

BEWEGT IM PARK

SALZBURG




TRAINING UNTER FREIEM HIMMEL
KOSTENLOS & OHNE ANMELDUNG

Finanziert von:



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

In Kooperation mit:



Österreichische
Gesundheitskasse



bvaeb
Behindertenverband



ASKÖ



Special
Olympics
Österreich



SVS
Gemeinsam gesünder.



ASVO
Allgemeiner Sportverband
Österreich



SPORT
UNION



ÖBSV
Österreichischer
Behindertensportverband

Sei dabei, sei „Bewegt im Park“!

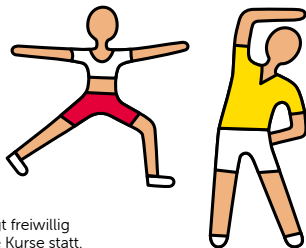
Genieße ein vielfältiges Bewegungsprogramm in einem Park in deiner Nähe – kostenlos, ohne Anmeldung und bei jedem Wetter!

Bewege dich gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern direkt an der frischen Luft.

Lass dich von erfahrenen Trainerinnen und Trainern motivieren und dir Tipps geben, um fit und gesund zu bleiben.

Nähere Informationen zu den Kursen und dem aktuellen Programm in deiner Stadt/Gemeinde findest du auf der Website unter:

www.bewegt-im-park.at



Die Teilnahme an den Bewegungseinheiten erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Bezirk Salzburg Stadt

Ort & Park	Angebot
Badesee Liefering-Salzachseen	Rückenfit
Badesee Liefering-Salzachseen	Power Yoga
Badesee Liefering-Salzachseen	Body Power
Badesee Liefering-Salzachseen	Yoga am See
Badesee Liefering-Salzachseen	Fit mit Qigong + TAO Yoga
Glanspitz	Pilates
Glanspitz	Yoga
Glanspitz	Historisches Fechten
Glanspitz	Konditionsgymnastik
Glanspitz	Rumpfkraftigung und Beweglichkeitstraining
Glanspitz	Qi Gong im Park
Glanspitz	Qi Gong für den Rücken und die Wirbelsäule
Gnigler Park	Aktives Morgenerwachen
Gnigler Park	Bewegt in den Tag
Hans-Donnenberg-Park	Park Fit – Ganzkörpertraining
Hans-Donnenberg-Park	Schwungvoll in den Tag starten
Hans-Donnenberg-Park	Body Art
Hans-Donnenberg-Park	Intensives Yoga

Die genauen Standort-Infos findest du unter: www.bewegt-im-park.at

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 17.00–18.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	SPORTUNION Salzburg
Di, 18.00–19.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 09.00–10.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Salzburg
Do, 18.00–19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 19.00–20.00 Uhr	19.06. bis 04.09.	ASKÖ LV Salzburg
Mo, 17.00–18.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	SPORTUNION Salzburg
Di, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	INDES – Historische Europäische Kampfkunst Salzburg
Mi, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Salzburg
Do, 09.00–10.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Salzburg
Fr, 17.00–18.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Salzburg
Di, 07.30–08.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASVÖ Salzburg
Di, 08.45–09.45 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASVÖ Salzburg
Di, 08.30–09.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASVÖ Salzburg
Di, 09.45–10.45 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASVÖ Salzburg
Mi, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 28.08.	ASVÖ Salzburg
Mi, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 28.08.	ASVÖ Salzburg



Ort & Park	Angebot
Hans-Donnenberg-Park	Entspanntes Yoga
Kurgarten Mirabell	Individual Dance – Tanz dich fit!
Kurgarten Mirabell	Latin Dance Fitness mit dem Danceteam Emotion
Kurgarten Mirabell	Yoga
Kurgarten Mirabell	Yoga
Preuschenpark	Sommerfit mit Capoeira
Preuschenpark	CAPOTerapia
Preuschenpark	Nordic Walking
Preuschenpark	Gymnastik
Preuschenpark	Cardio – Ausdauertraining mit Musik
Spielepark Süd	Ganzheitliches Körpertraining
Spielepark Süd	Mobilisation und Kräftigung in der Natur

Bezirk Flachgau

Ort & Park	Angebot
Anif/Niederalm – Spielplatz Niederalm	Yoga
Bergheim – Generationenpark	Yoga
Bergheim – Generationenpark	Gesundes Krafttraining

Die genauen Standort-Infos findest du unter: www.bewegt-im-park.at

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 19.45–20.45 Uhr	12.06. bis 28.08.	ASVÖ Salzburg
Do, 17.30–18.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Do, 18.45–19.45 Uhr	13.06. bis 05.09.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Di, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 17.00–18.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASVÖ Afro Ritmo
Mo, 18.15–19.15 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASVÖ Afro Ritmo
Di, 07.30–08.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASVÖ Salzburg
Di, 08.45–09.45 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASVÖ Salzburg
Do, 19.00–20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 18.00–19.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASKÖ LV Salzburg
Mo, 19.00–20.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASKÖ LV Salzburg

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	SPORTUNION Salzburg
Di, 19.00–20.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	SPORTUNION Salzburg
Do, 17.00–18.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Salzburg



Ort & Park	Angebot
Bergheim – Generationenpark	HIIT
Eugendorf – Schulsportanlage	FIT im Sommer
Grödig – Gemeindewiese	Yoga
Henndorf am Wallersee – Bewegungspark	FIT im Sommer
Hintersee – Badeplatz Fischerwirt am Hintersee	Buntgemischtes Bewegungsprogramm
Mattsee – Kneippanlage	Body-Fit
Mattsee – Kneippanlage	Rücken-Fit
Oberndorf bei Salzburg – Park Oberndorf	Fließendes, kraftvolles Yoga
Obertrum am See – Grünfläche hinter dem USK Obertrum Vereinsheim	Kraft-Ausdauer-Training
Seeham – Wiese neben Gemeindeamt	Fit in die Woche
Seeham – Wiese neben Gemeindeamt	Body-Fit
Seeham – Wiese neben Gemeindeamt	Rücken-Fit
Seekirchen am Wallersee – Strandbad	Qi Gong am See
Seekirchen am Wallersee – Strandbad	Individual Dance – Tanz dich fit!

Die genauen Standort-Infos findest du unter: www.bewegt-im-park.at

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.00–19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	ASKÖ LV Salzburg
Mo, 18.30–19.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASVÖ Salzburg
Di, 19.00–20.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASKÖ LV Salzburg
Mi, 08.30–09.30 Uhr	12.06. bis 28.08.	Old Men Team Faistenau
Do, 18.00–19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Aktiv und Gesund Union Mattsee
Do, 19.00–20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Aktiv und Gesund Union Mattsee
Mi, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	Flow mit Julia
Mo, 18.00–19.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	Aktiv und Gesund Union Mattsee
Mo, 09.00–10.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	Aktiv und Gesund Union Mattsee
Mi, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	Aktiv und Gesund Union Mattsee
Mi, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	Aktiv und Gesund Union Mattsee
Di, 09.00–10.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 09.00–10.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen



Ort & Park	Angebot
Seekirchen am Wallersee – Strandbad	Latin Dance Fitness mit dem Danceteam Emotion
Seekirchen am Wallersee – Strandbad	Qi Gong für den Rücken und die Wirbelsäule
St. Gilgen – Musikpavillion im Seepark	Sport im Ort
St. Gilgen – Musikpavillion im Seepark	Zumba – ein „Workout“ für alle und jede:n
St. Gilgen – Musikpavillion im Seepark	Entspannt bewegt
Thalgau – Vorplatz Volksschule (Wiese)	Aerobic-Dance
Wals-Siezenheim – Fitnessparcour beim Eingang zum Kavalierhaus	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
Wals-Siezenheim – Schlosspark Kleßheim	Fit und beweglich im Alltag
Wals-Siezenheim – Schlosspark Kleßheim	Tanzen und Bewegung an der frischen Luft
Wals-Siezenheim – Schlosspark Kleßheim	Individual Dance – Tanz dich fit!

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 10.15–11.15 Uhr	12.06. bis 28.08.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Do, 18.00–19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 19.00–20.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	Gesunde Gemeinde St. Gilgen
Di, 09.30–10.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	Gesunde Gemeinde St. Gilgen
Do, 08.00–09.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Gesunde Gemeinde St. Gilgen
Mo, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 09.00–10.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASKÖ LV Salzburg
Mi, 08.45–09.45 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 14.00–15.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	Special Olympics Österreich
Mi, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen



Bezirk Lungau

Ort & Park	Angebot
Tamsweg – Schlosspark	Qi Gong im Park

Bezirk Pinzgau

Ort & Park	Angebot
Maishofen – Garten der Mittelschule	Training unter freiem Himmel
Rauris – Schulzentrum	Funktionelles Ganzkörpertraining
Saalfelden – Ritzensee	Langsamlaufftreff
Saalfelden – Ritzensee, Nordic Park	Pilates
Saalfelden – Schwimmbad Ritzensee	Yoga am Morgen
Zell am See – Badeplatz Prielau	FIT in den Sommer
Zell am See – Strandbad Erlberg	Fitness for Everybody

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.30–19.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	Special Olympics Österreich

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.30–19.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	Union Sportklub Maishofen
Mo, 18.00–19.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASKÖ LV Salzburg
Di, 19.00–20.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASKÖ LC Saalfelden
Mo, 18.30–19.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASVÖ Salzburg
Di, 08.30–09.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASVÖ Salzburg
Mo, 09.00–10.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASKÖ LV Salzburg
Mi, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 28.08.	ASKÖ LV Salzburg



Bezirk Pongau

Ort & Park	Angebot
Altenmarkt – Gemeindezentrum Altenmarkt	Funktionelles Ganzkörpertraining
Bischofshofen – Freizeitgelände	Fit in der Natur
Flachau – Calisthenics Park	Funktionelles Ganzkörpertraining

Bezirk Tennengau

Ort & Park	Angebot
Golling – Jahreszeitenweg	Herz-Kreislauf Training
Hallein-Gamp – Thomas Stangassinger Sportanlage	Fit in der Natur
Hallein – Stadtpark	Body Art
Hallein – Stadtpark	Ganzheitliches Training von Kopf bis Fuß
Hallein – Stadtpark	Ganzheitliches Training von Kopf bis Fuß
Kuchl – Bürgerausee	Inklusions-Yoga

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 08.30–09.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASKÖ LV Salzburg
Di, 19.00–20.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASKÖ LV Salzburg
Mo, 18.30–19.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASKÖ LV Salzburg

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.00–19.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ATSV Hallein
Do, 18.30–19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	ASVÖ Salzburg
Mo, 17.30–18.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASVÖ Salzburg
Di, 17.30–18.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	ASVÖ Salzburg
Mo, 18.00–19.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	ÖBSV



Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmangasse 21, 1030 Wien; www.bewegt-im-park.at; Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur, Schranngasse 10e, 5020 Salzburg; Herstellung: Offset5020 Druckerei & Verlag Gesellschaft m.b.H., Bayernstraße 27, 5071 Wals-Siezenheim

Wie funktioniert „Bewegt im Park“?



Wo bewegt man sich?

In öffentlichen Parks, auf freien Flächen, an der frischen Luft.



Wann bewegt man sich?

Am gleichen Wochentag, zur gleichen Uhrzeit, bei jedem Wetter.

Wer bewegt sich?

Alle Altersgruppen – egal ob sportlich oder nicht.

TRAINING UNTER FREIEM HIMMEL
WWW.BEWEGT-IM-PARK.AT