

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.

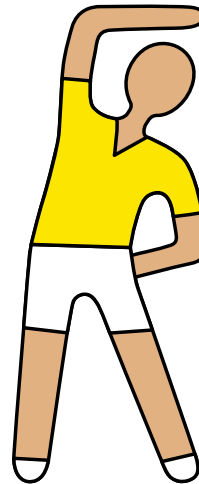
- › Kostenlose Teilnahme
- › Ohne Anmeldung
- › Bei jedem Wetter
- › Für alle Menschen von jung bis alt
- › Mit erfahrenen KursleiterInnen
- › Wöchentliche Termine
- › Du musst nicht sportlich sein

Wir empfehlen dir, bequeme Sport- oder Freizeitkleidung zu tragen. Sei dabei!

www.bewegt-im-park.at

Wer macht Bewegt im Park?

Bewegt im Park ist ein gemeinsames Projekt vom Hauptverband der Sozialversicherungsträger und dem Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport.



Herausgeber:
Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger
Kudmannngasse 21, 1030 Wien
Mail: info@bewegt-im-park.at
Web: www.bewegt-im-park.at

Gestaltung: © Marc Wieser | Kommunikationsdesign



Das kostenlose
Bewegungsprogramm
ohne Anmeldung

Juni – September 2017

Finanziert von:



In Kooperation mit:



Dein Kursangebot für Salzburg

von 05. Juni bis 17. September 2017

Die Teilnahme an den Bewegungseinheiten erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr.

ÜL = Übungsleiter/in

Salzburg Stadt

Montag			
09:00–10:00	Bauch Beine Po	Kurgarten (Mirabell)	ÜL: Laura Cepeu
16:00–17:00	Yoga	Kurgarten (Mirabell)	ÜL: Pascale Staudenbauer
17:00–18:00	Spielerisches HKL- & Koordinationstraining	Glanspitz	ÜL: Elisabeth Suchy
18:00–19:00	Funktionelles Ganzkörpertraining	Glanspitz	ÜL: Elisabeth Suchy
Dienstag			
09:00–10:00	Yoga	Preuschenpark	ÜL: Pascale Staudenbauer
18:00–19:00	Body Power	Volksgarten	ÜL: Christian Grundner
19:00–20:00	Functional Fit	Volksgarten	ÜL: Christian Grundner
Mittwoch			
17:00–18:00	Fit after Work	Kurgarten (Mirabell)	ÜL: Silvia Friedl
18:00–19:00	Rückenfit – Körperbewusstsein durch Bewegung	Kurgarten (Mirabell)	ÜL: Silvia Friedl
18:00–19:00	Konditionsgymnastik	Glanspitz	ÜL: Brigitte Angerer
19:00–20:00	Rückenfit & Stretching	Glanspitz	ÜL: Brigitte Angerer
Donnerstag			
09:00–10:00	Qi Gong	Glanspitz	ÜL: Andrea Essl
18:00–19:00	Outdoor Tabata	Volksgarten	ÜL: Edith Pirchner
19:00–20:00	Rückenfit für den Alltag	Volksgarten	ÜL: Edith Pirchner
Freitag			
09:00–10:00	Power fürs Wochenende	Kurgarten (Mirabell)	ÜL: Markus Hertlein
16:00–17:00	Pilates	Preuschenpark	ÜL: Laura Cepeu
17:00–18:00	Body Shape	Preuschenpark	ÜL: Laura Cepeu
Samstag			
10:00–11:00	Taekwondo	Volksgarten	ÜL: Sladjan Markovic

Faistenau

Dienstag			
09:00–10:00	Pilates	Seestüberl Hintersee	ÜL: Helene Asböck
Donnerstag			
18:30–19:30	Sommerfit am See	Seestüberl Hintersee	ÜL: Karin Stephens

Oberndorf

Montag			
10:00–11:00	Yoga im Park (ab 12.06.2017!)	Park vor Stadtgemeinde	ÜL: Cordula Trujillo
Mittwoch			
19:15–20:15	Yoga im Park	Park vor Stadtgemeinde	ÜL: Cordula Trujillo
Donnerstag			
19:15–20:15	Taekwondo (10.08.2017 entfällt!)	Wiese vor Sport Mittelschule	ÜL: Sudhir Batra