



Das kostenlose Bewegungs- programm ohne Anmeldung von Juni bis September 2018

Finanziert von:



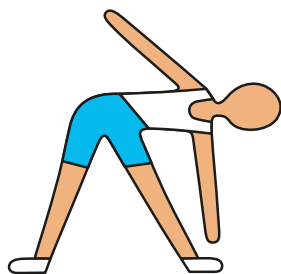
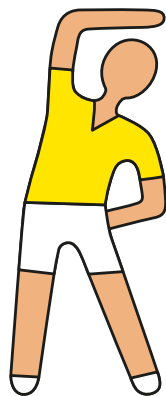
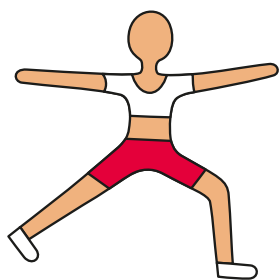
Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger



Bundesministerium für
Öffentlichen Dienst
und Sport

In Kooperation mit:





Sei dabei, sei Bewegt im Park!

Genieße ein vielfältiges Bewegungsprogramm in einem Park in deiner Nähe – kostenlos und unverbindlich.

Bewege dich gemeinsam mit anderen TeilnehmerInnen direkt an der frischen Luft.

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

Nähere Informationen zu den Kursen und dem aktuellen Stundenplan in deiner Stadt/Gemeinde findest du auf der Webseite:

www.bewegt-im-park.at

Das ist Bewegt im Park:

Kostenlose Bewegungskurse in deiner Stadt/Gemeinde. Die Übungseinheiten finden bei jedem Wetter statt und du musst dich nicht einmal anmelden.

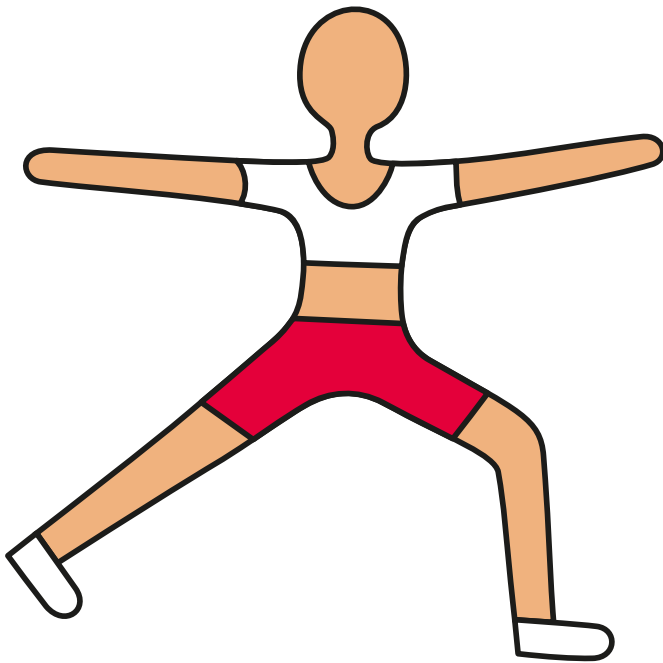
- › **Kostenlose Teilnahme**
- › **Ohne Anmeldung**
- › **Bei jedem Wetter**
- › **Für alle Menschen von jung bis alt**
- › **Mit erfahrenen KursleiterInnen**
- › **Wöchentliche Termine**
- › **Du musst nicht sportlich sein**

Wir empfehlen dir, bequeme Sport- oder Freizeitkleidung zu tragen. Sei dabei!

Die Teilnahme an den Bewegungseinheiten erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr.

Wer macht Bewegt im Park?

Bewegt im Park ist ein gemeinsames Projekt vom Hauptverband der Sozialversicherungsträger und dem Bundesministerium für Öffentlichen Dienst und Sport.



Dein Kursangebot
für Salzburg
von 04. Juni bis
20. September 2018



BISCHOFSHOFEN

DI	17:00 – Fit in der Natur 18:00	Freizeitgelände (alter Spielplatz)	05.06. – Club Aktiv 11.09. Gesund Salzburg
MI	16.30 – Spass mit 17.30 Leichtathletik	Freizeitgelände (Wiese vor dem Beachvolleyplatz)	06.06. – Club Aktiv 12.09. Gesund Salzburg

DIENTEN

DI	17:00 – Spielerisches 18:00 Koordinations- training	Fußballplatz Dienten	05.06. – Club Aktiv 11.09. Gesund Salzburg
----	---	----------------------	--

FAISTENAU

DI	09:00 – Pilates 10:00	Parkplatz Seestüberl Hintersee Faistenau (Hintersee)	05.06. – Union Old Men 11.09. Team Faistenau
DO	18:30 – Sommerfit in 19:30 Faistenau	Schulsportplatz Neue Sport Mittelschule Faistenau	07.06. – Union Old Men 13.09. Team Faistenau

MAISHOFEN

DI	18:30 – Yoga 19:30	Garten der Neuen Mittelschule Maishofen	05.06. – Sportklub 11.09. Maishofen
----	-----------------------	---	--

MATTSEE

DO	18:00 – Bodyfit 19:00	Pavillon Seenland Schiffahrt Anlegestelle / Promenade Mattsee	07.06. – Aktiv & Gesund 13.09. Union Mattsee
DO	19:00 – Rückenfit 20:00	Pavillon Seenland Schiffahrt Anlegestelle / Promenade Mattsee	07.06. – Aktiv & Gesund 13.09. Union Mattsee

OBERNDORF BEI SALZBURG

MO	09:30 – 10:30	Yoga im Park	Park vor Stadtgemeinde	04. 06. – 10. 09.	Sportunion Salzburg
MO	19:15 – 20:15	Fighters Fitness	Wiese vor Sportmittelschule	04. 06. – 10. 09.	Taekwondo Verein Oberndorf
MI	19:00 – 20:00	Yoga im Park	Park vor Stadtgemeinde	06. 06. – 12. 09.	Sportunion Salzburg
DO	18:00 – 19:00	BodyFIT	Wiese vor Sportmittelschule	07. 06. – 13. 09.	Aktiv & Gesund Union Mattsee

OBERTRUM

MI	17:00 – 18:00	Capoeira Kampftanz aus Brasilien	Sportplatz Obertrum (Parkplatz Kunstrasenplatz Gartenweg)	13. 06. – 19. 09.	Afro Ritmo Austria
MI	18:00 – 19:00	Fit mit Selbstverteidigung	Sportplatz Obertrum (Parkplatz Kunstrasenplatz Gartenweg)	06. 06. – 12. 09.	Selbstverteidigung Jiu Jitsu Salzburg

SALZBURG STADT

MO	09:00 – 10:00	Faszientraining	Kurgarten (Mirabell, Seite Schwarzstraße)	04. 06. – 10. 09.	Sportunion Salzburg
MO	17:00 – 18:00	Flag Football	Glanspitz (Lehen, Nähe Spielplatz)	04. 06. – 10. 09.	Salzburg Ducks American Football Club
MO	18:00 – 19:00	Fit mit Selbstverteidigung	Stölzl Park Maxglan (neben Gasthaus „zur Einkehr“)	04. 06. – 10. 09.	Selbstverteidigung Jiu Jitsu Salzburg
MO	18:00 – 19:00	Yoga	Glanspitz (Lehen, Nähe Spielplatz)	04. 06. – 10. 09.	Sportunion Salzburg
MO	19:00 – 20:00	Capoeira – (er)leben Rhythmus	Stölzl Park Maxglan (neben Gasthaus „zur Einkehr“)	11. 06. – 17. 09.	Afro Ritmo Austria
DI	08:00 – 09:00	Yoga	Preuschenpark	05. 06. – 11. 09.	Sportunion Salzburg
DI	18:00 – 19:00	Gleichgewicht & Koordination	Hans-Donnenberg Park (große Wiese neben Spielplatz)	05. 06. – 11. 09.	Sportunion Salzburg

SALZBURG STADT

DI	18:00 – 19:00	Body Power	Volksgarten (Fitnessparcours)	05.06. – 11.09.	Sportunion Salzburg
DI	19:00 – 20:00	Cardio Workout	Hans-Donnenberg Park (große Wiese neben Spielplatz)	05.06. – 11.09.	Sportunion Salzburg
DI	19:00 – 20:00	Funktionelles Ganzkörpertraining	Volksgarten (Fitnessparcours)	05.06. – 11.09.	Sportunion Salzburg
MI	17:00 – 18:00	Fitnessgymnastik	Kurgarten (Mirabell, Seite Schwarzstraße)	06.06. – 12.09.	Sportunion Salzburg
MI	18:00 – 19:00	Rücken Stabilisations- training	Kurgarten (Mirabell, Seite Schwarzstraße)	06.06. – 12.09.	Sportunion Salzburg
MI	18:00 – 19:00	Konditionsgymnastik	Glanspitz (Lehen, Nähe Spielplatz)	06.06. – 12.09.	Sportunion Salzburg
MI	19:00 – 20:00	Rückenfit & Stretching	Glanspitz (Lehen, Nähe Spielplatz)	06.06. – 12.09.	Sportunion Salzburg
MI	19:30 – 20:30	Capoeira – Kampftanz aus Brasilien	Volksgarten (Fitnessparcours)	13.06. – 19.09.	Afro Ritmo Austria
DO	09:30 – 10:30	Qi Gong	Glanspitz (Lehen, Nähe Spielplatz)	07.06. – 13.09.	Sportunion Salzburg
DO	18:00 – 19:00	Zirkeltraining	Volksgarten (Fitnessparcours)	07.06. – 13.09.	Sportunion Salzburg
DO	18:00 – 19:00	Capoeira & Akrobatik für alle	Kurgarten (Mirabell, Seite Schwarzstraße)	14.06. – 20.09.	Afro Ritmo Austria
DO	19:00 – 20:00	Fit für den Alltag	Volksgarten (Fitnessparcours)	07.06. – 13.09.	Sportunion Salzburg
FR	08:30 – 09:30	Nordic Walking & Gymnastik	Hans-Donnenberg Park (große Wiese neben Spielplatz)	08.06. – 14.09.	Sportunion Salzburg
FR	09:30 – 10:30	Entspannungs- training in der Natur	Hans-Donnenberg Park (große Wiese neben Spielplatz)	08.06. – 14.09.	Sportunion Salzburg
FR	16:00 – 17:00	Pilates	Preuschenpark	08.06. – 14.09.	Sportunion Salzburg
FR	17:00 – 18:00	Body Shape	Preuschenpark	08.06. – 14.09.	Sportunion Salzburg
SA	15:30 – 16:30	Taekwondo	Volksgarten (Fitnessparcours)	09.06. – 15.09.	Taekwondo Union Salzburg

STRASSWALCHEN

DI	19:00 – Capoeira – 20:00 Kampftanz aus Brasilien	Park Nähe Freiwilliger Feuerwehr (direkt hinter der Bushaltestelle)	12. 06. – Afro Ritmo 18. 09. Austria
----	--	---	---

TAMSWEG

DO	18:30 – Kort.X 19:30 Fitnessstraining	Schlosspark (Park hinter Markt- gemeinde Tamsweg)	07. 06. – Kort.X Lungau 13. 09. Das neuro- motorische Fitnessstraining
----	--	---	---

IMPRESSUM

Herausgeber:
Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger
Haidingergasse 1, 1030 Wien
info@bewegt-im-park.at
www.bewegt-im-park.at

Gestaltung:
© Marc Wieser | Boom Jelly –
Gestaltung & Kommunikation

Herstellung:
druck.at, Leobersdorf

www.bewegt-im-park.at