



Jetzt mitmachen bei „Bewegt im Park“ 2023!

"Bewegt im Park" bietet heuer von Juni bis September ein vielfältiges Aktivprogramm in öffentlichen Parkanlagen und freien Flächen in ganz Österreich. Die Teilnahme ist einfach, kostenlos und unverbindlich! Die Kursangebote sind offen für alle Bewegungshungrigen, unabhängig vom Alter und Fitnesslevel. Unter professioneller Anleitung können Sie diverse Sportarten sowie neue

Aktivitäten ausprobieren und im Idealfall in Ihren Alltag integrieren. Die Angebote richten sich an alle Interessierten, die gern in der Gruppe trainieren. Neben frischer Luft und einem besseren Körpergefühl steht vor allem der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Kurse finden immer am gleichen Wochentag (außer Feiertage), zur gleichen Uhrzeit, unabhängig vom Wetter statt.

Mehr Infos sowie alle Kursbeschreibungen – Titel, Datum und Ort sowie Wissenswertes – finden Sie unter folgendem Link: www.bewegt-im-park.at. Auf der Landkarte können Sie ganz bequem Ihre Stadt/Gemeinde auswählen und sehen auf einen Blick alle Bewegungsangebote in Ihrer Nähe.



Christine Lechner

Kurs:
Zumba - ein Workout für Alle und Jede:n
Mo, 09:30 - 10:30 Uhr
St. Gilgen - Musikpavillon



Von 19.06.2023 bis 04.09.2023 jeden MONTAG
von 09:30 – 10:30 Uhr:

ZUMBA
Workout für Alle und Jede/n

Von 13.06.2023 bis 29.09.2023 jeden DIENSTAG
von 18:00 – 19:00 Uhr

SPORT IM ORT
Ausdauer- und Krafttraining für Jedermann/frau

beim Musikpavillon im Seepark

 Lukas Eigenstuhler Kurs: Sport im Ort Di, 18:00 - 19:00 Uhr St. Gilgen - Musikpavillon 	 Johanna Böckl Kurs: Sport im Ort Di, 18:00 - 19:00 Uhr St. Gilgen - Musikpavillon 	 Matteo Feichtenschlager Kurs: Sport im Ort Di, 18:00 - 19:00 Uhr St. Gilgen - Musikpavillon 	 Tobias Grasmann Kurs: Sport im Ort Di, 18:00 - 19:00 Uhr St. Gilgen - Musikpavillon 
--	---	---	---