



## BEWEGT IM PARK

### Das kostenlose Bewegungsangebot im Sommer 2021 in Wöllersdorf und Steinabrückl

#### athleticflow AM BIOTOP/STEINABRÜCKL

**Wo:** Beim Biotop „Natur Pur“ in Steinabrückl

**Wann:** Jeden Mittwoch 18.30-19.30 Uhr von 16. Juni bis 1. September 2021

**Was:** athleticflow ist Action und Ruhe zugleich. Zwei Welten werden miteinander kombiniert: High-Intensity & Yoga-Flow. Sowohl das Herz-Kreislauf-System und die Bauchmuskulatur als auch die Flexibilität und Balance werden trainiert. Nach 100 Sekunden Belastung wird der Blick für 3,5 Minuten wieder auf Yoga fokussiert. Motivierende Musik unterstützt uns beim Training.

Bitte eine Matte/Decke mitbringen.

**Trainerin:** Elke Pranzl

#### FIT DURCH DEN SOMMER AM BIOTOP WÖLLERSDORF

**Wo:** Beim Biotop Wöllersdorf, Staudiglgasse

**Wann:** Jeden Donnerstag 18.30-19.30 Uhr von 17. Juni bis 2. September 2021

**Was:** In dieser Stunde liegt der Schwerpunkt auf Herz- Kreislauftraining, Kräftigung und Beweglichkeitstraining, aber auch das koordinative Training (mittels Kort.X) kommt nicht zu kurz. Das alles zu motivierender Musik und in schönem Ambiente.

Bitte eine Matte/Decke mitbringen. Musik unterstützt unsere Bewegungseinheit.

**Trainerin:** Mag. Ulli Gruber

**Kontakt:** Verein „Sports&Fun“, Staudiglgasse 48, 2752 Wöllersdorf, [www.sportsandfun.at](http://www.sportsandfun.at), [ulli.gruber@drei.at.at](mailto:ulli.gruber@drei.at.at); 0660.1427275, ZVR: 019788985

Das kostenlose  
Bewegungs-  
programm ohne  
Anmeldung

Juni – September  
in ganz Österreich



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



### Was ist „Bewegt im Park“?

„Bewegt im Park“ bietet ein vielfältiges Bewegungsprogramm im öffentlichen Raum – kostenlos und unverbindlich! Das vom Dachverband der Sozialversicherungsträger und vom Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport finanzierte Projekt bietet allen Menschen die Möglichkeit sich in den Sommermonaten – von Juni bis September - kostenfrei und an der frischen Luft zu bewegen.

### Wie kann man an den Kursen teilnehmen?

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt ohne Anmeldung. Die Bewegungseinheiten sind für alle Leute von jung bis alt geeignet.

### Wie findet man den passenden Kurs?

Alle Informationen zu den angebotenen Kursen sind auf der Website [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at) zu finden! Die erfahrenen Kursleiter\*innen motivieren und geben Tipps, um fit und gesund zu bleiben. Das Kursprogramm wird von den Sportvereinen ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION gestaltet und findet in Kooperation mit den Sozialversicherungen und Städten/Gemeinden statt. Durch die Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics Österreich steht auch für Menschen mit Beeinträchtigungen ein vielfältiges Angebot in Form von Inklusionskursen zur Verfügung.

### Wo bewegt man sich?

Alle Kurse finden in öffentlichen Parks oder anderen freien Flächen in ganz Österreich statt. Auf jeden Fall an der frischen Luft – egal bei welchem Wetter!

### Wann finden die Kurse statt?

Die „Bewegt im Park“-Kurse laufen von Juni bis September in ganz Österreich. Jeder Kurs findet immer am gleichen Wochentag und zur gleichen Uhrzeit statt. Dabei wird natürlich auf alle zum jeweiligen Zeitpunkt geltenden Corona-Regelungen geachtet.

### Die Vorteile im Überblick:

- Wöchentliche Termine
- Für alle Interessierten von jung bis alt
- Mit erfahrenen Kursleiter\*innen
- Kostenlose Teilnahme
- Ohne Anmeldung
- Bei jedem Wetter
- Auch für Anfänger\*innen geeignet