



**WELS**



Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Stadt Wels | Verlags- und Herstellungsort: Wels | Layout: Stabstelle Öffentlichkeitsarbeit Stadt Wels | Druck: Dienststelle Informationstechnologie, Stadt Wels | Fdlv.: Abt. Bildung und Kultur, Dst. Schule, Sport und Zukunft, Rosenauerstraße 70, 4600 Wels | Irrtum, Druckfehler und Änderungen vorbehalten | Datum der Drucklegung: September 2019 |



**STADT WELS**

Stadtplatz 1, 4600 Wels

Tel. +43-7242-235-0

E-Mail: [post.magistrat@wels.gv.at](mailto:post.magistrat@wels.gv.at), [wels.at](http://wels.at)

# GESUND & FIT IM WELLDORADO

Wellorado College mit der Sporttherapie Wels  
Programm 2019 / 2020

**6 Veranstaltungen - 1x pro Monat  
von Oktober 2019 bis März 2020**

# Die Vorträge Kurzinhalte



**Mittwoch, 9. Oktober 2019**

## **Kreuzweh - rasche und gezielte Hilfe**

Dr. Wolfgang Stelzer gibt einen Überblick über Möglichkeiten und Grenzen der interventionellen Schmerztherapie.

**Vortragender: Dr. Wolfgang Stelzer**

FA für Anästhesie, Medizinisches Zentrum SchmerzLos, Linz und Baden, [www.schmerz.cc](http://www.schmerz.cc)



**Mittwoch 6. November 2019**

## **Gegen den Novemberblues**

Karl Ploberger entführt Sie in die bunte Welt der Gärten. Die schönsten Fotos und Geschichten aus seinen jahrzehntelangen Gartenreisen nach England, Frankreich, Südafrika, etc.

**Vortragender: Karl Ploberger, Biogärtnere**



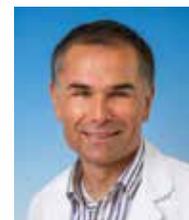
**Mittwoch 4. Dezember 2019**

## **Climb & Fly**

Max Berger besteigt den Broad Peak und den K2 und fliegt als erster mit dem Paragleiter ins Tal.

**Vortragender: Mag. Max Berger**  
Extremalpinist aus Grünau, Bergführer

**Beginn:** 18:30 Uhr (Dauer ca. 1 Stunde)  
**Ort:** Welldorado, Rosenauerstraße 70, Mehrzwecksaal (1. Stock)  
**Eintritt:** 5 Euro (beinhaltet einen Gutschein für einen 3-stündigen Saunabesuch, inkl. Eintritt in das Hallenbad)



**Mittwoch 15. Jänner 2020**

## **Ängste im Kindes- und Jugendalter**

Dr. Adrian Kamper spricht über alterstypische Ängste und deren Behandlung.

**Vortragender: Prim. Dr. Adrian Kamper**

Department für Psychosomatik, Klinikum Wels - Grieskirchen



**Mittwoch 5. Februar 2020**

## **Radeln unter Strom**

Das E-Bike reißt die Mobilitätsschwelle ein und überlistet den inneren Schweinehund.

**Vortragender: Karl Posch, Nemo Point Gosau**



**Mittwoch 4. März 2020**

## **Lauf in den Frühling**

Christian Pflügl gibt Tipps für den richtigen Einstieg in die Laufsaison und Andreas Berger weiß, wie durch das Gemeinschaftserlebnis beim Laufen ein Mehrwert entsteht.



**Vortragende: Christian Pflügl**

Marathonstaatsmeister, EM- und WM-Teilnehmer, Lauftrainer

**Andreas Berger**

Veranstalter von Laufevents