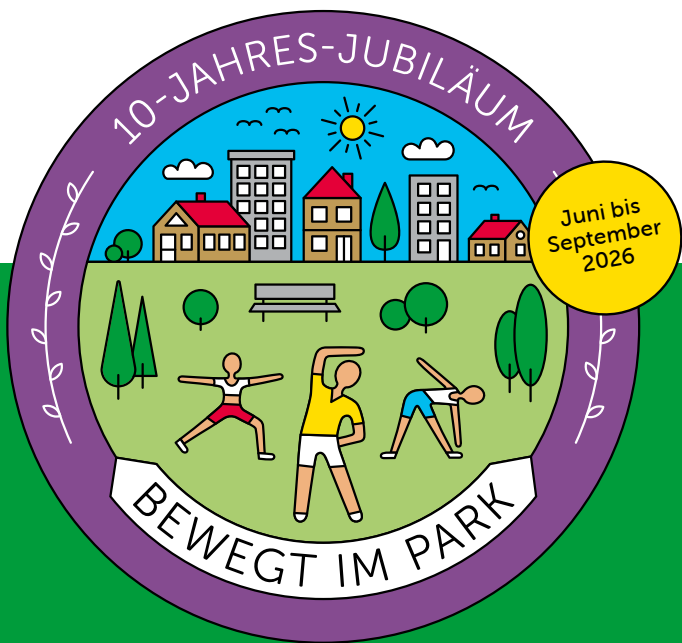


BEWEGT IM PARK

TIROL



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
Vereinigungsbund
der ArbeiterInnen in der
Energiebranche



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.

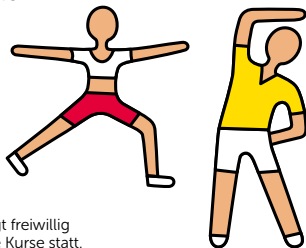
Lass dich von erfahrenen Trainerinnen und Trainern motivieren und dir Tipps geben, um fit und gesund zu bleiben.

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 Innsbruck

Ort & Park	Angebot
Baggersee Innsbruck	Fit mit Ball – Kraft & Koordination mit Ball
Baggersee Innsbruck	Open-Water-Schwimmen
Beselepark	Fußball im Beselepark
Happy Fitness Parkplatz	Lauf-Technik-Training
Hasenstall	HIIT IT Intervalltraining im Hasenstall
Huttererpark	Trailrunning Einsteiger:innen
Park des Stift Wilten	Sanft bewegen mit Feldenkrais ★
Parkour Park	Parkour / Freerunning
Pechepark	Zirkel dich fit ★
Rapoldipark	Morning Yoga im Rapoldipark
Skatepark Pulverturm	Skateboarding Pulverturm
Sportanlage Hasenstall	Mobility im Hasenstall
Innsbruck-Igls – Kurpark Igls	Qi Gong im Kurpark Igls
Innsbruck-Igls – Kurpark Igls	Yoga im Kurpark Igls

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

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	SVU Innsbruck Faustball
Mi, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Schwimmclub Innsbruck
Mi, 10.00–11.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	SK Wilten
Do, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	IRL Happy Fitness 24h
Mi, 18.15–19.15 Uhr	17.06. bis 02.09.	Club Aktiv gesund Innsbruck
Di, 17.00–18.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	move6020
Mo, 17.45–18.45 Uhr	15.06. bis 31.08.	ÖBSV
Do, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	AddON Movement
Mi, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Special Olympics Österreich
Di, 09.00–10.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Club Aktiv gesund Innsbruck
Mo, 17.00–18.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Skateboard Club Innsbruck
Mo, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Club Aktiv gesund Innsbruck
Mi, 08.00–09.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Club Aktiv gesund Innsbruck
Do, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Club Aktiv gesund Innsbruck



Bezirk Innsbruck-Land

Ort & Park	Angebot
Ampass – Sportplatz Ampass	Rückenfit in Ampass
Ampass – Sportplatz Ampass	Kraft- und Konditionstraining
Flurling – Volksschule	Body Workout in Flurling
Flurling – Volksschule	Pilates in Flurling
Flurling – Volksschule	Nordic Walking in Flurling
Pettnau – Sportplatz Pettnau	Strong Body
Rum – Park beim Musikpavillon	Zumba in Rum
Rum – Park beim Musikpavillon	Latin Dance Fitness in Rum
Rum – Römerpark	Outdoor Zirkeltraining im Römerpark
Scharnitz – Naturpark Infozentrum Scharnitz	Gemeinsam bewegen – Fit und aktiv bleiben
Scharnitz – Naturpark Infozentrum Scharnitz	Fit im Freien: Zirkel & Geräte – aktiv in den Abend
Zirl	Effizienter Laufstil – Techniktraining für alle Levels

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	SV Ampass
Do, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	SV Ampass
Mo, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Fit-Club-Flaurling
Mo, 20.00–21.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Fit-Club-Flaurling
Do, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Fit-Club-Flaurling
Do, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Sportverein Pettnau
Mo, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Pensionistenverband Tirol
Mi, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Pensionistenverband Tirol
Mo, 10.30–11.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Kraftsportverein Rum
Do, 09.00–10.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Sportverrein RAIKA Scharnitz
Do, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Sportverrein RAIKA Scharnitz
Mo, 17.30–18.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	LAUFCLUB Zirl



Bezirk Imst

Ort & Park	Angebot
Haiming – Schwimmbad	Zumba mit Kathrin
Imst – Sportzentrum Imst	Body Mix Sommer Workout
Umhausen – Musikpavillon	Fit durch den Sommer Umhausen

Bezirk Kematen in Tirol

Ort & Park	Angebot
Kematen – Mittelschule	Rundum fit – Zirkeltraining für Kraft & Ausdauer
Kematen – Mittelschule	Stark & Gesund – Funktionelles Ganzkörpertraining

Bezirk Kitzbühel

Ort & Park	Angebot
Hochfilzen – Tour Rast	Der Weg zur Mitte – Achtsame Qigong-Wanderung
Itter – Dorfplatz Itter	Outdoor Full-Body Workout
Schwendt – Parkplatz Vereinshaus-Kindergarten	Zumba in Schwendt
Schwendt – Spielplatz	Funktionelles Zirkeltraining
St. Johann i.T. – Neue Mittelschule 2	Fit-Gym Summer Special

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

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 19.30–20.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Turnverein Haiming
Mi, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Turnverein Imst
Mi, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Sportverein Umhausen

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Firewings Kematen Linedancer
Do, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Firewings Kematen Linedancer

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Pensionistenverband Tirol
Do, 17.30–18.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Freilaufende Itterer
Do, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	WSV Schwendt
Di, 19.15–20.15 Uhr	16.06. bis 01.09.	WSV Schwendt
Di, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Fit-Gym



Bezirk Kufstein

Ort & Park	Angebot
Kramsach – Kneippanlage	Fit am Kneippplatz
Kufstein – Stadtpark Kufstein	Bodyworkout im Stadtpark Kufstein
Münster – Generationenspielplatz	Yoga Flow
Münster – Generationenspielplatz	Fight & fit
Münster – Generationenspielplatz	Gehirntraining mit Bewegung
Münster – Schwimmbad Münster	Aquafitness
Münster – Veranstaltungs- zentrum Münster	Rücken-fit in Münster
Münster – Veranstaltungs- zentrum Münster	Zumba in Münster
Radfeld – Sportplatz Volksschule	Intervall Ganzkörpertraining
Radfeld – Sportplatz Volksschule	Beweglichkeitstraining
Wörgl – Sportplatz Volksschule	Körper & Kraft
Wörgl – Sportplatz Volksschule	Capoeira in Wörgl
Wörgl – Stadtpark Jakob-Prandtauer-Straße	Schwungvoll stabil – Ganzkörpertraining mit Ringen

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

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 09.00–10.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Kneipp-Aktiv-Club
Do, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	ATV Kufstein
Mi, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	g.sundheitswerkstatt
Do, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	g.sundheitswerkstatt
Fr, 08.00–09.00 Uhr	19.06. bis 04.09.	g.sundheitswerkstatt
Fr, 09.30–10.30 Uhr	19.06. bis 04.09.	g.sundheitswerkstatt
Di, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	g.sundheitswerkstatt
Di, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	g.sundheitswerkstatt
Di, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	JP Martial Arts
Fr, 08.00–09.00 Uhr	19.06. bis 04.09.	JP Martial Arts
Mo, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	agitatio.org-sports community
Di, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	agitatio.org-sports community
Di, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Raiffeisen Leichtathletik TS Wörgl



Bezirk Lienz

Ort & Park	Angebot
Lienz – Iselkai beim Schmetterlingsbrunnen	Schwungvoll & Aktiv in den Morgen

Bezirk Reutte

Ort & Park	Angebot
Bach – Freibad Bach/Elbigenalp	Disc Golf – Spaß mit fliegenden Scheiben

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 08.30–09.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Kneipp Aktiv Club Lienz

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 17.00–18.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Sportverein Bach



Bezirk Schwaz

Ort & Park	Angebot
Achenkirch – Seehof – Achensee	Gehirntraining mit Bewegung
Hart im Zillertal – Verweilplatz oberhalb der Pfarrkirche	Pilates in Hart
Jenbach – Jenbach	HardCore & more
Mayrhofen – Waldfestplatz	Yogalates in Mayrhofen
Mayrhofen – Waldfestplatz	Rückenfit am Waldfestplatz
Schlitters – Waldfestplatz Schlitters	Qi Gong am Waldfestplatz
Schlitters – Waldfestplatz Schlitters	Bodyworkout in Schlitters
Schwaz – Mathoi-Garten	Tanz im Park
Schwaz – Weidachpark	Pilates im Weidachpark

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Hit Team Achenkirch
Do, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Fit & Vital im Zillertal
Mi, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	g.sundheitswerkstatt
Mi, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Fit & Vital im Zillertal
Mi, 19.30–20.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Fit & Vital im Zillertal
Di, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Fit & Vital im Zillertal
Di, 19.30–20.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Fit & Vital im Zillertal
Di, 17.30–18.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Bundesverband Seniorentanz Österreich – Landesverband Tirol
Mo, 17.30–18.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	g.sundheitswerkstatt



Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmangasse 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