

BEWEGT IM PARK

SALZBURG



TRAINING UNTER FREIEM HIMMEL
KOSTENLOS & OHNE ANMELDUNG

Finanziert von:



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen

= Bundesministerium
Wohnen, Kunst, Kultur,
Medien und Sport

In Kooperation mit:



Österreichische
Gesundheitskasse



bvaeb
Vereinsverbände
Österreich



ASKÖ



Special
Olympics
Österreich



SVS
Gemeinsam gesünder.



ASVO



SPORT
UNION U



ÖBSV
Österreichischer
Biathlonverband

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

★ Das ist ein Inklusionskurs.

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	Fit mit Qigong + TAO Yoga
Badesee Liefering-Salzachseen	Sommerfit
Badesee Liefering-Salzachseen	Pilates
Badesee Liefering-Salzachseen	Body Power
Badesee Liefering-Salzachseen	Yoga am See
Glanspitz	Konditionsgymnastik
Glanspitz	Rumpfkraftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik
Glanspitz	Qi Gong im Park
Glanspitz	Qi Gong für den Rücken und die Wirbelsäule
Hans-Donnenberg-Park	Park Fit – Ganzkörpertraining
Hans-Donnenberg-Park	Schwungvoll in den Tag starten
Hans-Donnenberg-Park	GROOVE – die leichteste Tanzstunde der Welt
Hans-Donnenberg-Park	HIIT trifft Yoga
Hans-Donnenberg-Park	Yoga
Hans-Donnenberg-Park	Yoga
Huemerpark	Yoga: Flow im Grünen

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

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 19.00–20.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASKÖ LV Salzburg
Do, 09.00–10.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Salzburg
Do, 10.00–11.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 17.00–18.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 18.00–19.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 19.00–20.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	SPORTUNION Salzburg
Do, 09.00–10.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	SPORTUNION Salzburg
Fr, 17.30–18.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Salzburg
Di, 09.00–10.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASVÖ Salzburg
Di, 10.15–11.15 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASVÖ Salzburg
Di, 19.00–20.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	SPORTUNION & Energetische Energiebalance
Mo, 17.00–18.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 18.15–19.15 Uhr	16.06. bis 01.09.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	ASVÖ Salzburg
Mi, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	ASVÖ Salzburg



Ort & Park	Angebot
Kurgarten Mirabell	Individual Dance – Tanz dich fit!
Kurgarten Mirabell	Latin Dance Fitness mit dem Danceteam Emotion
Kurgarten Mirabell	HIIT trifft Yoga
Kurgarten Mirabell	Yoga
Preuschenpark	Sommerfit mit Capoeira
Preuschenpark	CAPOTerapia
Preuschenpark	Nordic Walking
Preuschenpark	Gymnastik
Spielepark Süd	Tanz dich in den Tag ★
Spielepark Süd	Energy Flow Yoga
Spielepark Süd	Relax Yoga
Spielepark Süd	Qi Gong
Spielepark Süd	Ganzheitliches Körpertraining
Spielepark Süd	Mobilisation und Kräftigung in der Natur
Volksgarten Salzburg	Yoga
Volksgarten Salzburg	Historisches Fechten

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

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 17.30–18.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Do, 18.45–19.45 Uhr	12.06. bis 04.09.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Mi, 07.30–08.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	ASVÖ Salzburg
Mi, 08.45–09.45 Uhr	18.06. bis 03.09.	ASVÖ Salzburg
Mo, 17.00–18.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASVÖ Afro Ritmo
Mo, 18.15–19.15 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASVÖ Afro Ritmo
Di, 07.30–08.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASVÖ Salzburg
Di, 08.45–09.45 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASVÖ Salzburg
Mi, 09.00–10.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	ÖBSV
Fr, 17.00–18.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Salzburg
Fr, 18.00–19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 09.00–10.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ LV Salzburg
Mo, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ LV Salzburg
Di, 19.15–20.15 Uhr	10.06. bis 26.08.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	INDES – Historische Europäische Kampfkunst Salzburg



Bezirk Flachgau

Ort & Park	Angebot
Bergheim – Generationenpark	Gesundes Krafttraining
Bergheim – Generationenpark	HIIT-Intervalltraining
Bergheim – Generationenpark	Qi Gong für den Rücken und die Wirbelsäule
Eugendorf – Schulsportanlage	FIT im Sommer
Faistenau – am Hintersee – Badeplatz Fischerwirt	Fit am See
Grödig – Grödig Gemeindewiese	Yoga: Flow im Grünen
Henndorf am Wallersee – Bewegungspark	FIT im Sommer
Henndorf – Henndorfer Park	Fit im Park mit dem Ball
Mattsee – Weyerallee, Kneippanlage	Body-Fit
Mattsee – Weyerallee, Kneippanlage	Rücken-Fit
Neumarkt am Wallersee – Strandbad Neumarkt am Wallersee	Dance Workout
Neumarkt am Wallersee – Strandbad Neumarkt am Wallersee	Hatha Yoga
Obertrum – Fläche neben dem Calisthenics-Park	Kraftausdauertraining
Obertrum – Fläche neben dem Calisthenics-Park	Yoga

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

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 17.00–18.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 18.00–19.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 17.00–18.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 19.00–20.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASKÖ LV Salzburg
Mi, 08.30–09.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASVÖ Salzburg
Di, 19.00–20.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASKÖ LV Salzburg
Do, 17.00–18.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	Running Warty.at
Do, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Do, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Di, 19.00–20.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 18.45–19.45 Uhr	11.06. bis 27.08.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Mo, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	SPORTUNION Salzburg



Ort & Park	Angebot
Seeham – Wiese neben Gemeindeamt	Body Power
Seeham – Wiese neben Gemeindeamt	Pilates & Rückenfit
Seeham – Wiese neben Gemeindeamt	Fit ins Wochenende
Seekirchen am Wallersee – Strandbad Seekirchen	Qi Gong am See
Seekirchen am Wallersee – Strandbad Seekirchen	Individual Dance – Tanz dich fit!
Seekirchen am Wallersee – Strandbad Seekirchen	Latin Dance Fitness mit dem Danceteam Emotion
St. Gilgen – Musikpavillon im Seepark	Entspannte Bewegung
St. Gilgen – Musikpavillon im Seepark	Sport im Ort
Thalgau – Vorplatz Seniorenwohnhaus	Aerobic/Line-Dance
Wals-Siezenheim – Schlosspark Kleßheim	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
Wals-Siezenheim – Schlosspark Kleßheim	Tanzen und Bewegung an der frischen Luft ★

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 18.00–19.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Mi, 19.00–20.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Fr, 09.00–10.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Aktiv und Gesund UNION Mattsee
Di, 09.00–10.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 09.00–10.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Mi, 10.15–11.15 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Di, 19.00–20.00 Uhr	10.06. bis 28.08.	SPORTUNION Salzburg & Gesunde Gemeinde St. Gilgen
Mo, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	SPORTUNION Salzburg & Gesunde Gemeinde St. Gilgen
Di, 18.30–19.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	SPORTUNION Salzburg & Gesundheitspflege Thalgau
Mo, 09.00–10.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ LV Salzburg
Mo, 14.00–15.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Special Olympics Österreich



Bezirk Lungau

Ort & Park	Angebot
Tamsweg – Klostergarten	Qi Gong im Park ★

Bezirk Pinzgau

Ort & Park	Angebot
Maishofen – Garten der MS Maishofen	Training unter freiem Himmel
Rauris – Schulzentrum	Funktionelles Ganzkörpertraining
Saalfelden – Ritzensee	Yoga am Morgen
Saalfelden – Ritzensee	Langsamlauftreff
Saalfelden – Ritzensee	Pilates
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	16.06. bis 01.09.	Special Olympics Österreich

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	UNION Sportklub Maishofen
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ LV Salzburg
Di, 08.30–09.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASVÖ Salzburg
Di, 19.00–20.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASKÖ LC Saalfelden
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASVÖ Salzburg
Mo, 09.00–10.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ LV Salzburg
Mi, 18.30–19.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASKÖ LV Salzburg



Bezirk Pongau

Ort & Park	Angebot
Altenmarkt – Gemeindezentrum Altenmarkt	Funktionelles Ganzkörpertraining
Bad Gastein – Fußballplatz	Fit im Sommer – Funktionelles Ganzkörpertraining
Bischofshofen – Freizeitgelände	Fit in der Natur
Flachau – Calisthenics Park	Funktionelles Ganzkörpertraining
Pfarrwerfen – Schwimmbad Pfarrwerfen	Fit mit Rich – Ganzkörpertraining

Bezirk Tennengau

Ort & Park	Angebot
Golling – Jahreszeitenweg Golling	Rückenfit
Hallein – Parkplatz Thomas Stangassinger Sportanlage	Fit in der Natur
Hallein – Stadtpark Hallein	Body Art
Kuchl – Kuchler See	Flow Yoga

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 08.30–09.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ LV Salzburg
Di, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	TV Bad Gastein
Di, 19.00–20.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASKÖ LV Salzburg
Di, 18.15–19.15 Uhr	10.06. bis 26.08.	ASKÖ LV Salzburg
Di, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASVÖ Salzburg

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 17.00–18.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ATSV Hallein
Do, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	ASVÖ Salzburg
Mi, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	ASVÖ Salzburg



Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmangasse 21, 1030 Wien;
www.bewegt-im-park.at; Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur, Schranngasse 10e,
5020 Salzburg; Herstellung: Gerin Druck GmbH, Gerinstraße 1-3, 2120 Wolkersdorf

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