



KOSTENLOS!

WELS BEWEGT

DIE BEWEGUNGSWOCHEN
VON 11. AUGUST BIS 6. SEPTEMBER 2025

Programmbroschüre

wels.at

INHALT

Vorwort	Seite 4
Informationen zu den Bewegungswochen	Seite 5
Unsere Trainer	Seite 6
Wo trainieren wir?	Seite 14
Woche 1 – Montag, 11. bis Donnerstag, 14. August.....	Seite 16
Woche 2 – Montag, 18. bis Samstag, 23. August.....	Seite 18
Woche 3 – Montag, 25. bis Samstag, 30. August.....	Seite 20
Woche 4 – Montag, 1. bis Samstag, 6. September	Seite 22
Unsere Partner.....	Seite 24
Impressionen der Parks und Trainingsstätten	Seite 25

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.



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 Welserrinnen und Welsler, wünschen wir viel Vergnügen und gemeinsame positive Motivation, wenn es wieder heißt: „Wels bewegt“!



Vzbgm. Mag. Klaus Schininger
Gesundheitsreferent



Dr. Andreas Rabl
Bürgermeister

INFORMATIONEN ZU DEN BEWEGUNGSWOCHEN

Allgemeine Informationen:

- Die Sporteinheiten sind **kostenlos und ohne Voranmeldung**.
- Die Einheiten entfallen nur bei extremer Witterung (Starkregen, Sturm etc.)
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Sämtliche Einheiten sind – wenn nicht anders angegeben – immer **für alle Altersstufen** geeignet.
- Es wird empfohlen, **während der Einheit ausreichend zu trinken!**

Informationen:

Web: wels.at/welsbewegt | wels.at/veranstaltungen

Tel. + 43 7242 235 3980

E-Mail: gd@wels.gv.at

FITPASS EINE KLEINE 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**.

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.

Gesichts-Yoga

Entspanne und trainiere deine Gesichtsmuskulatur – genau wie du es mit deinem Körper machst! Gesichts-Yoga ist eine natürliche Methode, die dir hilft, Verspannungen zu lösen und die über 57 Muskeln in deinem Gesicht, Hals und Nacken gezielt zu stärken.



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 Glückseligkeit 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.



UNSERE TRAINER



Karolina Cota

- *Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin*
- *Dipl. Ernährungstrainerin*
- *Nordic Walking Instructorin*
- *Line Dance Instructorin*
- *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.“

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, Instruktorin für Pilates, Zumba®, Mobilisation, u.v.m., TRE® Providerin und Expertin für Entspannungsübungen*
- *Selbständig als Personal Trainerin und angestellt im Medifit Thalheim*
- www.tamara-feelgood.at / Instagram: [@feelgood_tamara](https://www.instagram.com/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.

UNSERE TRAINER



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!“



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!“



Angelika Pühringer



- Volksschullehrerin
- Naturpraktikerin auf der Grundlage der TEM
- Meditationslehrerin

„Effizient helfen heißt, den anderen in Bewegung bringen.“ (Ute Lauterbach)

Ich lade dich herzlich ein die Kraft der aktiven Meditation im Rahmen von WELS BEWEGT zu entdecken. In meinen Meditationseinheiten trainieren wir vor allem unseren „Achtsamkeitsmuskel“, denn auch dieser gehört, wie jeder andere Muskel, trainiert – für unser Allein- und Gemeinwohl. Mit unterschiedlichen achtsamen Körper- und Atemübungen und aktiven Meditationen biete ich dir Raum für eine dynamische Ruhe, in dem TUN (Yang) und SEIN (Yin) Platz bekommen. Mit einer regelmäßigen Achtsamkeits- und Meditationspraxis kann es gelingen den eigenen Körper und die Emotionen klarer wahrzunehmen und damit gesund umzugehen. Ich freue mich auf dich!

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 Tücmantel

- *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@tmtl.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 Barfuß-training um die Muskelfunktion im ganzen Körper bestmöglich zu stärken. PILOXING® SSP ist ein super effektives Gruppenworkout. Bei diesem Fitnessstraining 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.

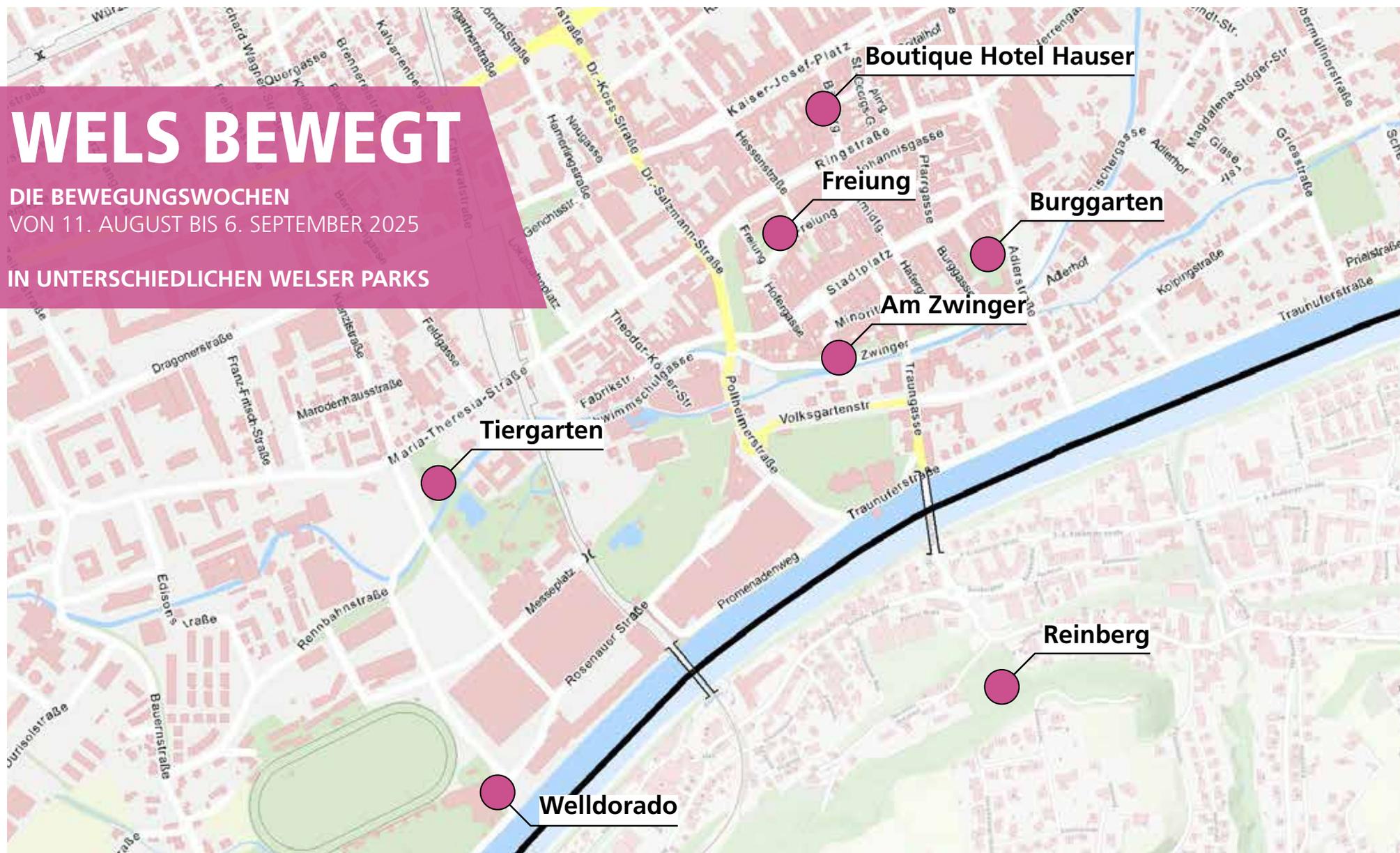
**WIR WÜNSCHEN
VIEL SPASS!**

WO FINDE ICH DIE VERANSTALTUNGSORTE?

WELS BEWEGT

DIE BEWEGUNGSWOCHEN
VON 11. AUGUST BIS 6. SEPTEMBER 2025

IN UNTERSCHIEDLICHEN WELSER PARKS



MO., 11. AUGUST

08:30 bis 09:15 Uhr | Burggarten

Yoga & Pilates

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

09:30 bis 10:15 Uhr | Burggarten

Qigong

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

10:30 bis 11:30 Uhr | Burggarten

Yoga für einen gesunden Rücken

Tanja Aichinger
(Matte, Handtuch mitnehmen)

DI., 12. AUGUST

06:30 bis 07:30 Uhr

Treffpunkt vor dem Welldorado Early-Bird-Run für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

Susanne Tückmantel - Elitetrainerin

15:00 bis 16:00 Uhr | Burggarten

Yoga für alle

Walter MARTIN
Yogalehrer / Meditationsleiter
(Matte, Handtuch mitnehmen)

16:00 bis 17:00 Uhr | Burggarten

Animal Flow - Beweglich wie die Tiere

Markus Brandmayr - Fitnessarea

17:00 bis 18:00 Uhr | Burggarten

Hula Hoop

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

MI., 13. AUGUST

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 | Burggarten

Gesichts-Yoga

Tanja Aichinger
(Matte, Handtuch und kleinen
Sitzpolster 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)

DO., 14. AUGUST

09:00 bis 10:00 Uhr | Burggarten

Yoga für einen gesunden Rücken

Tanja Aichinger
(Matte, Handtuch mitnehmen)



○ MO., 18. AUGUST

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

09:00 bis 09:45 Uhr | Am Zwinger
**Qi Walk:
Dein achtsamer Spaziergang**
Angelika Pühringer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

10:00 bis 11:00 Uhr | Burggarten
Yoga für einen gesunden Rücken
Tanja Aichinger
(Matte, Handtuch mitnehmen)

○ DI., 19. AUGUST

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

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

15:00 bis 16:00 Uhr | Burggarten
Yoga für alle
Walter MARTIN -
Yogalehrer / Meditationsleiter
(Matte, Handtuch mitnehmen)

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

○ MI., 20. AUGUST

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 | Burggarten
Gesichts-Yoga
Tanja Aichinger
(Matte, Handtuch und kleinen
Sitzpolster 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)

18:00 bis 18:45 Uhr | Am Zwinger
**Dampf ablassen mit
bewegter Meditation**
Angelika Pühringer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

○ DO., 21. AUGUST

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

○ FR., 22. AUGUST

09:00 bis 09:45 Uhr | Burggarten
**Vom Kopf ins Herz ...
mit bewegter Meditation**
Angelika Pühringer
(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
Die Kraft der Mitte finden
Bernhard Pühringer - Natify
(Matte, Handtuch mitnehmen)

○ SA., 23. AUGUST

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



MO., 25. AUGUST

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

09:00 bis 09:45 Uhr | Burggarten
Starke Nerven mit bewegter Meditation
Angelika Pühringer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

17:30 bis 18:30 Uhr | Am Zwinger
Ganzkörperworkout - Bring deinen Körper zum Glühen
Karolina Cota (Matte, Handtuch mitnehmen)

18:45 bis 19:45 Uhr | Am Zwinger
Dynamisches Faszientraining
Karolina Cota (Matte, Handtuch mitnehmen)

DI., 26. AUGUST

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

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

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

18:15 bis 19:00 Uhr | Am Zwinger
Gedankenfreiheit mit bewegter Meditation
Angelika Pühringer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

MI., 27. AUGUST

07:45 bis 08:45 Uhr | Burggarten
HIIT Training
Karolina Cota
(Matte, Handtuch mitnehmen)

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

10:00 bis 10:50 Uhr | Am Zwinger
Senioren-Yoga
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)

17:30 bis 18:20 Uhr | Burggarten
Sanftes Yoga
Jessica Reif - YOVI-Yoga Vielfalt
(Matte, Handtuch mitnehmen)

18:45 bis 19:45 Uhr | Burggarten
Line Dance
Karolina Cota

DO., 28. AUGUST

08:30 bis 09:15 Uhr | Burggarten
Soft-Yoga & Atemarbeit
Doris Speigner - Energie in Bewegung
(Matte, Handtuch mitnehmen)

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

FR., 29. AUGUST

09:00 bis 09:45 Uhr | Am Zwinger
Leid in Freude verwandeln ... mit bewegter Meditation
Angelika Pühringer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

10:00 bis 10:50 Uhr | Burggarten
Senioren-Yoga
Jessica Reif - YOVI-Yoga Vielfalt
(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
Die Leichtigkeit des Laufens
Bernhard Pühringer - Natify

SA., 30. AUGUST

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

17:00 bis 18:00 Uhr | Tierpark (Treffpunkt auf der Wiese gegenüber dem Schafgehege)
Hula Hoop
Carina Heeger - Reifentanz
(Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)



MO., 1. SEPTEMBER

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

09:00 bis 09:45 Uhr | Burggarten
Werde selbst zum Tanz durch bewegte Meditation
Angelika Pühringer
(Matte, Handtuch mitnehmen)

18:00 bis 18:50 Uhr | Am Zwinger
Sanftes Yoga
Jessica Reif - YOVI-Yoga Vielfalt
(Matte, Handtuch mitnehmen)

DI., 2. SEPTEMBER

09:00 bis 09:45 Uhr | Am Zwinger
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 mitnehmen)

17:00 bis 18:00 Uhr | Burggarten
Hula Hoop
Carina Heeger - Reifentanz
(Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)

18:10 bis 19:00 Uhr | Burggarten
Sanftes Yoga für Rücken & Co.
Jessica Reif - YOVI-Yoga Vielfalt
(Matte, Handtuch mitnehmen)

19:10 bis 20:10 Uhr | Burggarten
Ask the Expert Session - Wie trainiere ich richtig?
Impulse und Anregungen für das eigene Training zu Hause oder in der Gruppe.

Fragerunde mit Jessica Reif, YOVI-Yoga Vielfalt

MI., 3. SEPTEMBER

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)

18:00 bis 18:50 Uhr | Am Zwinger
Sanftes Yoga
Jessica Reif - YOVI-Yoga Vielfalt
(Matte, Handtuch mitnehmen)

17:30 bis 18:30 Uhr | Burggarten
Ganzkörperworkout - Bring deinen Körper zum Glühen
Karolina Cota (Matte, Handtuch mitnehmen)

18:45 bis 19:45 Uhr | Burggarten
Line Dance
Karolina Cota

DO., 4. SEPTEMBER

08:30 bis 09:15 Uhr | Burggarten
Soft-Yoga & Atemarbeit
Doris Speigner - Energie in Bewegung
(Matte, Handtuch mitnehmen)

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

18:45 bis 19:45 Uhr | Burggarten
Dynamisches Faszientraining
Karolina Cota (Matte, Handtuch mitnehmen)

FR., 5. SEPTEMBER

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

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

18:00 bis 19:00 Uhr
Burggarten

Ask the Expert Session - Fragen und Antworten rund um die Themen Ernährung, Fitness und Entspannung

Vortrag mit Tamara Dörr

SA., 6. SEPTEMBER

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

17:00 bis 18:00 Uhr | Tierpark
(Treffpunkt auf der Wiese gegenüber dem Schafgehege)
Hula Hoop
Carina Heeger - Reifentanz
(Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt)



UNSERE PARTNER



TIERGARTEN



REINBERG



▣ **BURGGARTEN**



▣ **WELLDORADO**



▣ **FREIUNG**



▣ **TSZ ROSENAU**



BEWEGUNGSWOCHEN

KOSTENLOS | VON 11. AUG. BIS 6. SEPT.



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