



Salzburg

Das kostenlose
Bewegungsprogramm
ohne Anmeldung von
Juni bis September 2021

Finanziert von:



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

In Kooperation mit:



Österreichische
Gesundheitskasse



bvaeb
bundesverband der
österreichischen
behinderten sportler



ASKÖ



Special
Olympics
Österreich



SVS
Gemeinsam gesünder.



ASVO
Allgemeiner Sportverband
Österreichs



SPORT
UNION



ÖBSV
Österreichischer
Behindertensportverband

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 Website unter:

www.bewegt-im-park.at



Die Teilnahme an den Bewegungseinheiten erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. Die Durchführung des Angebots ist abhängig von den aktuell gültigen Corona-Bestimmungen.

Salzburg Stadt

Ort & Park	Angebot
Badensee Lieferung-Salzachseen	Fit mit Qigong
Calisthenics Park Sportzentrum Mitte	Qi-Gong
Calisthenics Park Sportzentrum Mitte	Movement Training
Calisthenics Park Sportzentrum Mitte	Yoga Vinyasa-Flow
Calisthenics Park Sportzentrum Mitte	Rückentraining
Calisthenics Park Sportzentrum Mitte	Animal Moves
Glanspitz	Yoga
Glanspitz	Konditionsgymnastik
Glanspitz	Rückenfit & Stretching
Glanspitz	Qi-Gong
Glanspitz	Meditation im Park
Knigler Park	Bewegungskultur – Motorik, Tanz, Artistik
Hans-Donnenberg-Park	Body Shape
Hans-Donnenberg-Park	Park Fit – Ganzkörperfitness für Alle!

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.30–19.30 Uhr	24.06. bis 09.09.	ASKÖ LV Salzburg
Mo, 10.30–11.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	Turn-Gym-Union-Salzburg (TGUS)
Mo, 18.00–19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	ONEMOVE Salzburg
Di, 16.30–17.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Turn-Gym-Union-Salzburg (TGUS)
Mi, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Turn-Gym-Union-Salzburg (TGUS)
Do, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ONEMOVE Salzburg
Mo, 18.00–19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Outworx – Bewegung & Gesundheit
Di, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Salzburg
Di, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Salzburg
Do, 09.00–10.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	SPORTUNION Salzburg
Do, 10.00–11.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	SPORTUNION Salzburg
Di, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	ASVÖ MOTA
Di, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASVÖ Sportclub Kraftwerk Untersberg

Ort & Park	Angebot
Kurgarten Mirabell	Individual Dance – Tanz dich Fit!
Kurgarten Mirabell	Individual Dance – Tanz dich Fit!
Preuschenpark	Afro Ritmo
Preuschenpark	Afro Ritmo
Preuschenpark	Pilates
Sam/St.Severin	Individual Dance – Tanz dich Fit!
Spielpark Süd	Mobilisation und Kräftigung in der Natur
Spielpark Süd	Ganzheitliches Körpertraining
Spielplatz Hellbrunn	Park Fit – Ganzkörperfitness für Alle!
Spielplatz Hellbrunn	Park Fit – Ganzkörperfitness für Alle!
Spielplatz Hellbrunn	Park Fit – Ganzkörperfitness für Alle!
Spielplatz Hellbrunn	Nordic Walking & more
Volksgarten	Silk Fit
Volksgarten	Body-Power

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 17.30–18.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Mi, 18.45–19.45 Uhr	23.06. bis 08.09.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Mo, 17.00–18.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	ASVÖ Afro Ritmo
Mo, 18.15–19.15 Uhr	14.06. bis 30.08.	ASVÖ Afro Ritmo
Do, 09.30–10.30 Uhr	24.06. bis 09.09.	SPORTUNION Salzburg
Do, 18.00–19.00 Uhr	24.06. bis 09.09.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Do, 08.00–09.00 Uhr	24.06. bis 09.09.	ASKÖ LV Salzburg
Do, 09.00–10.00 Uhr	24.06. bis 09.09.	ASKÖ LV Salzburg
Mo, 18.30–19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	ASVÖ Sportclub Kraftwerk Untersberg
Do, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASVÖ Sportclub Kraftwerk Untersberg
Do, 19.15–20.15 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASVÖ Sportclub Kraftwerk Untersberg
Do, 17.30–18.30 Uhr	24.06. bis 09.09.	ASVÖ i.fit
Mo, 18.30–19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	UNION Hangarounds Aerial Sports + Lifestyle
Di, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Salzburg

Flachgau

Ort & Park	Angebot
Anthering – Calisthenics Park	Beweglichkeitstraining
Anthering – Calisthenics Park	Intervalltraining
Bergheim – Generationenpark	Yoga
Bergheim – Generationenpark	Gesundheitskrafttraining
Bergheim – Generationenpark	HIIT - Intervalltraining
Faistenau – Seestüberl am Hintersee	Pilates
Grödig – Gemeindewiese	Yoga & Natur
Großgmain – Wiese der ehemaligen Polizeischule	Yoga
Henndorf am Wallersee – Bewegungspark	Crosstraining für Männer und Frauen
Hof bei Salzburg – Sportzentrum USK	Rückenfit
Mattsee – Pavillon Seenland Schiffahrt Anlegestelle/ Seepromenade	Body Power
Mattsee – Pavillon Seenland Schiffahrt Anlegestelle/ Seepromenade	Rückenfit

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 17.00–18.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Aktiv & Gesund UNION Mattsee
Mo, 18.00–19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Aktiv & Gesund UNION Mattsee
Di, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Outworx – Bewegung & Gesundheit
Do, 17.00–18.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Outworx – Bewegung & Gesundheit
Do, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Outworx – Bewegung & Gesundheit
Di, 08.30–09.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	UNION Old Men Team Faistenau
Mo, 17.30–18.30 Uhr	21.06. bis 06.09.	ASVÖ i.fit
Do, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	SPORTUNION Salzburg
Di, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	ASKÖ LV Salzburg
Mo, 08.30–09.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	USK Hof
Do, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Aktiv & Gesund UNION Mattsee
Do, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Aktiv & Gesund UNION Mattsee

Ort & Park	Angebot
Mattsee – Pavillon Seenland Schiffahrt Anlegestelle/ Seepromenade	Functional Training
Mattsee – Pavillon Seenland Schiffahrt Anlegestelle/ Seepromenade	Yoga im Park
Oberndorf bei Salzburg – Stadtspark	Sunset Workout
Seeham – Gemeindeamt	Body-Power
Seeham – Gemeindeamt	Rückenfit und Pilates
Seekirchen – Strandbad	Gesundheits- und Beweglichkeitstraining
Seekirchen – Strandbad	Rückenfit
Seekirchen – Strandbad	Individual Dance – Tanz dich Fit!
Seekirchen – Strandbad	Individual Dance – Tanz dich Fit!
Wals-Siezenheim – Fitnessparcours beim Eingang zum Kavalierhaus	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
Wals-Siezenheim – Fitnessparcours beim Eingang zum Kavalierhaus	Tanzen und Bewegung an der frischen Luft

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.00–19.00 Uhr	22.06. bis 07.09.	Run Union Salzburg
Di, 19.00–20.00 Uhr	22.06. bis 07.09.	Run Union Salzburg
Mo, 19.15 –20.15 Uhr	21.06. bis 06.09.	ASKÖ LV Salzburg
Mi, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Aktiv & Gesund UNION Mattsee
Mi, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Aktiv & Gesund UNION Mattsee
Mo, 17.30–18.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Salzburg
Mo, 18.30–19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Salzburg
Mi, 08.30–09.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Mi, 10.00–11.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	ASVÖ TSC Stardance Elixhausen
Mo, 09.00–10.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	ASKÖ LV Salzburg
Mi, 14.00–15.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Special Olympics Österreich

Lungau

Ort & Park	Angebot
Mariapfarr – Schwimmbadwiese im Samsunn	Ganzkörpertraining
Tamsweg – Schlosspark	Kort.X – Fitnessstraining
Tamsweg – Schlosspark	Qi Gong im Park

Pinzgau

Ort & Park	Angebot
Bramberg – Wennser Gletscher	Langsamlaufftreff
Maishofen – Sportanlage USK	Training unter freiem Himmel – Ganzkörpertraining und Yoga
Saalfelden – Nordic Park Ritzensee	Nordic Walking
Saalfelden – Nordic Park Ritzensee	Dancefitness – Tanz dich Fit!
Saalfelden – Ritzensee	Langsamlaufftreff
Saalfelden – Schwimmbad Ritzensee	Yoga am Morgen
Saalfelden – Stadtpark	Ballroom Single Dance – Tanz ohne Partner!
Unken – Freizeitzentrum	Fit durch den Sommer
Zell am See – Am Zeller See, neben Haifischstüberl	FIT in den Sommer
Zell am See – Elisabethpark	Dancefitness – Tanz dich Fit!

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.00–19.00 Uhr	21.06. bis 06.09.	USC Mariapfarr-Weißpriach-Göriach
Do, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Kort.X Lungau – Das neuro-motorische Fitnessstraining
Fr, 18.30–19.30 Uhr	25.06. bis 10.09.	Special Olympics Österreich

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASKÖ LC Oberpinzgau
Mo, 18.30–19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	USK Maishofen
Mi, 09.40–10.40 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASVÖ ILIJON Miteinander.Leben.Lernen
Do, 18.30–19.30 Uhr	24.06. bis 09.09.	ASVÖ TSC HIB Saalfelden
Di, 19.00 –20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	ASKÖ LC Saalfelden
Mi, 08.30–09.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASVÖ ILIJON Miteinander.Leben.Lernen
Di, 18.30–19.30 Uhr	22.06. bis 07.09.	ASVÖ TSC HIB Saalfelden
Do, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASKÖ LV Salzburg
Mo, 09.00–10.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	ASKÖ LV Salzburg
Sa, 09.30–10.30 Uhr	26.06. bis 11.09.	ASVÖ TSC HIB Saalfelden

Pongau

Ort & Park	Angebot
Bad Gastein – Fußballplatz des FC Bad Gastein	Fit durch den Sommer
Bischofshofen – Freizeitgelände	Fit in der Natur
Schwarzach – Tennisplätze	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
St. Johann im Pongau – Fitnessparcours Plankenau	Beweg dich Fit mit Mobility
St. Veit im Pongau – Öffentlicher Sportplatz	Kort.X – das sportliche Gehirntraining
Werfen – Sportplatz	Funktionelles Ganzkörpertraining

Tennengau

Ort & Park	Angebot
Bad Vigaun – Sportplatz	Kort.X – Fitnessstraining
Hallein – Areal ULSZ Rif	Rollikids Parcours
Hallein – Stadt Park	Park Fit – Ganzkörperfitness für Alle!
Hallein – Thomas Stangassinger Sportanlage	Fit in der Natur

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Turnverein Bad Gastein
Di, 19.00–20.00 Uhr	22.06. bis 07.09.	ASKÖ LV Salzburg
Mi, 10.00–11.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	Sportverein Schwarzach
Do, 17.00–18.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASVÖ Kids Aktiv – Kinder in Bewegung
Mi, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	TSU St. Veit
Mi, 09.00–10.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ LV Salzburg

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.30–19.30 Uhr	21.06. bis 06.09.	SPORTUNION Bad Vigaun
Mi, 16.00–17.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	RSV Basket 1
Di, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	ASVÖ Sportclub Kraftwerk Untersberg
Mo, 18.00–19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	ATSV Hallein

www.bewegt-im-park.at

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1030 Wien; www.bewegt-im-park.at; Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur, Schranngasse 10e, 5020 Salzburg; Herstellung: Samson Druck GmbH, Samson Druck Straße 171, 5581 St. Margarethen