



# Das kostenlose Bewegungsprogramm ohne Anmeldung von Juni bis September 2019

Finanziert von:



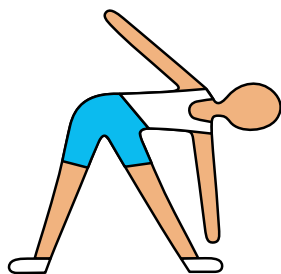
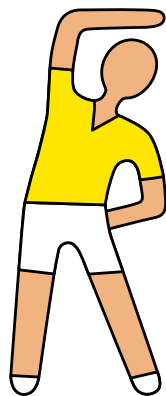
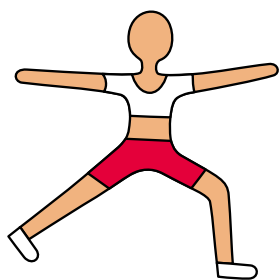
Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger



Bundesministerium  
Öffentlicher 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](http://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**

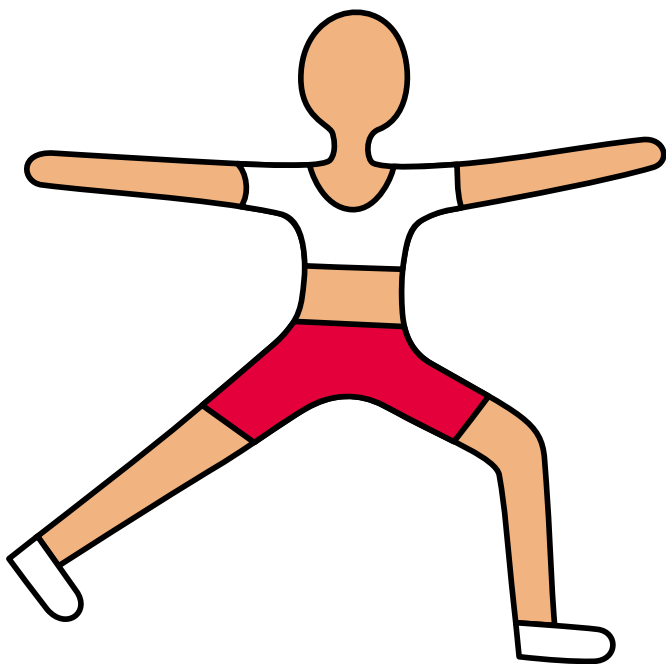
Wir empfehlen dir, bequeme Sport- oder Freizeitkleidung zu tragen. Sei dabei!

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 03. Juni bis  
30. September 2019



### ANTHERING

MI	17:00 – <b>Body-Fit</b> 18:00	Calistenics Park Anthering	05.06. – 11.09.	SPORTUNION Salzburg
MI	18:00 – <b>Kräftigung und Beweglichkeit</b> 19:00	Calistenics Park Anthering	05.06. – 11.09.	SPORTUNION Salzburg

### BISCHOFSHOFEN

DI	17:00 – <b>Fit in der Natur</b> 18:00	Alter Spielplatz	18.06. – 24.09.	ASKO LV Salzburg
----	--	------------------	--------------------	---------------------

### BRUCK A.D. GLOCKNERSTRASSE

MI	17:00 – <b>Fit und ausdauernd</b> 18:00	Wiese hinter dem Fußballplatz	05.06. – 11.09.	ASKO LV Salzburg
----	--	----------------------------------	--------------------	---------------------

### FAISTENAU

DI	08:30 – <b>Pilates</b> 09:30	Parkplatz Seestüberl am Hintersee	04.06. – 10.09.	Union Old Men Team Faistenau
----	---------------------------------	--------------------------------------	--------------------	---------------------------------

### HALLEIN

DO	18:00 – <b>Fit mit Kampfsport</b> 19:00	Stadtpark Hallein	06.06. – 12.09.	Taekwondo UNION Salzburg
----	--	-------------------	--------------------	-----------------------------

### HOF BEI SALZBURG

DO	08:30 – <b>Yoga</b> 09:30	Sportplatz Nussbaumer	06.06. – 12.09.	SPORTUNION Salzburg
----	------------------------------	--------------------------	--------------------	------------------------

### MATTSEE

DO	18:00 – <b>Bodyshape</b> 19:00	Pavillon Seenland Schiffahrt Anlegestelle / Promenade Mattsee	06.06. – 12.09.	Aktiv & Gesund – Union Mattsee
DO	19:00 – <b>Rücken-Fit</b> 20:00	Pavillon Seenland Schiffahrt Anlegestelle / Promenade Mattsee	06.06. – 12.09.	Aktiv & Gesund – Union Mattsee

## NEUMARKT AM WALLERSEE

DI	19:00 – Sommerfit mit 20:00 Capoeira	Ballspielplatz Wallbachstraße	04. 06. – Afro Ritmo 10. 09. Austria
----	---	----------------------------------	---

## OBERNDORF BEI SALZBURG

MO	09:30 – Yoga im Park 10:30	Park vor Stadtgemeinde	03. 06. – SPORTUNION 09. 09. Salzburg
MI	19:15 – Yoga im Park 20:15	Park vor Stadtgemeinde	05. 06. – SPORTUNION 11. 09. Salzburg
DO	19:15 – Fit mit Kampfsport 20:15	Wiese vor Sportmittelschule	06. 06. – Taekwondo 12. 09. Verein Oberndorf

## SALZBURG STADT

MO	09:00 – Faszientraining 10:00	Kurgarten (Mirabell)	03. 06. – SPORTUNION 09. 09. Salzburg
MO	09:00 – Funktionelles 10:00 Training	Fitnessparcours beim Eingang zum Kavalierhaus	24. 06. – ASKO LV 30. 09. Salzburg
MO	18:30 – Sommerfit mit 19:30 Capoeira	Preuschenpark	03. 06. – Afro Ritmo 09. 09. Austria
MO	19:00 – Yoga 20:00	Glanspitz	03. 06. – SPORTUNION 09. 09. Salzburg
DI	8:00 – Yoga 9:00	Preuschenpark	04. 06. – SPORTUNION 10. 09. Salzburg
DI	18:00 – Mach mit - werd' fit! 19:00	Glanspitz	04. 06. – SPORTUNION 10. 09. Salzburg
DI	18:00 – Body-Power 19:00	Volksgarten	11. 06. – SPORTUNION 17. 09. Salzburg
DI	19:00 – Rücken-Fit und 20:00 Stretching	Glanspitz	04. 06. – SPORTUNION 10. 09. Salzburg
DI	19:00 – After-Work-Out 20:00	Volksgarten	04. 06. – SPORTUNION 10. 09. Salzburg
MI	18:30 – Sommerfit mit 19:30 Capoeira	Volksgarten	05. 06. – Afro Ritmo 11. 09. Austria
DO	09:00 – Qi-Gong 10:00	Glanspitz (Lehen, Nähe Spielplatz)	06. 06. – SPORTUNION 12. 09. Salzburg
DO	09:00 – Ganzkörper- 10:00 gymnastik	Itzlinger Park	06. 06. – SPORTUNION 12. 09. Salzburg



## SALZBURG STADT

DO	10:00 – 11:00	<b>Meditation im Park</b>	Glanspitz (Lehen, Nähe Spielplatz)	06.06. – 12.09.	SPORTUNION Salzburg
DO	10:00 – 11:00	<b>Funktionelles Training</b>	Fitnessparcours beim Eingang zum Kavalierhaus	13.06. – 26.09.	ASKO LV Salzburg
DO	18:00 – 19:00	<b>Zirkeltraining</b>	Volksgarten	13.06. – 19.09.	SPORTUNION Salzburg
DO	18:30 – 19:30	<b>Sommerfit mit Capoeira</b>	Kurgarten (Mirabell)	06.06. – 12.09.	Afro Ritmo Austria
DO	19:00 – 20:00	<b>Body Shape</b>	Volksgarten	13.06. – 19.09.	SPORTUNION Salzburg
FR	08:00 – 09:00	<b>Pilates</b>	Preuschenpark	07.06. – 13.09.	SPORTUNION Salzburg
FR	09:00 – 10:00	<b>Rückenfit</b>	Preuschenpark	07.06. – 13.09.	SPORTUNION Salzburg
FR	18:30 – 19:30	<b>Fit mit Kampfsport</b>	Calistenicspark Sportzentrum Mitte	07.06. – 13.09.	Taekwondo UNION Salzburg

## SEEKIRCHEN AM WALLERSEE

MO	17:30 – 18:30	<b>Rücken-Fit</b>	Strandbad Seekirchen	03.06. – 09.09.	SPORTUNION Salzburg
MO	18:30 – 19:30	<b>Core Fitness</b>	Strandbad Seekirchen	03.06. – 09.09.	SPORTUNION Salzburg
DO	16:30 – 17:30	<b>Sommerfit mit Capoeira</b>	Strandbad Seekirchen	06.06. – 12.09.	Afro Ritmo Austria

## TAMSWEG

DO	18:30 – 19:30	<b>Kort.X – Fitnesstraining</b>	Schlosspark	06.06. – 12.09.	Kort.X Lungau – Das neuro- motorische Fitnesstraining
----	------------------	-------------------------------------	-------------	--------------------	--

## ZELL AM SEE

MO	08:00 – 09:00	<b>Fit durch den Sommer</b>	Am Zeller See, neben Haifischstüberl	17.06. – 23.09.	ASKO LV Salzburg
----	------------------	---------------------------------	--	--------------------	---------------------



## **IMPRESSUM**

Herausgeber:  
Hauptverband der österreichischen  
Sozialversicherungsträger  
Haidingergasse 1, 1030 Wien  
[info@bewegt-im-park.at](mailto:info@bewegt-im-park.at)  
[www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

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

Herstellung:  
[druck.at](http://druck.at), Leobersdorf

[www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)