



WELSBEWEGT

DIE BEWEGUNGSWOCHEN
VON 8. JUNI BIS 12. JULI 2026

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“!



Vzbgm. 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/welsbewegt
- **Tel.** + 43 7242 235 3980
- **E-Mail:** gd@wels.gv.at

INHALT

- | | |
|---|----------|
| • Unsere Trainer | Seite 4 |
| • Übersicht der Parks | Seite 12 |
| • Woche 1 – Montag, 8. Juni bis Sonntag, 14. Juni | Seite 14 |
| • Woche 2 – Montag, 15. Juni bis Sonntag, 21. Juni | Seite 16 |
| • Woche 3 – Montag, 22. Juni bis Sonntag, 28. Juni | Seite 18 |
| • Woche 4 – Montag, 29. Juni bis Freitag, 5. Juli | Seite 20 |
| • Woche 5 – Dienstag, 6. Juli bis Samstag, 12. Juli | Seite 22 |
| • Unsere Partner | Seite 23 |

UNSERE TRAINER

Tanja Aichinger



- Selbstständige Yogatrainerin

www.tanjaaichinger.com

„Sehnt du dich nach mehr Ausgeglichenheit und innerer Stärke? Entdecke die Kraft von Hatha-Yoga! Es erwarten dich kräftigende Körperübungen (Asanas), die deine Muskulatur aufbauen und deine Flexibilität verbessern. Atemübungen (Pranayama) und meditative Sequenzen sorgen für tiefe Entspannung und innere Ruhe. Der Körper profitiert von der Bewegung und der Geist von der 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.“

Ksenia Berneder

- Group Fitness Instructor

dancepowerbyksenia.com/dancepower

„Ich bin Ksenia, 34 Jahre alt, aus Kirchham. Ich begann mit 16 Jahren zu tanzen und seitdem ist dieser Sport für mich nicht wegzudenken.“

Ich habe in meiner Jugend alle Tanzleistungsabzeichen absolviert und mit 19 Jahren mit dem Turniertanzen begonnen, wobei ich mich auf die Disziplin Latein spezialisiert habe.

Im Jahr 2018 habe ich Tanzfitness ohne Partner für mich entdeckt. Ich begann vor einigen Jahren zu unterrichten und habe so mein Hobby zum Beruf gemacht. Da ich seit Jahren schon gern ins Fitnessstudio ging, wollte ich auch Krafttraining ins schweißtreibende Cardioworkout packen.

Aus dieser Motivation heraus habe ich meine eigenen Choreografien zusammengestellt, die beide Disziplinen beinhalten: Kraft- und Cardiotraining, um in einer Stunde maximalen Trainingseffekt zu erreichen. Ich bin ausgebildeter Group Fitness Instructor und bilde mich auch tänzerisch stets weiter.

Ich freue mich, 18 Jahre unterschiedlichste Tanz- und Trainingserfahrung mit dir zu teilen.“



Markus Brandmayr



- Fitness-, Functional Fitness-, Personal- und Gesundheitstrainer
- Reha-Trainer
- Kettle Bell Instructor
- 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.

Karolina Cota



- Dipl.Fitness- und Gesundheitstrainerin
- Nordic Walking Instructorin
- Line Dance Instructorin
- Functional Trainerin
- TCM Ernährungsberaterin

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.

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.

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.



Erwin Hofmayr



- 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 schwingvollen Spaß an der Bewegung und ist Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.

Walter Martin

- VHS 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!“

Daniela Pohn

- - Zumba
- - Zumba Kids und Kids Junior
- - Aqua Zumba
- - Strong Nation
- - C-Trainer Lizenz

Zumba

Zumba ist ein Tanzworkout das auf dem Prinzip Spaß und Einfachheit basiert. Man muss nicht tanzen können, wichtig ist nur sich zur Musik zu bewegen und Freude daran zu haben.

Aqua Zumba

Aqua Zumba ist ein gelenkschonendes Fitnessworkout, das die mitreißende Energie von Zumba mit den Vorteilen des Wassers kombiniert.



Angelika Pühringer

- Volksschullehrerin
- Naturpraktikerin auf der Grundlage der TEM
- Meditationslehrerin

Release – Center – Glow!

Ich lade dich herzlich ein die Kraft der aktiven Meditation im Rahmen von WELS BEWEGT zu entdecken.

Ganz gleich ob du ein „Gedankenkarussell-Profi“ oder ein absoluter „Meditations-Neuling“ bist, diese Einheiten sind für alle, die Stille lieber durch Bewegung, als durch langes Stillsitzen finden. Komm und erfrische deinen Geist und dein Herz!



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



Jessica Reif

- Yogalehrerin (YAA-500)
- Dipl. Kindergesundheitstrainerin
- Gesundheitsyoga, Yoga & Stressmanagement, Senioren-Yoga, Thai Yoga



www.yovi.at

Be meinen Kursen gilt immer: „Die Körperhaltung passt sich an den Körper an und nicht der Körper an die Körperhaltung.“

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 Tüchtmantel



- 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!“

PILATES FLOW by PILOXING®

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.

WO FINDE ICH DIE VERANSTALTUNGSORTE?

WELS BEWEGT

DIE BEWEGUNGSWOCHEN
VON 8. JUNI BIS 12. JULI 2026 //
IN UNTERSCHIEDLICHEN WELSER PARKS
UND FREIZEITANRICHUNGEN!





Mo., 8. Juni

🕒 08:15 bis 09:00 Uhr

📍 Burggarten

Good Morning Yoga

Andrea Peterstorfer

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:00 bis 17:45 Uhr

📍 Burggarten

Dampf ablassen mit bewegter Meditation

Angelika Pühringer

Matte, Handtuch mitnehmen



Di., 9. Juni

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 TSZ Rosenau

Smovey

Erwin Hofmayr

🕒 15:00 bis 16:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga für alle Altersgruppen Anfänger und Fortgeschrittene

Walter Martin

Matte, Sitzpolster mitnehmen

🕒 18:00 bis 18:50 Uhr

📍 Burggarten

Yoga

Jessica Reif

YOVI-Yoga Vielfalt

Matte, Handtuch mitnehmen



Mi., 10. 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



Do., 11. Juni

🕒 10:00 bis 10:45 Uhr

📍 Burggarten

Qigong

Doris Speigner

Energie in Bewegung

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 11:00 bis 11:45 Uhr

📍 Burggarten

Körper & Geist im Einklang

Bernhard Pühringer Natify

🕒 17:15 bis 18:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga & Pilates

Doris Speigner Energie in Bewegung

Matte, Handtuch mitnehmen



Fr., 12. Juni

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga für den gesunden Rücken

Tanja Aichinger

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 13:30 bis 14:20 Uhr

📍 Fitnessparcours

Reinberg (Treffpunkt beim Kneippbrunnen)

Körperhaltung

Yalcin Arslan Fitary

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:00 bis 18:00 Uhr

📍 Burggarten

Animal Flow - Beweglich wie die Tiere

Markus Brandmayr

Fitnessarea

🕒 18:15 bis 19:00 Uhr

📍 Burggarten

Mobil & Stabil - Auflockern und Kräftigen

Bernhard Pühringer Natify

Matte, Handtuch mitnehmen



Sa., 13. Juni

🕒 11:00 bis 11:50 Uhr

📍 Pollheimerpark

Fat Burn Bootcamp

Yalcin Arslan Fitary

Matte, Handtuch mitnehmen



So., 14. Juni

🕒 10:00 bis 10:45 Uhr

📍 Tierpark (Treffpunkt beim Tierpark-Buffer)

Tanzfitness

Ksenia Berneder

DancePower

Leichte Hanteln (0,5-2 kg) mitnehmen

🕒 16:00 bis 17:00 Uhr

📍 Tierpark (Treffpunkt beim Tierpark-Buffer)

Hula Hoop

Carina Heeger Reifentanz

Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt

WOCHE 1
8. bis 14. Juni



Mo., 15. Juni

🕒 08:15 bis 09:00 Uhr

📍 Burggarten

Good Morning Yoga

Andrea Peterstorfer

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:00 bis 17:45 Uhr

📍 Burggarten

Starke Nerven mit bewegter Meditation

Angelika Pühringer

Matte, Handtuch mitnehmen



Di., 16. Juni

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 TSZ Rosenau

Smovey

Erwin Hofmayr

🕒 16:00 bis 16:50 Uhr

📍 Welldorado

Zumba

Daniela Pohn

🕒 18:00 bis 18:50 Uhr

📍 Burggarten

Yoga

Jessica Reif

YOVI-Yoga Vielfalt

Matte, Handtuch mitnehmen



Mi., 17. Juni

🕒 06:30 bis 07:30 Uhr

📍 Treffpunkt vor dem Welldorado

Early-Bird-Run

Susanne Tückmantel

Elitetrainerin

🕒 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

🕒 16:00 bis 16:50 Uhr

📍 Welldorado

Pilates Flow by Piloxing

Susanne Tückmantel

Pilates Flow PRO Level

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:00 bis 18:00 Uhr

📍 Welldorado

Piloxing SSP

Susanne Tückmantel

Piloxing Elite Star Trainerin



Do., 18. Juni

🕒 16:00 bis 17:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga für den gesunden Rücken

Tanja Aichinger

Matte, Handtuch mitnehmen



Fr., 19. Juni

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 Burggarten

Gesichtsyoga

Tanja Aichinger

Matte, Handtuch, kleinen Sitzpolster mitnehmen

🕒 17:00 bis 18:00 Uhr

📍 Burggarten

Animal Flow - Beweglich wie die Tiere

Markus Brandmayr

Fitnessarea



Sa., 20. Juni

🕒 11:00 bis 11:50 Uhr

📍 Pollheimerpark

Fat Burn Bootcamp

Yalcin Arslan Fitary

Matte, Handtuch mitnehmen



So., 21. Juni

🕒 10:00 bis 10:45 Uhr

📍 Tierpark (Treffpunkt beim Tierpark-Buffer)

Tanzfitness

Ksenia Berneder

DancePower

Leichte Hanteln (0,5-2 kg) mitnehmen

🕒 16:00 bis 17:00 Uhr

📍 Tierpark (Treffpunkt beim Tierpark-Buffer)

Hula Hoop

Carina Heeger Reifentanz

Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt

WOCHE 2
15. bis 21. Juni



Mo., 22. Juni

🕒 17:00 bis 17:45 Uhr

📍 Burggarten

Gedankenfreiheit mit bewegter Meditation

Angelika Pühringer

Matte, Handtuch mitnehmen



Di., 23. Juni

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 TSZ Rosenau

Smovey

Erwin Hofmayr

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga für Menschen mit Beeinträchtigung, alle Altersgruppen, Anfänger und Fortgeschrittene

Walter Martin

Matte, Sitzpolster mitnehmen

🕒 16:00 bis 16:50 Uhr

📍 Welldorado

Zumba

Daniela Pohn

🕒 17:30 bis 18:30 Uhr

📍 Reinberg (Treffpunkt beim Kneippbrunnen)

Zirkeltraining

Karolina Cota

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 18:45 bis 19:45 Uhr

📍 Reinberg (Treffpunkt beim Kneippbrunnen)

Dynamisches Faszientraining

Karolina Cota

Matte, Handtuch, Faszienrolle mitnehmen



Mi., 24. Juni

🕒 06:30 bis 07:30 Uhr

📍 Treffpunkt vor dem Welldorado

Early-Bird-Run

Susanne Tückmantel

Elitetrainerin

🕒 09:00 bis 09:45 Uhr

📍 Burggarten

Rückenfitness

Gerlinde Edlbauer

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 16:00 bis 16:50 Uhr

📍 Welldorado

Pilates Flow by Piloxing

Susanne Tückmantel

Pilates Flow PRO Level

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:00 bis 18:00 Uhr

📍 Welldorado

Piloxing SSP

Susanne Tückmantel

Piloxing Elite Star Trainerin



Do., 25. Juni

🕒 10:00 bis 10:45 Uhr

📍 Burggarten

Soft-Yoga & Atemarbeit

Doris Speigner

Energie in Bewegung

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 11:00 bis 11:45 Uhr

📍 Burggarten

Fuss Yoga - Gut verwurzelt

Bernhard Pühringer Natify

🕒 16:00 bis 16:45 Uhr

📍 Burggarten

Impulsvortrag „Die Kraft des Atems“

Doris Speigner

Energie in Bewegung

🕒 18:15 bis 19:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga

Jessica Reif

YOVI-Yoga Vielfalt

Matte, Handtuch mitnehmen



Fr., 26. Juni

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga für den gesunden Rücken

Tanja Aichinger

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 13:30 bis 14:20 Uhr

📍 Fitnessparcours

Reinberg (Treffpunkt beim Kneippbrunnen)

Körperhaltung

Yalcin Arslan Fitary

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:00 bis 18:00 Uhr

📍 Burggarten

Animal Flow - Beweglich wie die Tiere

Markus Brandmayr

Fitnessarea



Sa., 27. Juni

🕒 11:00 bis 11:50 Uhr

📍 Pollheimerpark

Fat Burn Bootcamp

Yalcin Arslan Fitary

Matte, Handtuch mitnehmen



So., 28. Juni

🕒 10:00 bis 10:45 Uhr

📍 Tierpark (Treffpunkt beim Tierpark-Buffer)

Tanzfitness

Ksenia Berneder

DancePower

Leichte Hanteln (0,5-2 kg) mitnehmen

🕒 16:00 bis 17:00 Uhr

📍 Tierpark (Treffpunkt beim Tierpark-Buffer)

Hula Hoop

Carina Heeger Reifentanz

Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt

VORTRAG

WOCHE 3
22. bis 28. Juni



Di., 30. Juni

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 TSZ Rosenau

Smovey

Erwin Hofmayr

🕒 15:00 bis 16:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga für alle Altersgruppen, Anfänger und Fortgeschrittene

Walter Martin

Matte, Sitzpolster mitnehmen

🕒 16:30 bis 17:15 Uhr

📍 Burggarten

Vom Kopf ins Herz mit bewegter Meditation

Angelika Pühringer

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:30 bis 18:30 Uhr

📍 Reinberg

Drum Sticks Ganzkörper- workout

Karolina Cota

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 18:45 bis 19:30 Uhr

📍 Burggarten

Yoga

Jessica Reif

YOVI-Yoga Vielfalt

Matte, Handtuch mitnehmen



Mi., 1. Juli

🕒 09:00 bis 09:45 Uhr

📍 Burggarten

Rückenfitness

Gerlinde Edlbauer

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 16:00 bis 16:50 Uhr

📍 Welldorado

Pilates Flow by Piloxing

Susanne Tückmantel

Pilates Flow PRO Level

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:00 bis 18:00 Uhr

📍 Welldorado

Piloxing SSP

Susanne Tückmantel

Piloxing Elite Star Trainerin



Do., 2. Juli

🕒 10:00 bis 10:45 Uhr

📍 Burggarten

Impulsvortrag „Die Kraft des Atems“

Doris Speigner

Energie in Bewegung

🕒 16:00 bis 16:45 Uhr

📍 Welldorado

Aqua Zumba

Daniela Pohn

🕒 17:15 bis 18:00 Uhr

📍 Burggarten

Rücken-Yoga

Doris Speigner

Energie in Bewegung

Matte, Handtuch mitnehmen

VORTAG



Fr., 3. Juli

🕒 09:00 bis 09:45 Uhr

📍 Burggarten

Rücken-Yoga

Doris Speigner

Energie in Bewegung

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:00 bis 18:00 Uhr

📍 Burggarten

Animal Flow - Beweglich wie die Tiere

Markus Brandmayr

Fitnessarea



So., 5. Juli

🕒 10:00 bis 10:45 Uhr

📍 Tierpark (Treffpunkt
beim Tierpark-Buffer)

Tanzfitness

Ksenia Berneder

DancePower

Leichte Hanteln (0,5-2 kg)
mitnehmen

🕒 16:00 bis 17:00 Uhr

📍 Tierpark (Treffpunkt
beim Tierpark-Buffer)

Hula Hoop

Carina Heeger Reifentanz

Reifen werden vor Ort zur
Verfügung gestellt

WOCHE 4
30. Juni bis 5. Juli

 **Di., 7. Juli**

 09:00 bis 10:00 Uhr

 TSZ Rosenau

Smovey

Erwin Hofmayr

 15:00 bis 16:00 Uhr

 Burggarten

**Yoga für Jugendliche ...
Anfänger und Fortgeschrittene**

Walter Martin

Matte, Sitzpolster mitnehmen

 17:30 bis 18:30 Uhr

 Burggarten

**Drum Sticks
Ganzkörperworkout**

Karolina Cota

Matte, Handtuch mitnehmen

 18:45 bis 19:45 Uhr

 Burggarten

**Dynamisches
Faszientraining**

Karolina Cota

Matte, Handtuch, Faszienrolle mitnehmen

 **Mi., 8. Juli**

 09:00 bis 09:45 Uhr

 Burggarten

Rückenfitness

Gerlinde Edlbauer

Matte, Handtuch mitnehmen

 **Do., 9. Juli**

 17:15 bis 17:45 Uhr

 Welldorado

Aqua Zumba

Daniela Pohn

 **Fr., 10. Juli**

 09:00 bis 10:00 Uhr

 Burggarten

Gesichtsyoga

Tanja Aichinger

Matte, Handtuch, kleinen Sitzpolster mitnehmen

 18:15 bis 19:00 Uhr

 Burggarten

**Mobil & Stabil -
Auflockern und Kräftigen**

Bernhard Pühringer Natify

Matte, Handtuch mitnehmen

 **So., 12. Juli**

 10:00 bis 10:45 Uhr

 Tierpark (Treffpunkt beim Tierpark-Buffer)

Tanzfitness

Ksenia Berneder

DancePower

Leichte Hanteln (0,5-2 kg) mitnehmen

 16:00 bis 17:00 Uhr

 Tierpark (Treffpunkt beim Tierpark-Buffer)

Hula Hoop

Carina Heeger Reifentanz

Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt

UNSERE PARTNER



WOCHE 5
7. bis 12. Juli

**WIR WÜNSCHEN VIEL
VERGNÜGEN BEIM
TRAINIEREN!**



BEWEGUNGSWOCHEN

KOSTENLOS | VON 8. JUNI BIS 12. JULI 2026



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: Steuer Medienhaus 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 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