



## „BEWEGT IM PARK“

### Das kostenlose Bewegungsangebot in ganz Österreich

#### Was ist BEWEGT IM PARK?

BEWEGT IM PARK bietet ein vielfältiges Bewegungsprogramm im öffentlichen Raum – kostenlos und unverbindlich! Das vom Dachverband der Sozialversicherungsträger, vom Sportministerium und von der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) finanzierte Projekt bietet allen Menschen die Möglichkeit, sich in den Sommermonaten – von Juni bis September – kostenlos und an der frischen Luft zu bewegen.

#### Wie kann man an den Kursen teilnehmen?

Die Teilnahme erfolgt ohne Anmeldung. Die Bewegungseinheiten sind für alle Leute von jung bis alt geeignet. Jede und jeder kann das Kursangebot gemeinsam mit Freunden oder alleine besuchen und dabei auch neue Leute kennenlernen.

#### Wie findet man den passenden Kurs?

Alle Informationen zu den angebotenen Kursen findet man auf [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)! Hier kann man nachschauen, welche Kurse wann und wo stattfinden und welcher Trainer bzw. welche Trainerin diesen Kurs leitet. Das Kursprogramm wird von den Sportvereinen ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION und den Behindertensportverbänden ÖBSV und SOÖ gestaltet und findet in Kooperation mit den Sozialversicherungsträgern und Städten/Gemeinden statt.

#### Wo bewegt man sich?

Alle Kurse finden in öffentlichen Parks oder auf anderen freien Flächen in ganz Österreich statt.

#### Wann bewegt man sich?

Das Programm BEWEGT IM PARK findet in den Sommermonaten (Juni bis September) statt. Jeder Kurs findet immer am gleichen Wochentag zur gleichen Uhrzeit und bei jedem Wetter statt.

#### Die Vorteile im Überblick:

- Wöchentliche Termine
- Für alle Menschen von jung bis alt
- Mit erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern
- Kostenlose Teilnahme
- Ohne Anmeldung
- Bei jedem Wetter
- Für jedes Fitnesslevel geeignet

Das kostenlose Bewegungsprogramm ohne Anmeldung

Juni – September in ganz Österreich

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