

BEWEGT IM PARK

VORARLBERG



TRAINING UNTER FREIEM HIMMEL
KOSTENLOS & OHNE ANMELDUNG

Finanziert von:



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

In Kooperation mit:



Österreichische
Gesundheitskasse



bvaeb
Bundesarbeitsgemeinschaft
Österreichischer
Behindertenvereine



ASKÖ
Allgemeiner Sportverband
Österreich



Special
Olympics
Österreich



SVS
Sonderverband der
Volkshilfen
Österreich
Gemeinsam gesünder.



ASVO
Allgemeiner Sportverband
Österreich



SPORT
UNION



ÖBSV
Österreichischer
Birkensportverband

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



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





Bezirk Bregenz

Ort & Park	Angebot
Bregenz – ASKÖ Heim	Fit mit Smovey®
Bregenz – ASKÖ Heim	early bird – Kraft & Energie für den Tag
Bregenz – ASKÖ Heim	Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht
Egg – Kunstrasenplatz FC Brauerei Egg	Sommer Tanz Power
Hard – Stedepark	Bodyweight-Training
Höchst – Labyrinth bei Tennishalle	Fit durch den Sommer
Hörbranz – Kneipp Wassertrete Diezlings	Kneipp bewegt – Steigerung des Wohlbefindens
Hörbranz – Salvatorkolleg Lochau-Hörbranz	Power Hour
Hörbranz – Sportplatz am Sandriesel	Sommerliches Ganzkörpertraining
Lochau – Alte Fähre	Lauftraining am See
Lochau – Alte Fähre	Nordic-Walking

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

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 09.30–10.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	ATSV Bregenz
Di, 08.00–09.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASKÖ Landesverband Vorarlberg
Mi, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	ASKÖ Landesverband Vorarlberg
Mi, 09.00–10.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	Verein Tanzeck
Mo, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Karate- und Kickboxunion Hard
Do, 09.00–10.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	ASKÖ Landesverband Vorarlberg
Mo, 10.00–11.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	Kneipp-Aktiv Club Hörbranz
Di, 18.00–19.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	Outdoor Aktiv Verein Vorarlberg
Mi, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	Turnerschaft Hörbranz
Mo, 19.00–20.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	LaufTreff Leiblachtal
Di, 19.00–20.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	LaufTreff Leiblachtal



Bezirk Bludenz

Ort & Park	Angebot
Bludenz – Park Volksschule Mitte	Bewegung und Inklusion
Bludenz – Untersteinstadion	Funktionelles Training – bringe deine Fitness auf dein nächstes Level
Nenzing – Kindergarten Dorf	Bewegt im Park mit Taekwondo

Bezirk Dornbirn

Ort & Park	Angebot
Dornbirn – Fußballplatz des SC Hatlerdorf	Qi Gong – Asiatische Gesundheitsgymnastik
Lustenau – Sportpark	Outdoorfitness

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 17.00–18.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Special Olympics Österreich – Landesverband Vorarlberg
Di, 18.30–19.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	Badminton Club Walgau-Nenzing
Mi, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	Tae-Kwon-Do Verein Nenzing

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.30–19.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	Grappling Union Dornbirn
Di, 18.30–19.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	Shotokan Karate Club Lustenau



Bezirk Feldkirch

Ort & Park	Angebot
Feldkirch-Tisis – Platz bei der Braugaststätte Löwen	Pétanque – Freude am Kugelspiel 2
Mäder – Sportplatz ÖKO der Mittelschule	Bewusst bewegt mit Karate
Rankweil – Freizeitanlage Gastra	Lättileschüßa
Rankweil – Freizeitanlage Gastra	Spaß mit Stocksport
Rankweil – Marktplatz	Pétanque – Freude am Kugelspiel 1
Rankweil – Park beim Fuchshüsli	Boccia im Park
Rankweil – Schafplatz	Neuroathletik: Training für Gehirn und Körper in Fitnessparcours
Weiler – Sportplatz FC Weiler	Fitness, Balance und Stretch

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.00–19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Club Pétanque Tisner Löwen
Mi, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 28.08.	KC Kleiner Drache Mäder
Di, 18.30–19.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	Eissportverein Rankweil
Di, 19.30–20.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	Eissportverein Rankweil
Mi, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	Club Petanque Vinomna (CPV) Rankweil
Fr, 16.00–17.00 Uhr	21.06. bis 06.09.	ÖBSV
Mo, 19.00–20.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	Turnerschaft Rankweil
Mi, 08.30–09.30 Uhr	12.06. bis 28.08.	Turnerschaft Weiler



Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmangasse 21, 1030 Wien; www.bewegt-im-park.at; Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur, Schranngasse 10e, 5020 Salzburg; Herstellung: Offset5020 Druckerei & Verlag Gesellschaft m.b.H., Bayernstraße 27, 5071 Wals-Siezenheim

Wie funktioniert „Bewegt im Park“?



Wo bewegt man sich?

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



Wann bewegt man sich?

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

Wer bewegt sich?

Alle Altersgruppen – egal ob sportlich oder nicht.

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