

KOSTENLOS!



WELS

**WELS
BEWEGT**

**DIE BEWEGUNGSWOCHEN
VOM 30. MAI BIS 9. JULI 2022
PROGRAMM**

KOSTENLOSE SPORT- UND BEWEGUNGSANGEBOTE AN ÖFFENTLICHEN ORTEN

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung und Sport ist ein wichtiger Faktor für die Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung. Bei der Umsetzung dieses städtischen Gesundheitszieles spielt die erweiterte Ausgabe von ‚Wels bewegt‘ eine große Rolle. Wir danken allen Beteiligten für die Vorbereitung und Umsetzung und hoffen auf zahlreiche Teilnahme!



G. Kroiß
Vzbgm. Gerhard Kroiß
Sportreferent

K. Schinninger
Vzbgm. Mag. Klaus Schinninger
Gesundheitsreferent



FITPASS MIT KLEINER BELOHNUNG

Für jede besuchte Einheit gibt es einen Treuepunkt. Für 6 Treuepunkte erhalten Sie in der Dienststelle Gesundheitsdienst, Rot-Kreuz-Straße 3, eine kleine Belohnung.

Die Teilnahme an den Bewegungseinheiten erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr und es wird seitens der Stadt Wels und des Verbandes, einschließlich Trainer, keinerlei Haftung für Diebstähle sowie sonstige Sach- und Personenschäden übernommen. Der Teilnehmer hat diesbezüglich die Stadt Wels und den Verband vollkommen schad- und klaglos zu halten. Bitte beachten Sie die jeweilig gültigen COVID-19-Maßnahmen.

INFORMATIONEN ZU DEN BEWEGUNGSWOCHEN

Anmeldung:

Die Sporteinheiten sind **kostenlos und ohne Voranmeldung**. Die Einheiten entfallen nur bei extremer Witterung (Starkregen, Sturm etc.) Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Einheiten sind - wenn nicht anders angegeben - immer **für alle Altersstufen** geeignet.

Informationen:

wels.at/veranstaltungen

Tel. + 43 7242 235 3980 oder 4302

E-Mail gd@wels.gv.at

INHALT

Woche 1	- 30. Mai bis 4. Juni	Seite 4
Woche 2	- 6. Juni bis 11. Juni	Seite 6
Woche 3	- 13. Juni bis 18. Juni	Seite 8
Woche 4	- 20. Juni bis 25. Juni	Seite 10
Woche 5	- 27. Juni bis 2. Juli	Seite 12
Woche 6	- 4. Juli bis 9. Juli	Seite 14
Sonntagstermin		Seite 16



MO., 30. MAI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten

Wochenstart Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

12:00 bis 12:30 Uhr | Am Zwinger

Wohlfühl-Mittagspause

mit DI Doris Speigner *Energie in Bewegung* (Matte, Handtuch mitnehmen)

16:30 bis 17:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Piloxing SSP

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

17:30 bis 18:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Piloxing Knockout

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

DI., 31. MAI

06:00 bis 07:00 Uhr | vor dem Welldorado

„Early Bird“-Lauftreff

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

15:00 bis 16:00 Uhr | Burggarten

Yoga / Meditation

mit Walter MARTIN (Matte, Handtuch mitnehmen)

16:45 bis 17:25 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Wander HIIT

mit Claudia Schallauer *Fit.im.Hof* (großes Handtuch mitnehmen)

17:00 bis 18:00 Uhr | Pollheimerpark

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

17:30 bis 17:55 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Faszien Fit

mit Claudia Schallauer *Fit.im.Hof* (großes Handtuch mitnehmen)

19:15 bis 20:15 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Feldenkrais

mit Teresa Moser *Feldenkrais® Verband Österreich* (Matte, Handtuch mitnehmen)

MI., 1. JUNI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten

Wochenteilen Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

14:15 bis 15:00 Uhr | Burggarten

Eltern-Kind-Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

18:30 bis 19:30 Uhr | Calisthenics Park

Functional Fitness

mit Markus Brandmayr *Fitnessarea*

DO., 2. JUNI

11:00 bis 11:50 Uhr | Burggarten

Qigong

mit DI Doris Speigner *Energie in Bewegung*

FR., 3. JUNI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten

Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

14:30 bis 15:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

16:00 bis 17:00 Uhr | Volksgarten

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

SA., 4. JUNI

14:30 bis 15:30 Uhr | Tiergarten | Treffpunkt: Tiergarten-Buffer

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)



MO., 6. JUNI

Pfingstmontag

DI., 7. JUNI

09:00 bis 10:00 Uhr | TSZ Wels-Rosenau
smovey
mit Erwin Hofmayr

15:00 bis 16:00 Uhr | Burggarten
Yoga / Meditation
mit Walter MARTIN (Matte, Handtuch mitnehmen)

16:45 bis 17:25 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser
Wander HIIT
mit Claudia Schallauer *Fit.im.Hof* (großes Handtuch mitnehmen)

17:00 bis 18:00 Uhr | Pollheimerpark
Hoop Dance
mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

17:30 bis 17:55 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser
Faszien Fit
mit Claudia Schallauer *Fit.im.Hof* (großes Handtuch mitnehmen)

19:15 bis 20:15 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser
Feldenkrais
mit Teresa Moser *Feldenkrais® Verband Österreich* (Matte, Handtuch mitnehmen)

MI., 8. JUNI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten
Wochenteilen Yoga
mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

10:15 bis 10:45 Uhr | Burggarten
ATEM-Meditation
mit DI Doris Speigner *Energie in Bewegung* (Matte, Handtuch mitnehmen)

18:30 bis 19:30 Uhr | Calisthenics Park
Functional Fitness
mit Markus Brandmayr *Fitnessarea*

DO., 9. JUNI

11:00 bis 11:50 Uhr | Burggarten
Qigong
mit DI Doris Speigner *Energie in Bewegung*

17:00 bis 17:45 Uhr | Burggarten
Herz- und Achtsamkeits-Yoga
mit Doris Rittberger *time to be* (Matte, Handtuch mitnehmen)

FR., 10. JUNI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten
Yoga
mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

14:30 bis 15:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa
Hoop Dance
mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

16:00 bis 17:00 Uhr | Volksgarten
Hoop Dance
mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

17:00 bis 17:45 Uhr | Volksgarten | Treffpunkt: 10 Minuten vor Beginn beim Brunnen vor der Stadthalle
Mobilitäts- und Faszientraining
mit Bernhard Pühringer *Natify*

17:45 bis 18:30 Uhr | Volksgarten | Treffpunkt: 10 Minuten vor Beginn beim Brunnen vor der Stadthalle
Mobilitäts- und Faszientraining
mit Bernhard Pühringer *Natify*

SA., 11. JUNI

14:30 bis 15:30 Uhr | Tiergarten | Treffpunkt: Tiergarten-Buffer
Hoop Dance
mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)



MO., 13. JUNI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten

Wochenstart Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

16:30 bis 17:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Piloxing SSP

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

17:00 bis 17:45 Uhr | Burggarten

ZEN-Yoga

mit Doris Rittberger *time to be* (Matte, Handtuch mitnehmen)

17:30 bis 18:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Piloxing Knockout

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

DI., 14. JUNI

06:00 bis 07:00 Uhr | vor dem Welldorado

„Early Bird“-Lauftreff

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

09:00 bis 10:00 Uhr | TSZ Wels-Rosenau

smovey

mit Erwin Hofmayr

09:00 bis 10:00 Uhr | Burggarten

Yoga / Meditation

mit Walter MARTIN (Matte, Handtuch mitnehmen)

für Menschen mit Beeinträchtigung

16:45 bis 17:25 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Wander HIIT

mit Claudia Schallauer *Fit.im.Hof* (großes Handtuch mitnehmen)

17:00 bis 18:00 Uhr | Pollheimerpark

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

17:30 bis 17:55 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Faszien Fit

mit Claudia Schallauer *Fit.im.Hof* (großes Handtuch mitnehmen)

Vollmond-Special

19:30 bis 20:00 Uhr

20:15 bis 20:45 Uhr

21:00 bis 21:30 Uhr

| Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

| **Feldenkrais**

| **Pilates**

| **Zen-Yoga, Meditation**

mit Teresa Moser, Claudia Schallauer, Doris Rittberger (Matte, Handtuch mitnehmen)

MI., 15. JUNI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten

Wochenteilen Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

14:15 bis 15:00 Uhr | Tiergarten | Treffpunkt: Tiergartenbuffet

Eltern-Kind-Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

18:30 bis 19:30 Uhr | Calisthenics Park

Functional Fitness

mit Markus Brandmayr *Fitnessarea*

DO., 16. JUNI

Fronleichnam

FR., 17. JUNI

14:30 bis 15:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

16:00 bis 17:00 Uhr | Volksgarten

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

SA., 18. JUNI

14:30 bis 15:30 Uhr | Tiergarten | Treffpunkt: Tiergartenbuffet

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

09:30 bis 11:30 Uhr | Reinberg | Treffpunkt: 10 Minuten vor Beginn beim Kneippbrunnen

Waldbaden

mit Doris Rittberger *time to be*



MO., 20. JUNI

12:00 bis 12:30 Uhr | Burggarten

Wohlfühl-Mittagspause

mit DI Doris Speigner *Energie in Bewegung* (Matte, Handtuch mitnehmen)

17:00 bis 17:45 Uhr | Burggarten

ZEN-Yoga

mit Doris Rittberger *time to be* (Matte, Handtuch mitnehmen)

DI., 21. JUNI

09:00 bis 10:00 Uhr | TSZ Wels-Rosenau

smovey

mit Erwin Hofmayr

15:00 bis 16:00 Uhr | Burggarten

Yoga / Meditation

mit Walter MARTIN (Matte, Handtuch mitnehmen)

16:45 bis 17:25 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Wander HIIT

mit Claudia Schallauer *Fit.im.Hof* (großes Handtuch mitnehmen)

17:00 bis 18:00 Uhr | Pollheimerpark

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

17:30 bis 17:55 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Faszien Fit

mit Claudia Schallauer *Fit.im.Hof* (großes Handtuch mitnehmen)

19:15 bis 20:15 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Feldenkrais

mit Teresa Moser *Feldenkrais® Verband Österreich* (Matte, Handtuch mitnehmen)

MI., 22. JUNI

10:15 bis 10:45 Uhr | Burggarten

ATEM-Meditation

mit DI Doris Speigner *Energie in Bewegung* (Matte, Handtuch mitnehmen)

18:30 bis 19:30 Uhr | Calisthenics Park

Functional Fitness

mit Markus Brandmayr *Fitnessarea*

DO., 23. JUNI

16:00 bis 17:00 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Functional Fitness

mit Markus Brandmayr *Fitnessarea*

17:00 bis 17:45 Uhr | Burggarten

Herz- und Achtsamkeits-Yoga

mit Doris Rittberger *time to be* (Matte und Handtuch mitnehmen)

FR., 24. JUNI

14:30 bis 15:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

16:00 bis 17:00 Uhr | Volksgarten

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

SA., 25. JUNI

14:30 bis 15:30 Uhr | Tiergarten | Treffpunkt: Tiergarten-Buffer

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)



MO., 27. JUNI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten

Wochenstart Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

12:00 bis 12:30 Uhr | Am Zwinger

Wohlfühl-Mittagspause

mit DI Doris Speigner *Energie in Bewegung* (Matte, Handtuch mitnehmen)

16:30 bis 17:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Piloxing SSP

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

17:00 bis 17:45 Uhr | Burggarten

ZEN-Yoga

mit Doris Rittberger *time to be* (Matte, Handtuch mitnehmen)

17:30 bis 18:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Piloxing Knockout Welldorado

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

DI., 28. JUNI

06:00 bis 07:00 Uhr | vor dem Welldorado

„Early Bird“-Lauftreff

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

09:00 bis 10:00 Uhr | TSZ Wels-Rosenau

smovey

mit Erwin Hofmayr

16:45 bis 17:25 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Wander HIIT

mit Claudia Schallauer *Fit.im.Hof* (großes Handtuch mitnehmen)

17:30 bis 17:55 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Faszien Fit

mit Claudia Schallauer *Fit.im.Hof* (großes Handtuch mitnehmen)

19:15 bis 20:15 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Feldenkrais

mit Teresa Moser *Feldenkrais® Verband Österreich* (Matte, Handtuch mitnehmen)

MI., 29. JUNI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten

Wochenteilen Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

10:15 bis 10:45 Uhr | Burggarten

ATEM-Meditation

mit DI Doris Speigner *Energie in Bewegung* (Matte, Handtuch mitnehmen)

18:30 bis 19:30 Uhr | Calisthenics Park

Functional Fitness

mit Markus Brandmayr *Fitnessarea*

DO., 30. JUNI

15:30 bis 15:50 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Wassergymnastik

mit Babsy Hofer *SV FlicFlac*

16:00 bis 16:20 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Wassergymnastik

mit Babsy Hofer *SV FlicFlac*

17:00 bis 17:45 Uhr | Burggarten

Herz- und Achtsamkeits-Yoga

mit Doris Rittberger *time to be* (Matte, Handtuch mitnehmen)

FR., 1. JULI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten

Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

17:00 bis 17:45 Uhr und 17:45 bis 18:30 Uhr | Fitnessparcours Reinberg |

Treffpunkt: 10 Minuten vor Beginn beim Kneippbrunnen

Rumpf ist Trumpf

mit Bernhard Pühringer *Natify*

SA., 2. JULI

14:30 bis 15:30 Uhr | Tiergarten | Treffpunkt: Tiergarten-Buffer

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

MO., 4. JULI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten

Wochenstart Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

16:30 bis 17:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Piloxing SSP

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

17:00 bis 17:45 Uhr | Burggarten

ZEN-Yoga

mit Doris Rittberger *time to be* (Matte, Handtuch mitnehmen)

17:30 bis 18:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Piloxing Knockout

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

DI., 5. JULI

06:00 bis 07:00 Uhr | vor dem Welldorado

„Early Bird“-Lauftreff

mit Susanne Tückmantel *Elitetrainerin*

09:00 bis 10:00 Uhr | TSZ Wels-Rosenau

smovey

mit Erwin Hofmayr

15:00 bis 16:00 Uhr | Burggarten

Yoga / Meditation

mit Walter MARTIN (Matte, Handtuch mitnehmen)

17:00 bis 18:00 Uhr | Pollheimerpark

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

19:15 bis 20:15 Uhr | Dachterrasse Boutique Hotel Hauser

Feldenkrais

mit Teresa Moser *Feldenkrais® Verband Österreich* (Matte, Handtuch mitnehmen)

MI., 6. JULI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten

Wochenteilen Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

14:15 bis 15:00 Uhr | Burggarten

Kinder-Yoga 5-6 Jahre

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

18:30 bis 19:30 Uhr | Calisthenics Park

Functional Fitness

mit Markus Brandmayr *Fitnessarea*

DO., 7. JULI

11:00 bis 11:50 Uhr | Burggarten

Qigong

mit DI Doris Speigner *Energie in Bewegung*

16:00 bis 17:00 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Functional Fitness

mit Markus Brandmayr *Fitnessarea*

17:00 bis 17:45 Uhr | Burggarten

Herz- und Achtsamkeits-Yoga

mit Doris Rittberger *time to be* (Matte, Handtuch mitnehmen)

FR., 8. JULI

08:15 bis 08:45 Uhr | Burggarten

Yoga

mit Andrea Peterstorfer (Matte, Handtuch mitnehmen)

14:00 bis 14:20 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Wassergymnastik

mit Babsy Hofer *SV FlicFlac*

14:30 bis 15:30 Uhr | Welldorado | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

16:00 bis 17:00 Uhr | Volksgarten

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

SA., 9. JULI

14:30 bis 15:30 Uhr | Tiergarten | Treffpunkt: Tiergarten-Buffer

Hoop Dance

mit Carina Heeger *VHS OÖ* (Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

SONNTAGSTERMIN

So., 3. Juli | Treffpunkt: 15 Minuten vor Beginn bei der Kassa

15:00 bis 15:20 Uhr | Welldorado

15:30 bis 15:50 Uhr | Welldorado

Wassergymnastik

mit Babsy Hofer *SV FlicFlac*



BEWEGUNGSWOCHE

KOSTENLOS | VON 30. MAI BIS 9. JULI



STADT WELS

Stadtplatz 1, 4600 Wels

Tel. +43 7242 235 0

E-Mail: post.magistrat@wels.gv.at
wels.at

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber: Stadt Wels | Für den Inhalt verantwortlich: Dienststelle Gesundheitsdienst, Rot-Kreuz-Straße 3, 4600 Wels | Layout: Stabstelle Öffentlichkeitsarbeit Stadt Wels | Druck: Brillinger Druck GmbH | Irrtum, Druckfehler und Änderungen vorbehalten
Bei Veranstaltungen der Stadt Wels werden Fotos sowie Videos erstellt, welche für Veröffentlichungen in Aussendungen an Printmedien, im Amtsblatt, auf Social Media und der Website verwendet werden können. Alle Informationen zum Datenschutz unter wels.gv.at/datenschutz