZER &
GENERALSEKRETÄR ÖBSV



26.03.2026
KLARTEXT
MÄNNERGESUNDHEIT:
STRESS & HORMONE IM
FOKUS

STEPHAN DOMENIG
ARZT FÜR GANZHEITLICHE
MEDIZIN



02.04.2026
GENDERMEDIZIN:
GESUNDHEIT HAT EIN
GESCHLECHT

ANDREA DORIGI
LEITERIN GESCHÄFTSSTELLE
GESCHLECHTERSPEZIFISCHE
MEDIZIN - MODELLREGION
KÄRNTEN & GENDERMEDIZINERIN



ALLE INFOS UNTER: WWW.MOVEDAYS.COM