



Das kostenlose Bewegungs- programm ohne Anmeldung von Juni bis September 2018

Finanziert von:



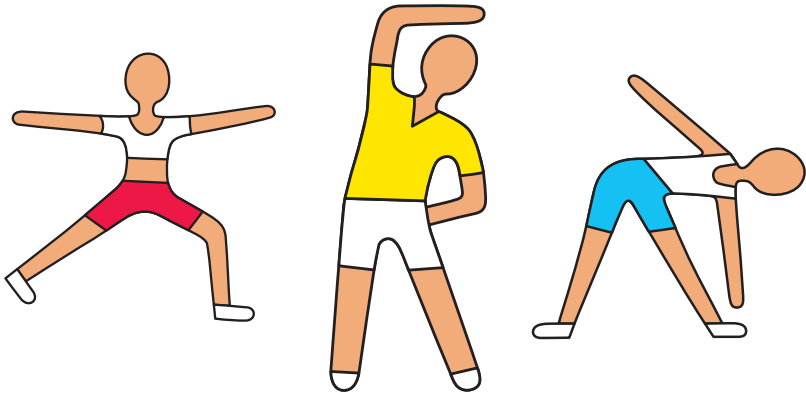
Hauptverband der
österreichischen
Sozialversicherungsträger



Bundesministerium für
Öffentlichen 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

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.

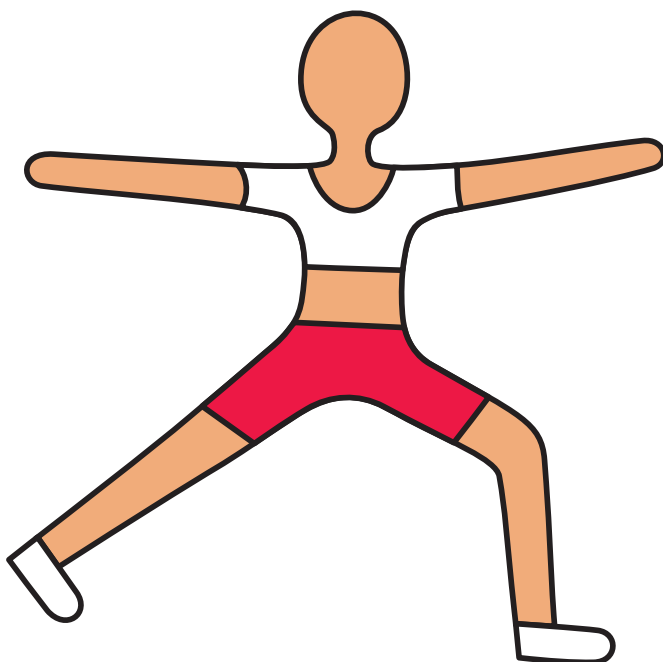
- › Kostenlose Teilnahme
- › Ohne Anmeldung
- › Bei jedem Wetter
- › Für alle Menschen von jung bis alt
- › Mit erfahrenen KursleiterInnen
- › Wöchentliche Termine
- › Du musst nicht sportlich sein

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 Steiermark von 01. Juni bis 28. September 2018



DEUTSCHLANDSBERG

MO	18:30 – Yoga 19:30	Stadtpark	04.06. – Turnerschaft 10.09. DLBG
DO	18:00 – Pilates trifft Faszien 19:00	Stadtpark	14.06. – Turnerschaft 20.09. DLBG

GLEISDORF

FR	16:30 – Fit im Park 17:30	Stadtpark (Streetworkout Park)	01.06. – RINGELSPIEL 07.09.
FR	17:30 – Calisthenics 18:30	Stadtpark (Streetworkout Park)	01.06. – RINGELSPIEL 07.09.

GRAZ

MO	09:00 – Volleyball & Frisbee 10:00 Polysportive Sportstunde	Stadtpark (Passamtswiese beim großen Kreuz)	04.06. – 2gether in 10.09. motion
MO	10:00 – Fußball für alle 11:00 Altersgruppen	Stadtpark (Passamtswiese beim großen Kreuz)	04.06. – 2gether in 10.09. motion
MO	10:00 – Bleib Fit mit HIIT 11:00 Functional Bodyweight Training	Stadtpark (Passamtswiese beim großen Kreuz)	04.06. – FASZINATION 10.09. SPORT der Verein für gesunden Lifestyle
MO	16:00 – Fitnessboxen 17:00	Hilmteich (Wiese zwischen Spielplatz & Hilmteich)	04.06. – BOXER- 10.09. SCHMIEDE Graz
MO	17:00 – Pimp your Body 18:00 Rumpfkrafttraining	Hilmteich (Wiese zwischen Spielplatz & Hilmteich)	04.06. – BOXER- 10.09. SCHMIEDE Graz
MO	18:00 – Lauftechnik für 19:00 Hobbyläufer	Stadtpark (Passamtswiese beim großen Kreuz)	04.06. – SU TRI STYRIA 10.09.
MO	18:00 – Streetball für alle 19:00 Altersklassen	Engelsgasse 11, Basketballplatz	04.06. – UBSC Juniors 10.09.
MO	18:00 – Yoga im Grünen 19:00	Park-Hofbauerplatz (Treffpunkt bei der Bauernmarkt Halle)	04.06. – ASKÖ LV 10.09. Steiermark

GRAZ					
DI	09:30 – 10:30	Smovey FIT Gold	Park-Hofbauerplatz	19.06. – 25.09.	ASKÖ LV Steiermark
DI	16:30 – 17:30	Bewegung für Groß und Klein. Erwachsenen-Kind-Turnen	Eustacchiogründe (Treffpunkt beim Volleyballplatz)	05.06. – 11.09.	ASKÖ LV Steiermark
DI	18:00 – 19:00	Sommerzirkus Jonglieren, Spiele und mehr	Eustacchiogründe (Treffpunkt beim Volleyballplatz)	05.06. – 11.09.	ASKÖ LV Steiermark
DI	18:00 – 19:00	Laufen für Alle	Augartenpark (beim Trinkbrunnen)	12.06. – 18.09.	RunninGraz
DI	18:30 – 19:30	Balletoning	Park-Hofbauerplatz	19.06. – 25.09.	ASKÖ LV Steiermark
DI	19:00 – 20:00	Rückenfit mit Lisa	Stadtpark (Passamtswiese beim großen Kreuz)	05.06. – 11.09.	SU TRI STYRIA
MI	08:00 – 09:00	Pilates	Campus FH Joanneum (hinter der Stadtbibliothek beim Urban Gardening)	06.06. – 12.09.	ASKÖ LV Steiermark
MI	16:30 – 17:30	Ultimate Frisbee Teamsport mit der Frisbeescheibe	Stadtpark (Passamtswiese beim großen Kreuz)	06.06. – 12.09.	FDC Sportunion Catchup Graz
MI	17:00 – 18:00	Fit mit Kickboxen	Augarten (Treffpunkt beim Pavillion)	20.06. – 26.09.	ASKÖ Kickbox-Center Graz
MI	18:00 – 19:00	Urban Acrobatics	Stadtpark (Passamtswiese beim großen Kreuz)	06.06. – 12.09.	Sportunion Let's move
MI	18:00 – 19:00	Lacrosse/ Intercrosse	Stadtpark (Passamtswiese beim großen Kreuz)	06.06. – 12.09.	Sportunion Graz Gladiators
MI	19:00 – 20:00	Rocky-Training: Trailrun mit Power-Workout- stationen	Hilmteich (Trinkbrunnen)	20.06. – 26.09.	SU TRI STYRIA
DO	09:00 – 10:00	Fit durch den Sommer 60+	Gemeindepark Eggenberg	21.06. – 26.09.	ASKÖ LV Steiermark

GRAZ

DO	09:00 – Run-Fun: 10:00 Lauftechnik und Tempotraining	Stadtpark (Passamtswiese beim großen Kreuz)	07.06. – SU TRI STYRIA 13.09.
DO	18:00 – Bleib' Fit mit HIIT 19:00 Functional Bodyweight Training	Stadtpark (Passamtswiese beim großen Kreuz)	07.06. – FASZINATION 13.09. SPORT der Verein für gesunden Lifestyle
FR	09:30 – Workout Training 10:30	Gemeindepark Eggenberg	01.06. – ASKÖ LV 07.09. Steiermark
SA	10:00 – Parkour 11:00	Augartenpark (Pavillion)	16.06. – SPORTUNION 22.09. LETS MOVE
SA	10:00 – Familienyoga 11:00 im Park	Augartenpark (bei den großen Steineiern)	02.06. – ÖSTERR. 08.09. TURN- & SPORTUNION GRAZ-EGGEN- BERG
SO	16:00 – Spikeball 17:00	Stadtpark (Passamtswiese beim großen Kreuz)	10.06. – FDC Sportunion 16.09. Catchup Graz
SO	18:00 – X-fight fitness 19:00	Augartenpark (Augartenbrücke)	17.06. – SPORTUNION 23.09. LETS MOVE

HEILIGENKREUZ AM WAASEN

MO	17:00 – Yoga & Klang 18:00	Wiese vor der Volksschule	04.06. – FLIB Familie 10.09. in Bewegung
MO	18:00 – Yoga & Klang 19:00	Wiese vor der Volksschule	04.06. – FLIB Familie 10.09. in Bewegung
DO	18:00 – Bällespaß 19:00 ab 6 Jahre	Wiese vor der Volksschule	07.06. – FLIB Familie 13.09. in Bewegung
DO	18:00 – Frauen fit 19:00 Volleyball	Volleyballplatz (hinter Fußballplatz/ Tennisplatz)	07.06. – FLIB Familie 13.09. in Bewegung

KAPFENBERG

MI	18:30 – 19:30	Volleyball für alle	Sportzentrum Kapfenberg (Treffpunkt Eingang Schwimmbad)	06. 06. – 12. 09.	Freizeit- Sport-Aktiv
----	------------------	----------------------------	--	----------------------	--------------------------

KNITTELFELD

DI	08:30 – 09:30	60+ Fit-Komm mit in die Natur Nordic Walking	Apfelberg Dorfplatz	05. 06. – 11. 09.	ASKÖ LV Steiermark
DI	17:00 – 18:00	40+ Fit-Komm mit in die Natur Nordic Walking	Sportzentrum Knittelfeld (Treffpunkt Eingang)	05. 06. – 11. 09.	ASKÖ LV Steiermark

KÖFLACH

DI	18:30 – 19:30	Nordic Walking Aktiv bewegen	Dechantwald (Tourismusinfocen- ter/Dechantteich)	05. 06. – 11. 09.	ATUS Köflach Turnen
DO	17:00 – 18:00	Miniaturgolf für Kinder	Miniaturgolfanlage Köflach (Eingang Anlage)	14. 06. – 20. 09.	MGC Köflach
FR	18:30 – 19:30	Nordic Walking & Muskelaufbau	Therme Nova Köflach (Eingang beim Parkplatz)	22. 06. – 28. 09.	SBC Weststeiermark

LANNACH

DI	19:00 – 20:00	Nordic Walking	Vorplatz der FF Hötschdorf	05. 06. – 11. 09.	Running Team Lannach
MI	19:00 – 20:00	Laufen für Fortgeschrittene	Vorplatz der FF Hötschdorf	06. 06. – 12. 09.	Running Team Lannach
DO	19:00 – 20:00	Bodystyling	Vorplatz der FF Hötschdorf	07. 06. – 13. 09.	Running Team Lannach
SO	08:00 – 09:00	Lauftechnik für Hobby Läufer	Vorplatz der FF Hötschdorf	10. 06. – 16. 09.	Running Team Lannach

PISCHELSDORF

DI	17:00 – 18:00	Spiele & Spaß mit Kids ab 6 Jahren	Kneippanlage (im Anschluss an das Römerbad in Richtung Sportplatz)	05.06. – 11.09.	Outdoor Bewegungs-, Entspannungs- und Sportverein FocusGuide
DI	18:15 – 19:15	50+ Turnen mit Genuss	Kneippanlage (im Anschluss an das Römerbad in Richtung Sportplatz)	05.06. – 11.09.	Outdoor Bewegungs-, Entspannungs- und Sportverein FocusGuide
DI	19:30 – 20:30	Fit im Sommer Ganzkörperfitness-training für Erwachsene	Kneippanlage (im Anschluss an das Römerbad in Richtung Sportplatz)	05.06. – 11.09.	Outdoor Bewegungs-, Entspannungs- und Sportverein FocusGuide

RAMSAU AM DACHSTEIN

DI	17:00 – 18:00	E-Bike Techniktraining für Einsteiger	Langlaufstadion (beim Veranstaltungszentrum)	19.06. – 25.09.	ASVÖ Mountainbike Schladming
----	------------------	--	--	--------------------	------------------------------

ROTTENMANN

DI	09:00 – 10:00	Wer rastet, der rostet: Bewegung für Jung und Alt	Familienfreizeitanlage Bruckmühl (Tischtennistische)	05.06. – 11.09.	Ergoschoolrace
----	------------------	--	--	--------------------	----------------

SCHLADMING

MO	10:00 – 11:00	E-Bike Techniktraining für Einsteiger	Planaistadion (vor Planai Bike Center)	18.06. – 24.09.	ASVÖ Mountainbike Schladming
----	------------------	--	--	--------------------	------------------------------

SEIERSBERG-PIRKA

DI	15:00 – Spiel, Spaß und Bewegung	Grünfläche Villa Kunterbunt	19. 06. – 25. 09.	ASKÖ LV Steiermark
DI	16:00 – Ballspiele	Grünfläche Villa Kunterbunt	19. 06. – 25. 09.	ASKÖ LV Steiermark
FR	18:00 – Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht	Trendsportanlage Seiersberg (gegenüber von der Shopping City, Skatepark)	22. 06. – 28. 09.	ASKÖ LV Steiermark

ST. RADEGUND

DO	18:30 – Bewegt und entspannt durch Qi-Gong	Doktorpark (hinter Gemeindeamt)	14. 06. – 20. 09.	Sheng Zhen Styria
----	--	---------------------------------	-------------------	----------------------

TROFAIACH

MO	10:00 – FIT im Alter	Stadtpark Trofaiach (Treffpunkt überdachte Bänke, vor den Kinderspielplätzen)	04. 06. – 10. 09.	ASKÖ LV Steiermark
DI	10:00 – Entspannungstraining. Vital durch den Tag	Stadtpark	02. 06. – 08. 09.	Fit2go
DI	18:00 – In der Ruhe liegt die Kraft. Entspannt in den Abend	Stadtpark	02. 06. – 08. 09.	Fit2go
FR	17:30 – Outdoor Bootcamp	Stadtpark Trofaiach (Treffpunkt Sportgeräte)	08. 06. – 14. 09.	ASKÖ LV Steiermark
SA	09:00 – Gesunder Rücken	Stadtpark	02. 06. – 08. 09.	Fit2go
	10:00 Rückentraining für den Alltag			

WALD AM SCHOBERPASS

DI	17:45 – 18:45	Focus 2 Fun für Kinder ab 6 Jahren	Spielplatz der Volksschule	05.06. – 11.09.	Outdoor Bewegungs-, Entspannungs- und Sportverein FocusGuide
DI	19:00 – 20:00	Focus 2b Fit für Erwachsene	Spielplatz der Volksschule	05.06. – 11.09.	Outdoor Bewegungs-, Entspannungs- und Sportverein FocusGuide

WEIZ

MO	17:30 – 18:30	Rock dich fit!	Grünfläche Europa-Allee (vor der NMS II Weiz)	04.06. – 10.09.	New Rock Generation
FR	16:00 – 17:00	bodyArt Ganzheitliches Körpertraining & Tennis für alle	Fuchsgraben Wiese Pflegeheim (Treffpunkt Parkplatz Tennisverein)	08.06. – 14.09.	ASKÖ Tennisverein Weiz

WILDON

DO	18.30 – 19.30	Linedance	Platz vor Yloungefit	07.06. – 13.09.	Styrian Magic Liner
DO	19.40 – 20.40	Power Workout für die Körpermitte	Platz vor Yloungefit	07.06. – 13.09.	Styrian Magic Liner

Notizen:

IMPRESSUM

Herausgeber:
Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger
Haidingergasse 1, 1030 Wien
info@bewegt-im-park.at
www.bewegt-im-park.at

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

Herstellung:
druck.at, Leobersdorf

www.bewegt-im-park.at