



KOSTENLOS!

WELSBEWEGT

DIE BEWEGUNGSWOCHEN
VON 10. AUGUST BIS 12. SEPTEMBER 2026

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“!



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. Die Stadt Wels übernimmt keinerlei Haftung für Diebstähle sowie sonstige Sach- und Personenschäden über 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, 10. August bis Samstag, 15. August | Seite 14 |
| • Woche 2 – Montag, 17. August bis Samstag, 22. August | Seite 16 |
| • Woche 3 – Montag, 24. August bis Samstag, 29. August | Seite 18 |
| • Woche 4 – Dienstag, 1. September bis Freitag, 4. September | Seite 20 |
| • Woche 5 – Montag, 7. September bis Samstag, 12. September | Seite 22 |
| • Unsere Partner | Seite 23 |



Bitte denken Sie daran, ausreichend Wasser zu den Sporteinheiten mitzubringen und auch bereits vor dem Training zu trinken.

ahr, und es wird seitens der Stadt Wels und des Verbandes (einschließlich Trainer) rnommen. Die Teilnehmer haben diesbezüglich die Stadt Wels und den Verband

UNSERE TRAINER



Tanja Aichinger

Selbstständige Yogatrainerin, spezialisiert auf Hatha-Yoga und Yoga für den gesunden Rücken. In ihren Kursen kombiniert sie kräftigende Körperübungen (Asanas) mit bewusster Atmung (Pranayama) und meditativen Sequenzen. Der Fokus liegt auf dem Aufbau von Muskulatur, der Verbesserung der Flexibilität und der Förderung von innerer Ruhe. Besonders ihr sanftes Rücken-Yoga verbindet Bewegung mit Atemtechniken, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Training hilft beim Stressabbau, steigert die Beweglichkeit und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Ihr Ansatz: Der Körper profitiert von der Bewegung, der Geist von der Stille.

- www.tanjaaichinger.com



Yalcin Arslan

Abgeschlossene Lehre als Fitnessbetreuer mit Weiterbildung zum Medizinischen Fitnesstrainer. Als ehemaliger Amateur-Boxer bringt er seine Wettkampferfahrung in seine Trainings ein und arbeitet leidenschaftlich mit Functional Training Methoden. Sein Trainingsstil ist geprägt von funktionellen Bewegungsabläufen, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichermaßen fördern. Dabei setzt er auf praxisnahe Übungen, die den gesamten Körper fordern und auf Alltagsbewegungen vorbereiten. Seine Motivation: Jede ehrliche Bemühung wird sich lohnen – deshalb ermutigt er seine Teilnehmer, nicht zu warten, sondern direkt mit dem Aufbau von Fitness und Gesundheit zu beginnen.

- www.fitary.at



Markus Brandmayr

Vielseitiger Trainer mit umfassender Expertise: Fitness-, Functional Fitness-, Personal- und Gesundheitstrainer, Reha-Trainer, Kettle Bell Instructor, Boot Camp Instructor, Übungsleiter Gewichtheben, TRX-Trainer sowie Animal Flow Level 1 Trainer in Ausbildung. Sein Motto: Bewegung ist Leben, wer rastet der rostet! Bei Animal Flow bietet er ein innovatives, bodennahes Bewegungssystem mit dem eigenen Körpergewicht, das Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Mobilität und Stabilität verbessert. Die Übungen kombinieren Elemente aus dem Tierreich, Capoeira, Break Dance, Parkour und Yoga zu fließenden Bewegungsabläufen. Ein kreatives Ganzkörpertraining, das Spaß macht und fordert.

- www.fitnessarea.at

Karolina Cota

Diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin, Nordic Walking Instructorin, Line Dance Instructorin, Functional Trainerin und TCM Ernährungsberaterin. Ihr ganzheitlicher Ansatz: Jeder Mensch ist einzigartig – deshalb sollten Ernährung und Fitnesslevel individuell an den Tagesablauf angepasst werden. Die Energie muss im gesamten Körper frei fließen und eine Einheit mit Geist und Seele bilden. Ihr Ganzkörperworkout fordert mit verschiedenen Bändern oder ganz ohne Geräte die Kraft und verbessert die allgemeine Fitness. Im dynamischen Faszientraining kombiniert sie die klassische Faszienrolle mit gezielten Muskelübungen, bei denen besonders die Bauchmuskulatur intensiv beansprucht wird.

- www.karolinacota.com



Gerlinde Edlbauer

Diplomierte Rückenfitness- und Pilates-Trainerin sowie Instruktorin für Indian Balance. Sie unterrichtet Fitnesskurse beim TVN Wels und sieht Bewegung als ihr persönliches Lebenselixier zu mehr Wohlbefinden, Glücksgefühlen und Ausgeglichenheit. Ihr Rückenfitness-Training ist speziell darauf ausgelegt, die Rumpfmuskulatur zu stärken, die Flexibilität der Wirbelsäule zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Die Übungen sind funktionell und effektiv gestaltet, um den Rücken nachhaltig zu kräftigen und Beschwerden vorzubeugen. Ihr Ziel ist es, durch gezielte Bewegung die Lebensqualität ihrer Teilnehmer spürbar zu steigern.



Carina Heeger

Zertifizierte Hula Hoop Fitness- und Hoopdance-Trainerin beim Welser Turnverein, Sportverein Flic-Flac und der Volkshochschule OÖ. Für sie zeigt der Hula Hoop immer wieder aufs Neue, dass er für ALLE da ist: Groß und Klein, Alt und Jung, Mann und Frau. Besonders schätzt sie das angenehme Zusammentreffen bei „Wels bewegt“ in verschiedenen Parks bei schönem Sommerwetter. In ihren Kursen vermittelt sie Tricks und Möglichkeiten, den Reifen auf und um den Körper spielen zu lassen. Hula Hoop trainiert Koordination, Ausdauer und Körperspannung auf spielerische Weise und macht dabei richtig viel Spaß. Ein kreatives Ganzkörpertraining, das Freude an Bewegung weckt.

- www.reifentanz.com



Babsy Hofer

Aerobic Basic Coach, Übungsleiter Aerobic und smoveyCoach beim Sportverein Flic-Flac Wels. Für sie macht Aerobic im Wasser oder in der Turnhalle Spaß und hält Geist und Körper fit und gesund. Bei „Wels bewegt“ hat jeder die Gelegenheit, verschiedene Sportarten gratis auszuprobieren. Ihre Aquagymnastik ist eine tolle Mischung aus Spaß, Bewegung und Fitness. Mit Musik und viel Energie wird im Wasser trainiert, um fit zu bleiben und gleichzeitig Freude an der Bewegung zu haben. Aquagymnastik im Welldorado Wels ist die perfekte Kombination aus Sport, Wasser und Aerobic – gelenkschonend, effektiv und motivierend für alle Altersgruppen.

- www.flicflac.org

Walter Martin

Yogalehrer und Meditationsleiter für alle Altersstufen sowie für Menschen mit Beeinträchtigung, tätig bei der VHS OÖ, dem Land OÖ und der Stadt Wels. Das große Ziel des Yoga ist für ihn, den Energiefluss durch die Energiezentren des Körpers frei und ausgeglichen strömen zu lassen. Deshalb stehen Beweglichkeit und die Entfaltung von Körperbewusstsein im Vordergrund der Yoga-Asanas. Hatha-Yoga versteht er als ganzheitlichen Übungsweg, der auch Spiritualität integriert. Sein inklusiver Ansatz ermöglicht es Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung, die positiven Wirkungen von Yoga und Meditation zu erfahren.

- walter_martin@gmx.at



Andrea Peterstorfer

Selbstständige Yogatrainerin mit facettenreicher, laufender Aus- und Weiterbildung. Ihr Yogastil lässt sich nicht genau definieren, da sie verschiedene Ansätze integriert. Ihr Ziel ist es, die Teilnehmer dort abzuholen, wo sie gerade stehen, und so viele Menschen wie möglich für Yoga zu begeistern. „Wels bewegt“ bietet in ihren Augen die optimale Plattform dafür. Sie möchte bei dem einen oder anderen die Liebe für Yoga entfachen und vermittelt Yoga als zugängliche, individuelle Praxis. Durch ihre offene, anpassungsfähige Unterrichtsweise schafft sie eine einladende Atmosphäre für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

- a.peterstorfer@icloud.com



Daniela Pohn

Zertifizierte Trainerin für Zumba, Zumba Kids und Kids Junior, Aqua Zumba sowie Strong Nation mit C-Trainer Lizenz. Zumba ist für sie ein Tanzworkout, das auf dem Prinzip von Spaß und Einfachheit basiert. Man muss nicht tanzen können – wichtig ist nur, sich zur Musik zu bewegen und Freude daran zu haben. Aqua Zumba kombiniert die mitreißende Energie von Zumba mit den Vorteilen des Wassers und bietet so ein gelenkschonendes Fitnessworkout. Ihre Kurse sind energiegeladen, motivierend und für alle geeignet, die Bewegung mit guter Laune verbinden möchten. Fitness, die sich nicht nach Training anfühlt, sondern nach Party.



Angelika Pühringer

Volksschullehrerin, Naturpraktikerin auf Grundlage der TEM und Meditationslehrerin. Unter dem Motto „Release – Center – Glow!“ lädt sie herzlich ein, die Kraft der aktiven Meditation im Rahmen von „Wels bewegt“ zu entdecken. Ganz gleich ob „Gedankenkarussell-Profi“ oder absoluter „Meditations-Neuling“ – ihre Einheiten sind für alle, die Stille lieber durch Bewegung als durch langes Stillsitzen finden. Die aktive Meditation kombiniert sanfte Bewegungsabläufe mit Achtsamkeit und schafft so einen leichten Zugang zur inneren Ruhe. Komm und erfrische deinen Geist und dein Herz! Ein wohltuendes Angebot für alle, die Entspannung in Bewegung suchen.



Bernhard Pühringer

Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt „Bewegung und Gesundheit“ und Inhaber von NATIFY – weil Natur bewegt. Seine Motivation ist es, abwechslungsreiche und effiziente Trainingsinhalte anzubieten und mit seiner Arbeit andere langfristig zu einem gesunden Lebensstil zu begeistern. Er ist stolz, bei „Wels bewegt“ mitzuwirken, denn diese Bewegungsaktion ermöglicht es jedem, völlig unverbindlich viele unterschiedliche Bewegungsformen auszuprobieren und sich kleine Auszeit-Momente zu gönnen. Seine Kurse „Körper & Geist im Einklang“, „Mobil & Stabil“ und „Glückliche Füße“ bieten Auflockerung, sanftes Kräftigen, koordinative Impulse, Lösung von Verspannungen und nachhaltige Fußübungen.

- www.natify.at



Jessica Reif

Yogalehrerin (YAA-500), diplomierte Kinder- gesundheitstrainerin mit Spezialisierungen in Gesundheitsyoga, Yoga & Stressmanage- ment, Senioren-Yoga und Thai Yoga. Bei ihren Kursen gilt immer: „Die Körperhaltung passt sich an den Körper an und nicht der Körper an die Körperhaltung.“ Dieser indi- viduelle, respektvolle Ansatz ermöglicht es allen Teilnehmern, unabhängig von ihrer körperlichen Verfassung, von Yoga zu profi- tieren. Sie legt Wert darauf, dass sich jeder in den Übungen wohlfühlt und die Praxis an die eigenen Bedürfnisse angepasst wird. Yoga als heilsame, anpassungsfähige Praxis für jedes Alter und jede Lebensphase.

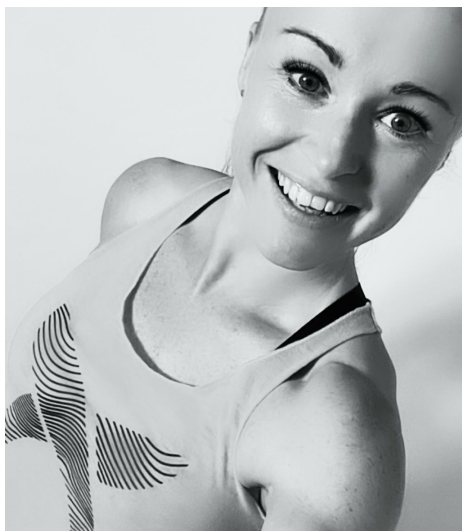
- www.yovi.at



Doris Speigner

Diplomierte Yoga-, Pilates-, Qigong-, Medi- tations- und Atem-Trainerin bei „Energie in Bewegung“ Wels und dem Welser Turnver- ein 1862. Mit Körperübungen und be- wusster Atmung bringst du deine Energie in Bewegung, schulst dein Körperbewusstsein und deine Wahrnehmung und fühlst dich dadurch rundum wohl. Ihr Qigong-Training nutzt die Kraft des Qi für die Gesundheit: Atmung, sanft fließende Bewegungen und Vorstellungskraft wirken ausgleichend und zentrierend auf Körper und Geist. Verspan- nungen werden gelöst, der Bewegungsap- parat gestärkt, das Nervensystem beruhigt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Komm mit „Wels bewegt“ ins Tun!

- www.energie-in-bewegung.at



Susanne Tückmantel

Piloxing Elite Star und Pilates Flow by Piloxing Instructor beim Verein Kampfkunstschule Tiger Kwon mit Grundlagen Sportkompetenz, Neuro Athletik Trainerin B-Lizenz und Lehrgang zum diplomierten Sportmentalcoach. Für sie ist Piloxing die Kombination von Boxen, Pilates und Dance – einfach das beste Workout ever, das richtig viel Spaß macht! PILATES FLOW by PILOXING® kräftigt, strafft und verbessert Flexibilität und Wohlbefinden in einem Training. Der Rücken wird gestärkt, die Bauchmuskeln gefordert und gleichzeitig der ganze Körper gedehnt. PILOXING® SSP ist ein super effektives Gruppenworkout mit Barfußtraining, das Kondition stärkt, tieferliegende Muskelgruppen trainiert und jede Menge Kalorien verbrennt.

- www.foxitude.at | susanne@tmtl.at

WO FINDE ICH DIE VERANSTALTUNGSORTE?

WELS BEWEGT

DIE BEWEGUNGSWOCHEN
VON 10. AUGUST BIS 12. SEPTEMBER 2026 //
IN UNTERSCHIEDLICHEN WELSER PARKS
UND FREIZEITANRICHTUNGEN!







Mo., 10. Aug.

🕒 09:00 bis 09:45 Uhr

📍 Burggarten

Yoga & Pilates

Doris Speigner

Energie in Bewegung

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 10:00 bis 10:45 Uhr

📍 Burggarten

Qigong

Doris Speigner

Energie in Bewegung

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 16:00 bis 16:30 Uhr

📍 Welldorado

Aquagymnastik

Babsy Hofer

SV Flic-Flac Wels

🕒 17:00 bis 17:45 Uhr

📍 Burggarten

Impulsvortrag „Die Kraft der Gedanken“

Doris Speigner

Energie in Bewegung

VORTRAG



Di., 11. Aug.

🕒 10:00 bis 11:00 Uhr

📍 Burggarten

Gesichtsyoga

Tanja Aichinger

Matte, Handtuch, kleinen Sitzpolster mitnehmen

🕒 09:00 bis 09:45 Uhr

📍 Reinberg (Treffpunkt beim Kneippbrunnen)

5-4-3-2-1

Gehmeditation

Angelika Pühringer



Mi., 12. Aug.

🕒 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

WOCHE 1
10. bis 15. August



Do., 13. Aug.

🕒 10:00 bis 11:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga für den gesunden Rücken

Tanja Aichinger

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:00 bis 17:45 Uhr

📍 Welldorado

Aqua Zumba

Daniela Pohn



Fr., 14. Aug.

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 Burggarten

Hula Hoop

Carina Heeger

Reifentanz

Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt

🕒 15:00 bis 16:00 Uhr

📍 Burggarten

Animal Flow - Beweglich wie die Tiere

Markus Brandmayr

Fitnessarea

🕒 16:00 bis 16:30 Uhr und

🕒 16:45 bis 17:15 Uhr

📍 Welldorado

Aquagymnastik

Babsy Hofer

SV Flic-Flac Wels

🕒 18:15 bis 19:00 Uhr

📍 Burggarten

Starke Mitte - Gesunder Rücken

Bernhard Pühringer

Natify

Matte, Handtuch mitnehmen



Sa., 15. Aug.

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 Burggarten

Hula Hoop

Carina Heeger

Reifentanz

Reifen werden vor Ort zur Verfügung gestellt





Mo., 17. Aug.

🕒 09:00 bis 09:45 Uhr

📍 Burggarten

Soft-Yoga & Atemarbeit

Doris Speigner

Energie in Bewegung

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 10:00 bis 10:45 Uhr

📍 Burggarten

Impulsvortrag „Die Kraft des Atems“

Doris Speigner

Energie in Bewegung

VORTRAG



Di., 18. Aug.

🕒 10:00 bis 11:00 Uhr

📍 Burggarten

Gesichtsyoga

Tanja Aichinger

Matte, Handtuch, kleinen Sitz-
polster mitnehmen

🕒 09:00 bis 09:45 Uhr

📍 Burggarten

Kraftvoll in den Tag starten mit bewegter Meditation

Angelika Pühringer

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 15:00 bis 16:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga für alle Altersgruppen, Anfänger und Fortgeschrittene

Walter Martin

Matte, Handtuch mitnehmen



Mi., 19. Aug.

🕒 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

WOCHE 2
17. bis 22. August



Do., 20. Aug.

🕒 10:00 bis 11:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga für den gesunden Rücken

Tanja Aichinger

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:00 bis 17:45 Uhr

📍 Welldorado

Aqua Zumba

Daniela Pohn



Fr., 21. Aug.

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 Burggarten

Hula Hoop

Carina Heeger

Reifentanz

Reifen werden vor Ort zur

Verfügung gestellt

🕒 17:00 bis 18:00 Uhr

📍 Burggarten

Animal Flow - Beweglich wie die Tiere

Markus Brandmayr

Fitnessarea

🕒 18:15 bis 19:00 Uhr

📍 Burggarten

Fuss Yoga - Gut verwurzelt

Bernhard Pühringer

Natify



Sa., 22. Aug.

🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

📍 Burggarten

Hula Hoop

Carina Heeger

Reifentanz

Reifen werden vor Ort zur

Verfügung gestellt





Mo., 24. Aug.



09:00 bis 09:45 Uhr

● Burgarten

Leid in Freude verwandeln mit bewegter Meditation

Angelika Pühringer

Matte, Handtuch mitnehmen



Di., 25. Aug.



09:00 bis 10:00 Uhr

● Burgarten

Yoga für Menschen mit Beeinträchtigung und für alle anderen Yoga-Teilnehmer

Walter Martin

Matte, Handtuch mitnehmen



17:00 bis 17:45 Uhr

● Burgarten

Impulsvortrag „Die Kraft der Gedanken“

Doris Speigner

Energie in Bewegung

VORTRAG



18:00 bis 18:50 Uhr

● Burgarten

Yoga

Jessica Reif

YOVI-Yoga Vielfalt

Matte, Handtuch mitnehmen



Mi., 26. Aug.



06:30 bis 07:30 Uhr

● Treffpunkt vor dem Welldorado

Early-Bird-Run

Susanne Tückmantel

Elitetrainerin



09:00 bis 09:45 Uhr

● Burgarten

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., 27. Aug.



09:00 bis 09:45 Uhr

● Burgarten

Starke Mitte - Gesunder Rücken

Bernhard Pühringer

Natify

Matte, Handtuch mitnehmen



10:00 bis 10:45 Uhr

● Burgarten

Impulsvortrag „Die Kraft der Gedanken“

Doris Speigner

Energie in Bewegung

VORTRAG



16:00 bis 16:45 Uhr

● Burgarten

Qigong

Doris Speigner

Energie in Bewegung

Matte, Handtuch mitnehmen



17:00 bis 17:45 Uhr

● Burgarten

Impulsvortrag „Die Kraft des Atems“

Doris Speigner

Energie in Bewegung

VORTRAG

🕒 17:00 bis 17:50 Uhr

● Welldorado

Zumba

Daniela Pohn

🕒 18:00 bis 18:50 Uhr

● Burggarten

Yoga

Jessica Reif

YOVI-Yoga Vielfalt

Matte, Handtuch mitnehmen



Fr., 28. Aug.



🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

● Burggarten

Hula Hoop

Carina Heeger

Reifentanz

Reifen werden vor Ort zur

Verfügung gestellt



🕒 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

Körper & Geist im Einklang

Bernhard Pühringer

Natify



Sa., 29. Aug.



🕒 09:00 bis 10:00 Uhr

● Burggarten

Hula Hoop

Carina Heeger

Reifentanz

Reifen werden vor Ort zur

Verfügung gestellt



🕒 11:00 bis 11:50 Uhr

● Pollheimerpark

Fat Burn Bootcamp

Yalcin Arslan

Fitary

Matte, Handtuch mitnehmen

WOCHE 3
25. bis 29. August



Di., 1. Sept.

🕒 09:00 bis 09:45 Uhr

📍 Burggarten

Die Mitte finden mit bewegter Meditation

Angelika Pühringer

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 15:00 bis 16:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga für alle Altersgruppen, Anfänger und Fortgeschrittene

Walter Martin

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 18:00 bis 18:50 Uhr

📍 Burggarten

Yoga

Jessica Reif

YOVI-Yoga Vielfalt

Matte, Handtuch mitnehmen



Mi., 2. Sept.

🕒 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., 3. Sept.

🕒 09:30 bis 10:30 Uhr

📍 Burggarten

Dynamisches Faszientraining

Karolina Cota

Matte, Handtuch, Faszienrolle
mitnehmen

🕒 11:00 bis 12:00 Uhr

📍 Burggarten

Line Dance

Karolina Cota

🕒 17:00 bis 17:50 Uhr

📍 Welldorado

Zumba

Daniela Pohn

🕒 18:00 bis 18:50 Uhr

📍 Burggarten

Yoga

Jessica Reif

YOVI-Yoga Vielfalt

Matte, Handtuch mitnehmen



Fr., 4. Sept.

🕒 08:15 bis 09:00 Uhr

📍 Burgarten

Good Morning Yoga

Andrea Peterstorfer

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 16:00 bis 17:00 Uhr

📍 Burgarten

Animal Flow - Beweglich wie die Tiere

Markus Brandmayr

Fitnessarea



WOCHE 4
1. bis 4. September



Mo., 7. Sept.

🕒 08:15 bis 09:00 Uhr

📍 Burggarten

Good Morning Yoga

Andrea Peterstorfer

Matte, Handtuch mitnehmen



Di., 8. Sept.

🕒 15:00 bis 16:00 Uhr

📍 Burggarten

Yoga für Jugendliche, Anfänger und Fortgeschrittene

Walter Martin

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 17:30 bis 18:30 Uhr

📍 Vor dem Welldorado

Drum Sticks Ganzkörperworkout

Karolina Cota

Matte, Handtuch mitnehmen

🕒 19:00 bis 20:00 Uhr

📍 Welldorado

Aquafit - Ganzkörperworkout

Karolina Cota



Mi., 9. Sept.

🕒 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



Fr., 11. Sept.

🕒 13:30 bis 14:20 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



Sa., 12. Sept.

🕒 11:00 bis 11:50 Uhr

📍 Pollheimerpark

Fat Burn Bootcamp

Yalcin Arslan

Fitary

Matte, Handtuch mitnehmen

WOCHE 5
7. bis 12. September

UNSERE PARTNER

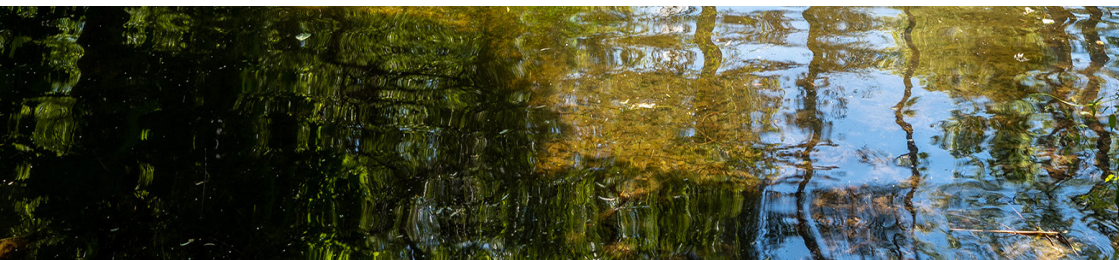


**WIR WÜNSCHEN VIEL
VERGNÜGEN BEIM
TRAINIEREN!**



BEWEGUNGSWOCHEN

KOSTENLOS | VON 10. AUGUST BIS 12. SEPTEMBER 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