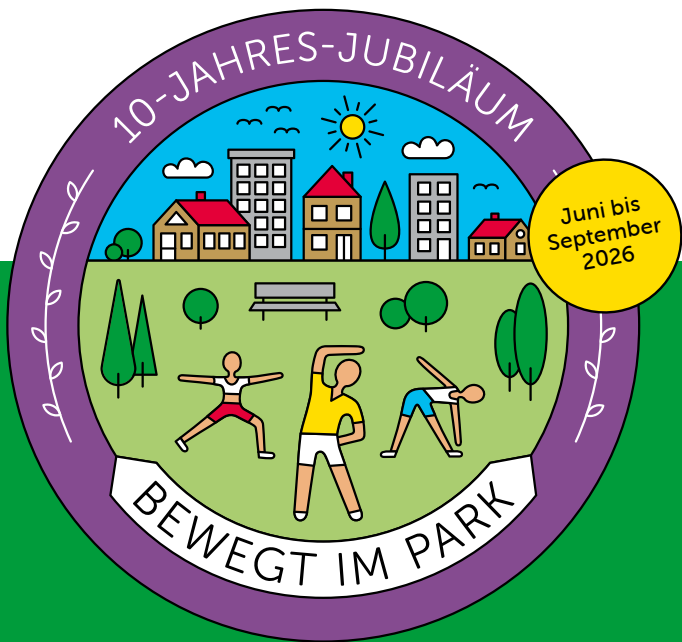


BEWEGT IM PARK

STEIERMARK



TRAINING UNTER FREIEM HIMMEL
KOSTENLOS & OHNE ANMELDUNG

Finanziert von:



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen

= Bundesministerium
Wohnen, Kunst, Kultur,
Medien und Sport

In Kooperation mit:



Österreichische
Gesundheitskasse



bvaeb
Vereinigung der
Österreichischen
Behindertenverbände



ASKÖ



Special
Olympics
Österreich



SVS
Gemeinsam gesünder.



ASVÖ



SPORT
UNION U



ÖBSV
Österreichischer
Behindertensportverband

Sei dabei, sei „Bewegt im Park“!

Genieße ein vielfältiges Bewegungsprogramm in einem Park in deiner Nähe – kostenlos, ohne Anmeldung und bei jedem Wetter!

Bewege dich gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern direkt an der frischen Luft.

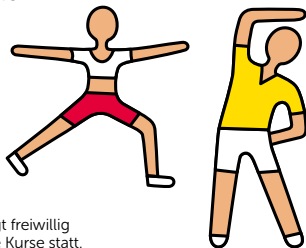
Lass dich von erfahrenen Trainerinnen und Trainern motivieren und dir Tipps geben, um fit und gesund zu bleiben.

Nähere Informationen zu den Kursen und dem aktuellen Programm in deiner Stadt/Gemeinde findest du auf der Website unter:

www.bewegt-im-park.at

★ Das ist ein Inklusionskurs.

Die Teilnahme an den Bewegungseinheiten erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. An Feiertagen finden keine Kurse statt.







Bezirk Graz Eggenberg

Ort & Park	Angebot
Annaplatz	Yoga für alle im Annapark
Bezirkssportpark Reininghaus	Kick & Strike im Park
Sportpark Schutzengelkirche	Basketball Sportplatz Schutzengelkirche
Wiese – FH Joanneum	Pilates in Eggenberg

Bezirk Graz Geidorf

Ort & Park	Angebot
Hilmteich	Functional Full Body Workout am Hilmteich
Hilmteich	Yoga & Mobility am Hilmteich
Hilmteich	Qigong am Hilmteich
Hilmteich	Flow Yoga am Hilmteich
Rosenhain	Baumklettern & Waldparkour für Anfänger:innen
Rosenhain	Waldsport für Fortgeschrittene

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.15–19.15 Uhr	15.06. bis 31.08.	ASKÖ Steiermark
Do, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	ASKÖ KBC Gladiator
Di, 08.00–09.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	UBSC Graz
Mi, 08.00–09.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASKÖ Steiermark

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Grazer Outdoor Workout – Sportverein
Mo, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Grazer Outdoor Workout – Sportverein
Di, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ Steiermark
Mi, 16.30–17.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASKÖ Steiermark
Do, 17.00–18.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	ASKÖ Kletter- und Waldsport Verein
Do, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	ASKÖ Kletter- und Waldsport Verein



Bezirk Graz Lend

Ort & Park	Angebot
Volksgarten	Pilates Rückentraining im Volksgarten
Volksgarten	Pilates Flow im Volksgarten
Volksgarten	G'schmeidiges Morgenturnen ★
Volksgarten	Basketball – Inklusion ★

Bezirk Graz Innere Stadt

Ort & Park	Angebot
Stadtpark	Fit mit Roundnet
Stadtpark	Lauftreff durch Graz
Stadtpark	Fit mit Kickboxen
Stadtpark	Zumba Fit im Stadtpark
Stadtpark	Latin Dance im Stadtpark
Stadtpark	Ultimate Frisbee im Stadtpark
Stadtpark	Yoga im Grünen im Stadtpark
Stadtpark	Qigong im Stadtpark
Stadtpark	Lacrosse/Intercrosse im Stadtpark

Die genauen Standort-Infos findest du unter: www.bewegt-im-park.at

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 17.30–18.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Tristyrria
Mo, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Tristyrria
Di, 08.00–09.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Special Olympics Österreich
Di, 10.00–11.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Special Olympics Österreich

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 17.00–18.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Roundnet Club Graz
Di, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Modern Coaching
Di, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ KBC Gladiator
Mi, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASKÖ Steiermark
Mi, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASKÖ Steiermark
Do, 17.30–18.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	FDC SU Catchup Graz
So, 18.30–19.30 Uhr	21.06. bis 06.09.	ASKÖ Steiermark
Do, 09.00–10.00 Uhr	25.06. bis 10.09.	ASKÖ Steiermark
Do, 18.00–19.00 Uhr	25.06. bis 10.09.	SPORTUNION Graz Gladiators



Bezirk Graz Jakomini

Ort & Park	Angebot
Augarten	Fit bleiben, Balance finden und Spaß erleben ★
Augarten	Racketlon im Augarten
Augarten	Fit mit dem Langschwert im Augarten
Augarten	Partnerakrobatik im Augarten
Augarten	Bodyworkout im Augarten
Augarten	Rückenfit im Augarten
Augarten	Linedance im Augarten
Augarten	Salsa im Augarten am Montag
Augarten	Salsa im Augarten am Dienstag
Plattform Marina Angergasse	Body & Mind Workout am Hafen

Bezirk Graz Ragnitz

Ort & Park	Angebot
Bezirkssportplatz Concordia	Racketlon in Graz

Die genauen Standort-Infos findest du unter: www.bewegt-im-park.at

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 17.00–18.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	ÖBSV & Slacklineverein Graz
Di, 17.00–18.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	1. Verein für Racketlon Graz
Di, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	INDES GRAZ
Mi, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Grazer Akrosphäre
Do, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	ATG – Allgemeiner Turnverein Graz
Do, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	ATG – Allgemeiner Turnverein Graz
Fr, 09.00–10.00 Uhr	19.06. bis 04.09.	Bundesvorstand Seniorentanz Österreich – Landesverband Steiermark
Mo, 18.00–19.00 Uhr	22.06. bis 07.09.	SPORTUNION Salsativity
Di, 18.00–19.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION Salsativity
Sa, 08.30–09.30 Uhr	20.06. bis 12.09.	SUP Sportclub Graz

Termin	Zeitraum	Verein
So, 09.00–10.00 Uhr	21.06. bis 06.09.	SPORTUNION Racketlon Graz



Bezirk Graz St. Leonhard

Ort & Park	Angebot
Tegetthoffplatz	Bodyfit beim Tegetthoffplatz
Tegetthoffplatz	Mobility & Stretching beim Tegetthoffplatz

Bezirk Graz St. Peter

Ort & Park	Angebot
ORF Park - öffentlicher Bereich	Starke Wirbelsäule - Starker Rücken
ORF Park - öffentlicher Bereich	Outdoor Zirkeltraining

Bezirk Graz-Umgebung

Ort & Park	Angebot
Dobl-Zwaring – Spiel- und Aktivpark Dobl (Motorikpark)	Ganzkörpertraining in Dobl-Zwaring
Fernitz – Erzherzog Johann Park	Coretraining
Frohnleiten – Frohnleiten Volkshauspark	Fit im Park / Zirkeltraining ★
Hausmannstätten – Generationenpark	Yogalates in Hausmannstätten
Kalsdorf bei Graz – St. Anna Park	Fit durch den Sommer in Kalsdorf

Die genauen Standort-Infos findest du unter: www.bewegt-im-park.at

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Sportverein Ruckerhof
Mo, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Sportverein Ruckerhof

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	ASKÖ Steiermark
Di, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ Steiermark

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	SPORTUNION Dobl-Zwaring
Di, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Styrian Magic Liner
Mo, 16.00–17.00 Uhr	22.06. bis 07.09.	Special Olympics Österreich
Mi, 17.30–18.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASKÖ Steiermark
Mi, 09.00–10.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ATUS Kalsdorf



Ort & Park	Angebot
Kumberg – wellwelt Kumberg	Balance-Praxis in der wellwelt Kumberg
Lieboch – Spielplatz Dorfstraße	Bewegtes Lieboch
Thal – Gemeindeplatz	Fitness-Cocktail
Vasoldsberg – Sportplatz Vasoldsberg	Fit durch Bewegung in Vasoldsberg
Weinitzen – Oberschöckl	Pilates in Weinitzen

Bezirk Bruck-Mürzzuschlag

Ort & Park	Angebot
Bruck an der Mur – Bruck/Mur Murinsel	Spikeball Bruck/Mur
Bruck an der Mur – Bruck/Mur Murinsel	Mobility und Stretching in Bruck/Mur
Kapfenberg – Alpenstadion	Lauftreff für alle in Kapfenberg
Kapfenberg – Walfersam, Feuerwehrpark	Spikeball Kapfenberg
Kapfenberg – Walfersam, Feuerwehrpark	Mobility und Stretching in Kapfenberg
Pernegg – Generationenpark	Kardio- & Krafttraining an der Mur
Pernegg – Generationenpark	Rückenfit an der Mur

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 16.45–17.45 Uhr	17.06. bis 02.09.	Bewegen & Beleben
Di, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Liebocher Lauf-Team
Di, 17.00–18.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	Thaler Fitnessverein
Do, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	UNION Turnverein Vasoldsberg
Mo, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	ASKÖ Steiermark

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 16.30–17.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Dib Skillfactory
Di, 17.30–18.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Dib Skillfactory
Di, 08.00–09.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ Steiermark
Mi, 16.30–17.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Dib Skillfactory
Mi, 17.30–18.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Dib Skillfactory
Di, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Sportbündel
Di, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Sportbündel



Bezirk Deutschlandsberg

Ort & Park	Angebot
Deutschlandsberg – Rathauspark	Pilates trifft Faszien
Deutschlandsberg – Rathauspark	Qi Gong im Rathauspark Deutschlandsberg
Greisdorf – Wiese beim Buschenschank	Sommerfitness für den ganzen Körper in Greisdorf
Groß Sankt Florian – Grünfläche beim Spielplatz	Gesundheitsturnen
Lannach – FF. Breitenbach – Hötschdorf	Bodystyling
Lannach – FF. Breitenbach – Hötschdorf	Laufen für alle

Bezirk Hartberg-Fürstenfeld

Ort & Park	Angebot
Bad Waltersdorf – Alter Sportplatz Bad Waltersdorf	Outdoor Fit in Bad Waltersdorf

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 17.30–18.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	So Gesund
Do, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	So Gesund
Di, 18.30–19.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	UNION Paka.team
Do, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Bleibinform
Do, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Running Team Lannach
So, 09.00–10.00 Uhr	21.06. bis 06.09.	Running Team Lannach

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Turnverein Safental



Bezirk Leibnitz

Ort & Park	Angebot
Heiligenkreuz a/W – Wiese hinter der Volksschule	Flow Yoga in Heiligenkreuz
Heiligenkreuz a/W – Wiese hinter der Volksschule	Pilates in Heiligenkreuz
Kaindorf an der Sulm – alte Volksschule	Outdoor Fitness Quicklebendig
Leibnitz – Kneipp-Kraftquelle	Tanzen ab der Lebensmitte in Leibnitz
Leibnitz – Stadtpark	Qi Gong im Stadtpark Leibnitz
Wagna – Römerdorf Wagna	Nordic Walking für Einsteiger:innen
Wildon – Sportplatz Weitendorf	Bodyworkout für den ganzen Körper

Bezirk Liezen

Ort & Park	Angebot
Rottenmann – Familien- freizeitanlage Bruckmühl	Wer rastet – der rostet

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 17.30–18.30 Uhr	22.06. bis 07.09.	Flib Familie in Bewegung
Mo, 18.30–19.30 Uhr	22.06. bis 07.09.	Flib Familie in Bewegung
Di, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Quicklebendig
Mi, 09.00–10.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Kneipp-Aktiv-Club Südsteiermark
Do, 18.00–19.00 Uhr	25.06. bis 10.09.	ASKÖ Steiermark
Mi, 09.00–10.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	t-base Konditionsschule Michaela Graupner
Di, 17.30–18.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Styrian Magic Liner

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 09.00–10.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ Sport Vasold Ergoschoolrace



Bezirk Murau

Ort & Park	Angebot
Murau – Sportplatz VS Murau	Fit durch den Sommer in Murau
Murau – Sportplatz VS Murau	Kraft & Ausdauer mit Beate & Sabine
Gaal – Klubhaus SC Gaal	Fit mit Nordic Walking in der Gaal
Judenburg – Europapark	Bewegen mit & ohne Hula Hoop

Bezirk Südoststeiermark

Ort & Park	Angebot
Feldbach – Bewegungs- & Motorikpark	Pilates in Feldbach
Feldbach – Bewegungspark	Historisches Fechten mit dem Langschwert in Feldbach
Kirchberg an der Raab – Kirchpark	Funktionelles Training in Kirchberg
Mettersdorf a.S. – Erlebnis Freibad	Bewegungs-MIX in Mettersdorf

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 17.30–18.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Turnverein Murau
Do, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Turnverein Murau
Mi, 08.30–09.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Sportverein SC Gaal
Mo, 17.15–18.15 Uhr	15.06. bis 31.08.	ATUS Judenburg

Termin	Zeitraum	Verein
Sa, 09.00–10.00 Uhr	20.06. bis 12.09.	ASKÖ Steiermark
Mo, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	INDES Feldbach
Mo, 09.00–10.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	ASKÖ Steiermark
Do, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	1 FC Saßtal



Bezirk Voitsberg

Ort & Park	Angebot
Köflach – Dechantteich	Nordic Walking - Aktiv bewegen
Ligist – Burgruine Ligist	Sommerfitness für den ganzen Körper in Ligist
Voitsberg – Schlosspark Greißenegg	Sommerfitness für den ganzen Körper in Voitsberg

Bezirk Weiz

Ort & Park	Angebot
Gleisdorf – Stadtpark	Yoga für alle im Stadtpark Gleisdorf
Mortantsch – Gemeindezentrum Mortantsch	Bewegt durch den Sommer in Mortantsch
Passail – Hof mit Wald	Bewegt im Wald in Passail
Passail – Sportplatz Mittelschule Passail	Fitness im Freien in Passail
Thannhausen – Volksschule Peesen	Aktiv durch den Sommer in Thannhausen
Weiz – Gerichtspark	Fit durch den Sommer in Weiz

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	ATUS Köflach Turnen
Mo, 19.00–20.00 Uhr	22.06. bis 07.09.	UNION Paka.team
Mi, 09.00–10.00 Uhr	24.06. bis 09.09.	UNION Paka.team

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 17.00–18.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Eltern-Kind-Zentrum Gleisdorf
Mo, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	UTC Mortantsch
Di, 09.30–10.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	UNION KÖGS
Di, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	UNION Passail/ Sektion Turnen
Mi, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Verein Thannhausen BEWEGT
Mi, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	ATUS Weiz – Sektion Turnen



Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1030 Wien;
www.bewegt-im-park.at; Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur, Schranngasse 10e,
5020 Salzburg; Herstellung: Gerin Druck GmbH, Gerinstraße 1-3, 2120 Wolkersdorf

Wie funktioniert „Bewegt im Park“?



Wo bewegt man sich?

In öffentlichen Parks, auf freien Flächen, an der frischen Luft.



Wer bewegt sich?

Alle Altersgruppen – egal ob sportlich oder nicht.



Wann bewegt man sich?

Am gleichen Wochentag, zur gleichen Uhrzeit, bei jedem Wetter.

TRAINING UNTER FREIEM HIMMEL
WWW.BEWEGT-IM-PARK.AT