



KOSTENLOS!

WELS BEWEGT

**DIE BEWEGUNGSWOCHEN
VON 10. JUNI BIS 13. JULI 2025**

Programmbroschüre

wels.at

WELS BEWEGT

Als Stadt ist Wels seit jeher stets in Bewegung: Regelmäßig gesellt sich in der Innenstadt und in den Stadtteilen Neues zum Bekannten und entwickelt das Stadtbild weiter. In einem anderen Bedeutungssinn ist Bewegung auch für die Bevölkerung unserer Stadt wichtig. Denn sie trägt in ihren verschiedensten Ausprägungen zum Wohlbefinden, zur Fitness und im Endeffekt zur Gesundheit bei.

Genau das möchte das Programm „Wels bewegt“ vermitteln. Gemeinsam mit Gleichgesinnten an der frischen Luft im öffentlichen Raum neue Sportarten entdecken und auf diese Weise spielerisch etwas für die Gesundheit tun: Das ist auch heuer wieder der „bewegende“ Inhalt dieser Aktion.

Im Namen der Stadt Wels bedanken wir uns bei der Gesundheitsbeauftragten Silvia Huemer-Doppler für die Erstellung des Programms und bei allen Trainern für die Durchführung. Ihnen, liebe Welserinnen und Welser, wünschen wir viel Vergnügen und gemeinsame positive Motivation, wenn es wieder heißt: „Wels bewegt“!



Vzbgrm. Mag. Klaus Schinninger
Gesundheitsreferent

Dr. Andreas Rabl
Bürgermeister



FITPASS MIT KLEINER BELOHNUNG

Für jede besuchte Einheit gibt es einen Treuepunkt. Für sechs 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. Die Teilnehmer haben diesbezüglich die Stadt Wels und den Verband vollkommen schad- und klaglos zu halten.

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

E-Mail gd@wels.gv.at

INHALT

Unsere Trainer	Seite 4
Wo trainieren wir	Seite 12
Woche 1 – Montag, 10. Juni bis Samstag, 15. Juni	Seite 14
Woche 2 – Montag, 16. Juni bis Sonntag, 22. Juni	Seite 16
Woche 3 – Montag, 23. Juni bis Sonntag, 29. Juni	Seite 18
Woche 4 – Montag, 30. Juni bis Samstag, 5. Juli	Seite 20
Woche 5 – Montag, 7. Juli bis Sonntag, 13. Juli	Seite 22
Unsere Partner	Seite 24
Impressionen der Parks und Trainingsstätten	Seite 25

UNSERE TRAINER

Tanja Aichinger

- *Selbstständige Yogatrainerin*
- www.tanjaaichinger.com

Spürst du den Wunsch nach mehr Balance und innerer Festigkeit? Tauche ein in die wohltuende Yoga-Welt! In meinen Stunden erwarten dich kraftvolle Körperhaltungen (Asanas), die nicht nur deine Muskeln stärken, sondern auch deine Beweglichkeit fördern. Durch bewusstes Atmen (Pranayama) und sanfte Meditationen findest du zu tiefer Entspannung und innerem Frieden. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – komm vorbei und erlebe es selbst! „Der Körper gewinnt durch Bewegung, der Geist durch Stille.“



Yoga für den gesunden Rücken

Es verbindet sanfte Bewegungen mit bewusster Atmung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Es kann helfen, Stress abzubauen, die Flexibilität zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Yalcin Arslan

- *Abgeschlossene Lehre als Fitnessbetreuer und Weiterbildung als Medizinischer Fitnesstrainer*
- *Ehemaliger Amateur Boxer*
- *Leidenschaftlich trainiere ich selbst mit Functional Training Methoden.*
- www.Fitary.at



„Jede ehrliche Bemühung wird sich lohnen, also warte nicht und beginne dich aufzubauen.“

Markus Brandmayr

- *Fitness-, Functional Fitness-, Personal- und Gesundheitstrainer*
- *Reha-Trainer*
- *Kettle Bell und Boot Camp Instructor*
- *Übungsleiter Gewichtheben*
- *TRX-Trainer*
- *Animal Flow Level 1 Trainer (in Ausbildung)*
- www.fitnessarea.at



„Bewegung ist Leben, wer rastet der rostet!“

Animal Flow

Animal Flow ist ein bodennahes Bewegungssystem mit dem eigenen Körpergewicht, das darauf abzielt, eine Reihe von Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Mobilität und Stabilität zu verbessern. Es beinhaltet Bewegungen aus dem Tierreich, Capoeira, Break Dance, Parkour und Yoga, welche zu einem Flow (fließende Bewegung) verbunden werden.

Gerlinde Edlbauer

- *Dipl. Rückenfitness Trainerin*
- *Dipl. Pilates Trainerin*
- *Instruktorin Indian Balance*
- *Fitnesskurse beim TVN Wels*



„Bewegung ist Leben - mein Lebenselixier zu mehr Wohlbefinden, mehr Glücksgefühle und mehr Ausgeglichenheit.“

Rückenfitness

Die Übungen sind speziell darauf ausgelegt die Muskulatur des Rumpfes zu stärken, die Flexibilität der Wirbelsäule zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Karolina Cota

- *Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin*
- *Dipl. Ernährungstrainerin*
- *Nordic Walking Instruktorin*
- *Line Dance Instruktorin*
- *Functional Trainerin*
- *TCM Ernährungsberaterin (in Ausbildung)*
- www.karolinacota.com



„Jeder Mensch ist einzigartig. Somit soll die Ernährung und das Fitnesslevel an den jeweiligen Tagesablauf der Person angepasst werden. Die Energie muss im gesamten Körper frei fließen können und soll eine Einheit mit Geist und Seele bilden.“

UNSERE TRAINER

Ganzkörperworkout - Bring deinen Körper zum Glühen

Mit unterschiedlichen Bändern und auch ganz ohne Geräte wird in dieser Stunde deine Kraft gefordert und deine allgemeine Fitness verbessert.

Dynamisches Faszientraining

In diesem Workout wird wie gewohnt mit der Faszienrolle gearbeitet, aber verschiedene Muskelgruppen werden hierbei auch beansprucht. Die Bauchmuskulatur wirst du nach dieser Einheit bestimmt spüren.

HIIT Training

In kurzen Intervallen werden Übungen durchgeführt. D.h. pro Übung sind es ca. 40 Sekunden in denen dein Körper auf Spannung ist. Danach erfolgt eine kurze Erholungsphase. Dieses Training ist für deinen Körper und Kreislauf fordernd.

Tamara Dörr

- *Fitness/Personal Trainerin, Expertin für Sport- und Präventionsernährung, Instruktoren für Pilates, Zumba®, Mobilisation, u.v.m., TRE® Providerin und Expertin für Entspannungsübungen*
- *Selbstständig als Personal Trainerin und angestellt im Medifit Thalheim*
- **www.tamara-feelgood.at / Instagram: @feelgood_tamara**



„Sei für deinen Körper ganzheitlich, gezielt und fürsorglich da. Durch die ideale Bewegungsroutine, Essgewohnheiten und Entspannungsmomente! Ich bin dein empathischer Support auf diesem Weg! „Wels bewegt“ ist eine großartige Initiative, denn regelmäßige Bewegung ist für maximale Lebensqualität und Gesundheit essenziell! Zusätzlich kann man sich als Teilnehmer:in einfach durchtesten unterschiedliche Bewegungseinheiten ausprobieren.“

Bleib beweglich – Kräftigung & Mobilisation

Text für Kurs: Kräftigende und mobilisierende Übungen helfen dir dabei, fit und beweglich in den Tag zu starten.

Carina Heeger

- *Welser Turnverein*
- *Sportverein Flic-Flac*
- *Volkshochschule OÖ*
- *Hula Hoop Fitness-Trainerin*
- *Zertifizierte Hoopdance-Trainerin*
- **www.reifentanz.com**



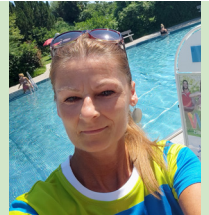
„Der Hula Hoop zeigt mir immer wieder aufs Neue, dass er für ALLE da ist: Groß und Klein, Alt und Jung, Mann und Frau. Noch dazu bietet „Wels bewegt“ ein angenehmes Zusammentreffen in verschiedenen Parks bei tollem Sommerwetter!“

Hula Hoop

Tricks und Möglichkeiten, den Reifen auf und um unseren Körper spielen zu lassen.

Babsy Hofer

- *Sportverein Flic-Flac Wels*
- *Aerobic Basic Coach*
- *Übungsleiter Aerobic*
- *smoveyCoach*
- **www.flicflac.org**



„Aerobic im Wasser oder in der Turnhalle macht Spaß und hält Geist und Körper fit und gesund. Bei der Aktion „Wels bewegt“ hat jeder die Gelegenheit Sportarten gratis auszuprobieren.“

Aquagymnastik

Aquagymnastik ist eine tolle Mischung aus Spaß, Bewegung und Fitness. Bei den Einheiten wird mit Musik und viel Energie im Wasser trainiert, um fit zu bleiben und gleichzeitig Spaß zu haben. Aquagymnastik im Welldorado Wels ist die perfekte Kombination aus Sport, Wasser und Aerobic.

UNSERE TRAINER

Erwin Hofmair

- *smovey Trainer*
- www.smovey.com/trainerfinder

„Die Freude am Training steht bei smovey mit fiterwin im Mittelpunkt. Balance mit power gehören genauso dazu wie Dehnung und Relax. So macht Fitness richtig Spaß.“

Smovey

Smovey-Ringe sind ein Bewegungs-, Trainings- und Sportgerät, das sowohl für Ausdauertraining als auch für Krafttraining geeignet ist. Es geht um schwungvollen Spaß an der Bewegung und ist Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.



Walter Martin

- *Volkshochschule OÖ, Land OÖ, Stadt Wels*
- *Yogalehrer und Meditationsleiter für alle Altersstufen sowie für Menschen mit Beeinträchtigung*
- walter_martin@gmx.at

„Das große Ziel des Yoga ist es, den Energiefluss durch die Energiezentren des Körpers frei und ausgeglichen strömen zu lassen. Deshalb stehen Beweglichkeit und Entfaltung von Körperbewusstsein im Vordergrund der Yoga-Asanas. Hatha-Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der auch Spiritualität integriert!“



Teresa Moser

- *Zertifiziertes Mitglied Feldenkrais Verband Österreich*
- feldenkrais-wels.at

„In meinem Beruf als Apothekerin begegne ich vielen Menschen mit Schmerzen im Bewegungsapparat. Zur Vorbeugung, aber auch als Therapie körperlicher Einschränkungen erlebe ich Feldenkrais als äußerst wirksame Methode. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise um leichtere Bewegungsmöglichkeiten zu erkunden!“



Andrea Peterstorfer

- *Selbstständige Yogatrainerin*
- a.peterstorfer@icloud.com

„Durch meine laufende facettenreiche Aus- und Weiterbildung lässt sich mein Yogastil nicht genau definieren. Mein Ziel besteht darin, die Teilnehmer dort abzuholen wo sie gerade stehen und so viele Menschen wie möglich für Yoga zu begeistern. „Wels bewegt“ bietet in meinen Augen die optimale Plattform dafür. Vielleicht können wir bei dem einen oder anderen die Liebe für Yoga entfachen!“



Bernhard Pühringer

- *Sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt „Bewegung und Gesundheit“*
- *Inhaber von NATIFY – weil Natur bewegt*
- www.natify.at

„Meine Motivation ist es, abwechslungsreiche und effiziente Trainingsinhalte anzubieten und mit meiner Arbeit andere langfristig zu einem gesunden Lebensstil zu begeistern! Ich bin stolz darauf bei „Wels bewegt“ mitzuwirken, denn diese tolle Bewegungsaktion ermöglicht es jedem völlig unverbindlich viele unterschiedliche Bewegungsformen auszuprobieren und sich kleine Auszeit-Momente zu gönnen.“



Körper & Geist im Einklang

Auflockern, sanftes Kräftigen und koordinative Aufgaben, die dem Kopf wieder neue Impulse geben!

Mobil & Stabil

Verspannungen lockern und den Körper stärken

Glückliche Füße

Einfache und nachhaltige Fussübungen, sowie die Wahrnehmung der Füße auf einem Barfußpfad kennenlernen

UNSERE TRAINER

Doris Speigner

- *Energie in Bewegung*
- *Wels & Welser Turnverein 1862*
- *Dipl. Yoga-, Pilates-, Qigong-, Meditations und Atem-Trainerin*
- www.energie-in-bewegung.at



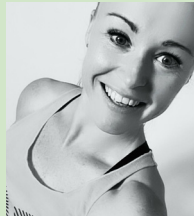
„Mit Körperübungen und bewusster Atmung bringst du deine ENERGIE IN BEWEGUNG, schulst dein KörperBEWUSSTSEIN und deine Wahrnehmung, fühlst dich dadurch rundum wohl -> KOMM mit „Wels bewegt“ INS TUN!“

Qigong

Qi Gong = die Kraft des Qi für die Gesundheit nutzen
Atmung, sanft fließende Bewegungen und die Vorstellungskraft wirken ausgleichend und zentrierend auf Körper und Geist. Verspannungen werden gelöst, der Bewegungsapparat gestärkt, das Nervensystem beruhigt, die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Susanne Tückmantel

- *Verein Kampfkunstschule Tiger Kwon*
- *Piloxing Elite Star und Pilates Flow by Piloxing Instructor, Grundlagen Sportkompetenz*
- *Neuro Athletik Trainerin B-Lizenz, Lehrgang zum diplomierten Sportmentalcoach*
- www.foxitude.at
- susanne@tmmt.at



„Piloxing ist die Kombination von Boxen, Pilates und Dance und ist einfach das beste Workout ever - und es macht einfach richtig viel Spaß!“

Bei **PILATES FLOW by PILOXING®** kräftigt, strafft und verbessert man die Flexibilität und das Wohlbefinden in einem Training. Der Rücken wird gestärkt, die Bauchmuskeln gefordert und gleichzeitig der ganzen Körper gedehnt!

Piloxing SSP

PILOXING® SSP vereint die besten Aspekte von Pilates, Boxen und Tanz in einem intensiven Intervalltraining. Ein Schwerpunkt ist dabei das Barfußtraining um die Muskelfunktion im ganzen Körper bestmöglich zu stärken. PILOXING® SSP ist ein super effektives Gruppenworkout. Bei diesem Fitnesstraining geht es um Spaß und um gleichzeitig die Kondition zu stärken, tieferliegende Muskelgruppen zu trainieren und jede Menge Kalorien zu verbrennen.

Jessica Reif

- *Yogalehrerin, Gesundheitsyoga, Senioren yoga, Dipl. Kindergesundheitstrainerin*
- www.yovi.at



„Ich lege den Fokus auf gesundheitsorientiertem Yoga, d.h. sanfte ganzheitliche Yogapraxis. Je nach Konstitution und Beweglichkeit werden Varianten der Körperhaltungen angeboten, sodass jeder entsprechend praktizieren kann. Bei meinen Kursen gilt immer: „Die Körperhaltung passt sich an den Körper an und nicht der Körper an die Körperhaltung.“

Sanftes Yoga für Rücken & Co

Sanfte rückenschonende ganzheitliche Yogapraxis. Je nach Konstitution und Beweglichkeit werden Varianten der Körperhaltungen angeboten, sodass jeder mitmachen kann.

Sanftes Yoga & Bewegte Meditation

Wir verbinden achtsame Körperbewegungen mit meditativen Elementen, um innere Ruhe, Balance und neue Lebenskraft zu fördern.

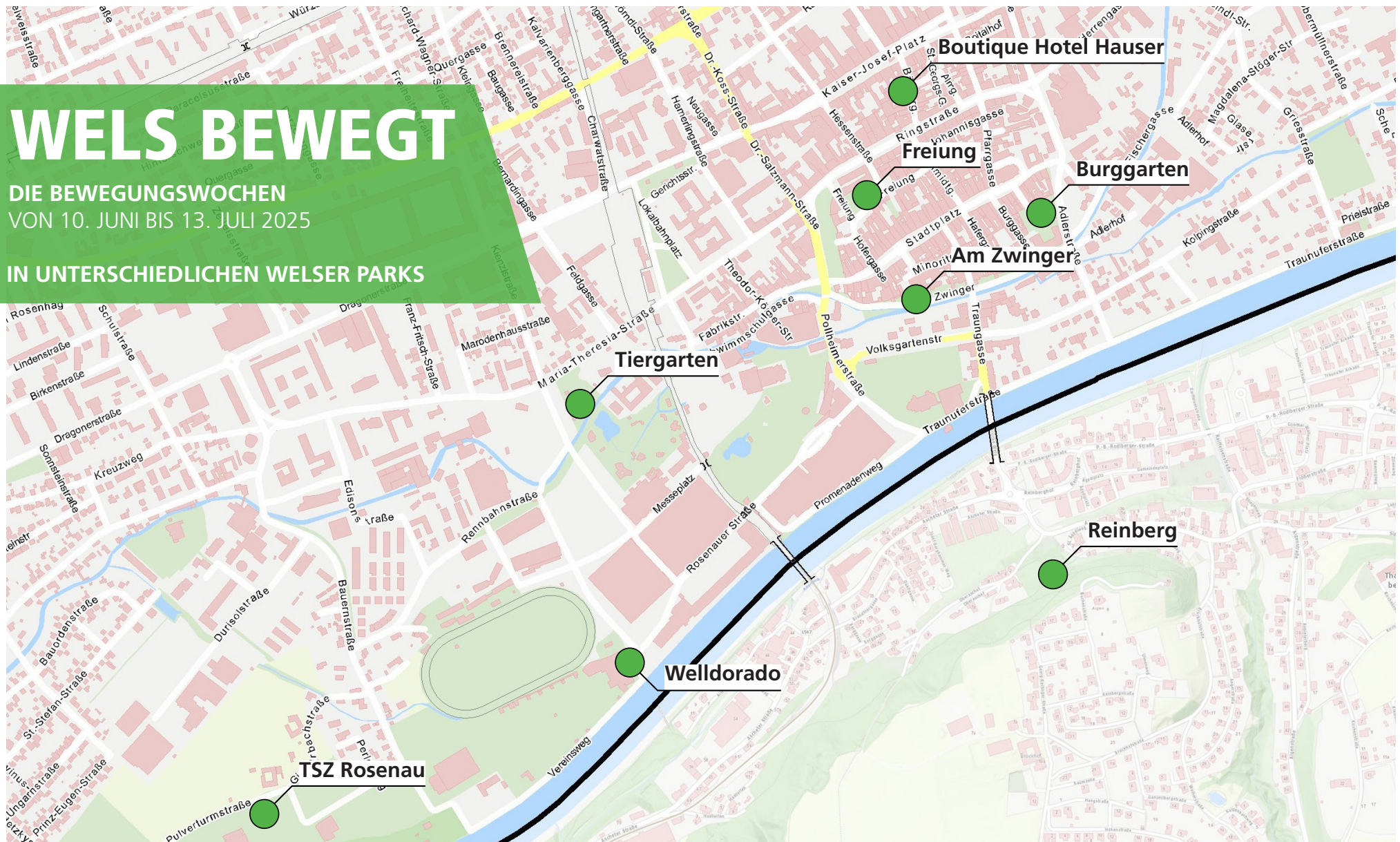
**WIR WÜNSCHEN
VIEL SPASS!**

WO FINDE ICH DIE VERANSTALTUNGSORTE?

WELS BEWEGT

DIE BEWEGUNGSWOCHEN
VON 10. JUNI BIS 13. JULI 2025

IN UNTERSCHIEDLICHEN WELSER PARKS



◉ DI., 10. JUNI

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

09:00 bis 09:45 Uhr | Welldorado
**Bleib beweglich -
Kräftigung & Mobilisation**
Tamara Dörr
(Matte, Handtuch mitnehmen)

16:00 bis 17:00 Uhr | Burgarten
**Animal Flow -
Beweglich wie die Tiere**
Markus Brandmayr - *Fitnessarea*

18:00 bis 18:50 Uhr | Burgarten
Sanftes Yoga für Rücken & Co
Jessica Reif - *YOVI-Yoga Vielfalt*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

◉ MI., 11. JUNI

08:15 bis 09:00 Uhr | Burgarten
Good Morning Yoga
Andrea Peterstorfer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

09:00 bis 09:45 Uhr | Burgarten
Rückenfitness
Gerlinde Edlbauer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

10:00 bis 10:45 Uhr | Burgarten
Qigong
Doris Speigner - *Energie in Bewegung*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

10:00 bis 11:00 Uhr
Boutique Hotel Hauser, Erdgeschoss
Feldenkrais - Bewusst bewegen
Teresa Moser
Feldenkrais Verband Österreich
(Matte, Handtuch mitnehmen)

◉ DO., 12. JUNI

10:00 bis 10:45 Uhr | Burgarten
Körper & Geist im Einklang
Bernhard Pühringer - *Natify*

17:15 bis 18:00 Uhr | Burgarten
Qigong
Doris Speigner - *Energie in Bewegung*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

18:10 bis 19:00 Uhr | Am Zwinger
**Sanftes Yoga & Bewegte
Meditation**
Jessica Reif - *YOVI-Yoga Vielfalt*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

◉ FR., 13. JUNI

09:00 bis 10:00 Uhr | Burgarten
Yoga für einen gesunden Rücken
Tanja Aichinger
(Matte, Handtuch mitnehmen)

18:00 bis 18:45 Uhr | Burgarten
Mobil & Stabil
Bernhard Pühringer - *Natify*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

◉ SO., 15. JUNI

14:00 bis 15:00 Uhr | Tierpark (Treffpunkt auf der Wiese gegenüber Schafgehege)
Hula Hoop
Carina Heeger - *Reifentanz*
(Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)



● MO., 16. JUNI

08:15 bis 09:00 Uhr | Burggarten
Good Morning Yoga
Andrea Peterstorfer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

10:30 bis 11:30 Uhr | Burggarten
Yoga für einen gesunden Rücken
Tanja Aichinger
(Matte, Handtuch mitnehmen)

11:45 bis 12:30 Uhr | Burggarten
Soft-Yoga & Atemarbeit
Doris Speigner - *Energie in Bewegung*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● DI., 17. JUNI

06:30 bis 07:30 Uhr
Treffpunkt vor dem Welldorado
Early-Bird-Run für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene
Susanne Tückmantel - *Elitetrainerin*

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

09:00 bis 09:45 Uhr | Welldorado
Bleib beweglich - Kräftigung & Mobilisation
Tamara Dörr
(Matte, Handtuch mitnehmen)

15:00 bis 16:00 Uhr | Burggarten
Yoga für Jugendliche ... und wer Lust hat
Walter MARTIN
(Matte, Handtuch und kleinen Sitzpolster mitnehmen)

16:00 bis 17:00 Uhr | Burggarten
Animal Flow - Beweglich wie die Tiere
Markus Brandmayr - *Fitnessarea*

● MI., 18. JUNI

08:15 bis 09:00 Uhr | Burggarten
Good Morning Yoga
Andrea Peterstorfer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

09:00 bis 09:45 Uhr | Burggarten
Rückenfitness
Gerlinde Edlbauer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

10:15 bis 11:15 Uhr | Burggarten
Ganzkörperworkout - Bring deinen Körper zum Glühen
Karolina Cota
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● FR., 20. JUNI

13:00 bis 13:50 Uhr | Fitnessparcours Reinberg (Treffpunkt beim Kneippbrunnen)
Körperhaltung
Yalcin Arslan - *Fitary*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● SA., 21. JUNI

11:00 bis 11:50 Uhr | Park Freieung (Treffpunkt vor Einhorn Apotheke)
Fat Burn Bootcamp
Yalcin Arslan - *Fitary*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● SO., 22. JUNI

14:00 bis 15:00 Uhr
Tiergarten (Treffpunkt auf der Wiese gegenüber dem Schafgehege)
Hula Hoop
Mit Carina Heeger - *Reifentanz*
(Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)



● MO., 23. JUNI

08:15 bis 09:00 Uhr | Burggarten
Good Morning Yoga
Andrea Peterstorfer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

17:00 bis 17:50 Uhr | Burggarten
Sanftes Yoga für Rücken & Co
Jessica Reif - *YOVI-Yoga Vielfalt*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

17:00 bis 17:50 Uhr | Welldorado
Piloxing SSP
Susanne Tückmantel
Piloxing Elite Star Trainerin

18:00 bis 18:50 Uhr | Welldorado
Pilates Flow by Piloxing
Susanne Tückmantel
Pilates Flow PRO Level
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● DI., 24. JUNI

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

09:00 bis 10:00 Uhr | Burggarten
Yoga für Menschen mit Beeinträchtigung ... und wer Lust hat
Walter MARTIN
(Matte, Handtuch und kleinen Sitzpolster mitnehmen)

16:00 bis 17:00 Uhr | Burggarten
Animal Flow - Beweglich wie die Tiere
Markus Brandmayr - *Fitnessarea*

● MI., 25. JUNI

09:00 bis 09:45 Uhr | Burggarten
Rückenfitness
Gerlinde Edlbauer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

10:00 bis 11:00 Uhr
Boutique Hotel Hauser, Erdgeschoss
Feldenkrais - Bewusst bewegen
Teresa Moser
Feldenkrais Verband Österreich
(Matte, Handtuch mitnehmen)

18:00 bis 18:50 Uhr | Burggarten
Sanftes Yoga & Bewegte Meditation
Jessica Reif - *YOVI-Yoga Vielfalt*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● DO., 26. JUNI

06:30 bis 07:30 Uhr
Treffpunkt vor dem Welldorado
Early-Bird-Run für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene
Susanne Tückmantel - *Elitetrainerin*

08:45 bis 09:45 Uhr | Burggarten
Ganzkörperworkout – Bring deinen Körper zum Glühen
Karolina Cota
(Matte, Handtuch mitnehmen)

10:00 bis 10:45 Uhr | Burggarten
Körper & Geist im Einklang
Bernhard Pühringer - *Natify*

17:15 bis 18:00 Uhr | Burggarten
Rücken-Yoga
Doris Speigner - *Energie in Bewegung*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● FR., 27. JUNI

09:00 bis 10:00 Uhr | Burggarten
Yoga für einen gesunden Rücken
Tanja Aichinger
(Matte, Handtuch mitnehmen)

13:00 bis 13:50 Uhr | Fitnessparcours
Reinberg (Treffpunkt beim Kneippbrunnen)
Körperhaltung
Yalcin Arslan - *Fitary*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

18:00 bis 18:45 Uhr | Burggarten
Glückliche Füße
Bernhard Pühringer - *Natify*

● SA., 28. JUNI

11:00 bis 11:50 Uhr | Park Freiong
(Treffpunkt vor Einhorn Apotheke)
Fat Burn Bootcamp
Yalcin Arslan - *Fitary*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● SO., 29. JUNI

14:00 bis 15:00 Uhr
Tiergarten (Treffpunkt auf der Wiese gegenüber dem Schafgehege)
Hula Hoop
Mit Carina Heeger - *Reifentanz*
(Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)



● MO., 30. JUNI

10:30 bis 11:30 Uhr | Burggarten
Yoga für einen gesunden Rücken

Tanja Aichinger
(Matte, Handtuch mitnehmen)

17:00 bis 17:50 Uhr | Burggarten
Sanftes Yoga für Rücken & Co

Jessica Reif - *YOVI-Yoga Vielfalt*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

17:00 bis 17:50 Uhr | Welldorado
Piloxing SSP

Susanne Tückmantel
Piloxing Elite Star Trainerin

18:00 bis 18:50 Uhr | Welldorado
Pilates Flow by Piloxing

Susanne Tückmantel
Pilates Flow PRO Level
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● DI., 1. JULI

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

Erwin Hofmayr

09:00 bis 09:45 Uhr | Welldorado
**Bleib beweglich -
Kräftigung & Mobilisation**

Tamara Dörr
(Matte, Handtuch mitnehmen)

15:00 bis 16:00 Uhr | Burggarten
**Yoga für Kinderhorte ...
und wer Lust hat**

Walter MARTIN
(Matte, Handtuch und kleinen
Sitzpolster mitnehmen)

16:00 bis 17:00 Uhr | Burggarten
**Animal Flow -
Beweglich wie die Tiere**

Markus Brandmayr - *Fitnessarea*

17:15 bis 18:15 Uhr | Burggarten
Hula Hoop

Carina Heeger - *Reifentanz*
(Reifen werden vor Ort zur
Verfügung gestellt)

● MI., 2. JULI

09:00 bis 09:45 Uhr | Burggarten
Rückenfitness

Gerlinde Edlbauer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

10:00 bis 10:45 Uhr | Burggarten
Rücken-Yoga

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

10:00 bis 11:00 Uhr
Boutique Hotel Hauser, Erdgeschoss
Feldenkrais - Bewusst bewegen

Teresa Moser
Feldenkrais Verband Österreich
(Matte, Handtuch mitnehmen)

17:30 bis 18:15 Uhr | Burggarten
HIIT Training

Karolina Cota
(Matte, Handtuch mitnehmen)

18:30 bis 19:20 Uhr | Burggarten
**Sanftes Yoga & Bewegte
Meditation**

Jessica Reif - *YOVI-Yoga Vielfalt*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● DO., 3. JULI

08:45 bis 09:45 Uhr | Burggarten
Dynamisches Faszientraining

Karolina Cota
(Matte, Handtuch und Faszienrolle
mitnehmen)

10:00 bis 10:45 Uhr | Burggarten
Soft-Yoga & Atemarbeit

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

● FR., 4. JULI

09:00 bis 10:00 Uhr | Burggarten
Yoga für einen gesunden Rücken

Tanja Aichinger
(Matte, Handtuch mitnehmen)

10:00 bis 11:00 Uhr | Burggarten
Vortrag: Reisemedizin

Dr. Yvonne Hofer
PVZ St. Anna Wels

13:00 bis 13:50 Uhr | Fitnessparcours
Reinberg (Treffpunkt beim
Kneippbrunnen)
Körperhaltung

Yalcin Arslan - *Fitary*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● SA., 5. JULI

11:00 bis 11:50 Uhr | Park Freieung
(Treffpunkt vor Einhorn Apotheke)
Fat Burn Bootcamp

Yalcin Arslan - *Fitary*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● MO., 7. JULI

08:15 bis 09:00 Uhr | Burggarten
Good Morning Yoga
Andrea Peterstorfer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● DI., 8. JULI

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

09:00 bis 09:45 Uhr | Welldorado
**Bleib beweglich –
Kräftigung & Mobilisation**
Tamara Dörr (Matte, Handtuch mitnehmen)

09:00 bis 10:00 Uhr | Burggarten
Yoga für einen gesunden Rücken
Tanja Aichinger
(Matte, Handtuch mitnehmen)

15:00 bis 16:00 Uhr | Burggarten
**Yoga für Senioren
... und wer Lust hat**
Walter Martin
(Matte, Handtuch und kleinen
Sitzpolster mitnehmen)

16:00 bis 17:00 Uhr | Burggarten
**Animal Flow –
Beweglich wie die Tiere**
Markus Brandmayr - *Fitnessarea*

17:15 bis 18:15 Uhr | Burggarten
Hula Hoop
Carina Heeger - *Reifentanz*
(Reifen werden vor Ort zur
Verfügung gestellt)

● MI., 9. JULI

08:15 bis 09:00 Uhr | Burggarten
Good Morning Yoga
Andrea Peterstorfer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

09:00 bis 09:45 Uhr | Burggarten
Rückenfitness
Gerlinde Edlbauer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

10:00 bis 11:00 Uhr
Boutique Hotel Hauser, Erdgeschoss
Feldenkrais - Bewusst bewegen
Teresa Moser
Feldenkrais Verband Österreich
(Matte, Handtuch mitnehmen)

17:30 bis 18:15 Uhr | Burggarten
HIIT Training
Karolina Cota
(Matte, Handtuch mitnehmen)

● DO., 10. JULI

09:00 bis 10:00 Uhr | Burggarten
Dynamisches Faszientraining
Karolin Cota
(Matte, Handtuch und Faszienrolle
mitnehmen)

10:00 bis 11:30 Uhr
Burggarten
**Vortrag:
Hypercholesterin-
anämie**
Dr. Sophia Firbas
PVZ St. Anna Wels



● FR., 11. JULI

14:00 bis 14:30 Uhr | Welldorado
14:45 bis 15:15 Uhr | Welldorado
Aqua-Gymnastik
Babsy Hofer - *SV Flic-Flac Wels*

18:00 bis 18:45 Uhr | Burggarten
Mobil & Stabil
Bernhard Pühringer - *Natify*
(Matte, Handtuch mitnehmen)

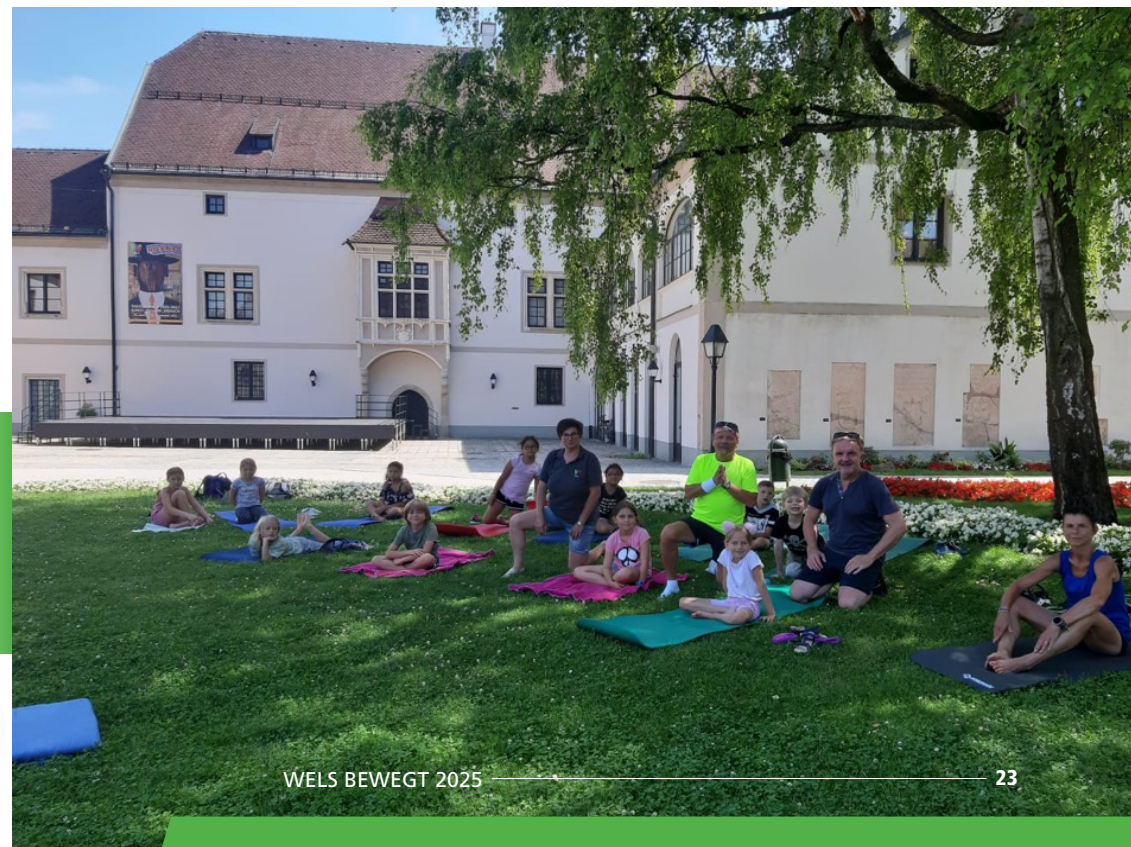
● SA., 12. JULI

14:00 bis 14:30 Uhr | Welldorado
14:45 bis 15:15 Uhr | Welldorado
Aqua-Gymnastik
Babsy Hofer - *SV Flic-Flac Wels*

● SO., 13. JULI

14:00 bis 15:00 Uhr
Tiergarten (Treffpunkt auf der Wiese
gegenüber dem Schafgehege)
Hula Hoop
Mit Carina Heeger - *Reifentanz*
(Reifen werden vor Ort zur
Verfügung gestellt)

14:00 bis 14:30 Uhr | Welldorado
14:45 bis 15:15 Uhr | Welldorado
Aqua-Gymnastik
Babsy Hofer - *SV Flic-Flac Wels*



UNSERE PARTNER

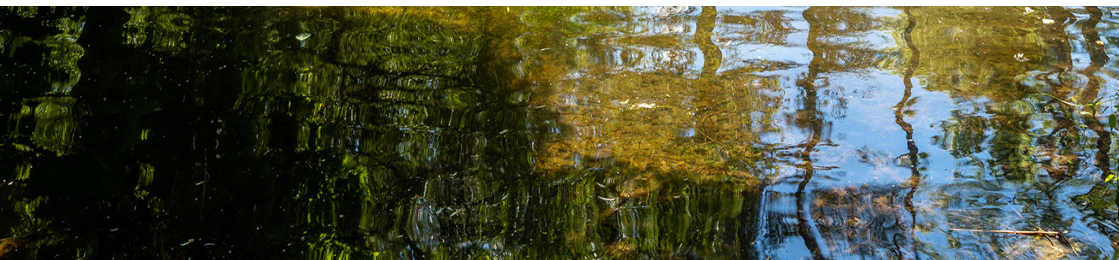






BEWEGUNGSWOCHEN

KOSTENLOS | VON 10. JUNI BIS 13. 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: Michael Rammer e.U. | Irrtum, Druckfehler und Änderungen vorbehalten
Bei Veranstaltungen der Stadt Wels werden Fotos sowie Videos erstellt, welche für Veröffentlichungen in Aussendungen an Printmedien, im Amtsblatt der Stadt Wels, auf Social Media (Facebook und Instagram) und der Website (www.wels.gv.at) verwendet werden können. Alle Informationen zum Datenschutz unter wels.gv.at/datenschutz