



## „BEWEGT IM PARK“

### Das kostenlose Aktivprogramm in ganz Österreich

#### Was ist BEWEGT IM PARK?

BEWEGT IM PARK bietet mehr als 700 Bewegungskurse im öffentlichen Raum – mitten im Grünen, kostenlos und unverbindlich! Die große Sportinitiative wird von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) organisiert und vom Dachverband der Sozialversicherungsträger, dem Ministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport (BMKÖS) sowie der Wiener Gesundheitsförderung – WiG finanziert. Das Ziel: Menschen für (mehr) Bewegung begeistern, Frischluft tanken und sich miteinander für den gesunden Spaß verbinden.

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

Die Teilnahme erfolgt vor Ort kostenlos und ohne Anmeldung. Je nach Lust und Laune neue Aktivitäten testen und bei den Bewegungseinheiten mitmachen. Das Angebot ist für alle Altersklassen und jedes Fitnesslevel geeignet, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Einfach vorbeikommen und ausprobieren!

#### Wie findet man den passenden Kurs?

Alle Infos sowie Kursbeschreibungen – Titel, Datum und Ort sowie Wissenswertes – finden Sie unter folgendem Link: [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at). Auf der Landkarte haben Sie die Option, ganz bequem Ihre Stadt oder Gemeinde zu wählen und sehen auf einen Blick die Bewegungsangebote in Ihrer Nähe. Das Kursprogramm wird von den Sportvereinen ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION und den Behindertensportverbänden ÖBSV und SOÖ gestaltet. Es findet in Kooperation mit den Sozialversicherungsträgern sowie den Städten und Gemeinden statt.

#### Wo und wie bewegt man sich?

Alle Kurse sind kostenlos und finden in öffentlichen Parks oder freien Grünflächen statt. Vor Ort trainieren Sie gemeinsam mit Profis aus verschiedensten Sportverbänden.

#### Wann bewegt man sich?

Das Programm BEWEGT IM PARK läuft von Juni bis September. Jede Kurseinheit findet immer am gleichen Wochentag, zur gleichen Uhrzeit und bei jedem Wetter statt.

#### Die Vorteile auf einen Blick:

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

