

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
Verband der Vereine der
Österreichischen Behindertenverbände



ASKÖ



Special
Olympics
Österreich



SVS
Gemeinsam gesünder.



ASVO



SPORT
UNION



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 (gratis Eintritt ab 18 Uhr!)	Open-Water-Schwimmen
Beselepark	Fußball
Happy Fitness	Lauf-Technik-Training
Hutterpark	Orientierungslauf
Kurpark Igls	Qi Gong
Parkour Park	Parkour / Freerunning
Pechepark	Zirkel dich fit ★
Rapoldipark	Morning Yoga
Rapoldipark	Jonglage
Rapoldipark	Ultimate Frisbee
Rapoldipark	Kick-/Thaiboxen
Skatepark Pulverturm	Skateboarding
Slackline Park am Inn	Slacklinien

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

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Schwimmclub Innsbruck
Mi, 10.00–11.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	SK Wilten
Do, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	IRL Happy Fitness 24h
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Orienteering Innsbruck Imst
Mi, 08.00–09.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Club Aktiv gesund Innsbruck
Mi, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	AddON Movement
Mo, 10.00–11.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Special Olympics Österreich
Di, 09.00–10.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Club Aktiv gesund Innsbruck
Di, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Zirkusverein Innsbruck
Di, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Flying Circus Innsbruck
Mi, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Roots Collective Combat Sports – Verein für Kampfsport
Di, 10.00–11.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Skateboard Club Innsbruck
Mi, 17.30–18.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Tiroliner – Slacklinen in Tirol



Ort & Park	Angebot
Sportanlage Hasenstall	Mobility
Sportanlage Hasenstall	HIIT-Intervalltraining
Stift Wilten	Leichter Bewegen mit der Feldenkrais-Methode ★
Innsbruck-Igls – Kurpark Igls	Yoga im Park

Bezirk Innsbruck Land

Ort & Park	Angebot
Ampass – Fußballplatz	Power Body Workout
Ampass – Fußballplatz	Rückenfit
Flaurling – Volksschule Flaurling	Nordic Walking
Flaurling – Volksschule Flaurling	Ganzkörper Workout
Flaurling – Volksschule Flaurling	Pilates
Kematen – Platz vor der Mittelschule	Outdoor Ganzkörpertraining
Pettnau – Sportplatz (beim Kultursaal) Pettnau	Strong Body
Ranggen – Besinnungsweg	Fit im Wald
Rum – Park beim Musikpavillon	Zumba
Rum – Römerpark	Outdoor Zirkeltraining

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

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Club Aktiv gesund Innsbruck
Mi, 18.15–19.15 Uhr	18.06. bis 03.09.	Club Aktiv gesund Innsbruck
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	TBSV
Do, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	Club Aktiv gesund Innsbruck

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	Sportverein Ampass
Di, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Sportverein Ampass
Do, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	Fit Club Flauring
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Fit Club Flauring
Mo, 19.30–20.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Fit Club Flauring
Di, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Damengymnastik Kematen
Do, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	Sportverein Pettnau
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	SC Ranggen
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Pensionistenverband Tirol
Do, 17.30–18.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	Kraft Sport Verein Rum



Bezirk Imst

Ort & Park	Angebot
Haiming – Waldbad Haiming	Zumba
Imst – Sportzentrum Imst, Basketballplatz	Body Mix: Sommer Workout
Sams – Sportplatz Sams	Fit durch den Sommer Kraft- und Stabilisationstraining
Umhausen – Musikpavillon Umhausen	Yoga & Functional Training

Bezirk Kitzbühel

Ort & Park	Angebot
Hochfilzen – Tour Rast	Bewusstes Wandern
Itter – Dorfplatz Itter	Outdoor Full-Body Workout
Kössen – Neue Mittelschule Kössen	Yoga
Kössen – Neue Mittelschule Kössen	BODYART
Schwendt – Vereinshaus Schwendt	Zumba
Schwendt – Vereinshaus Schwendt	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	17.06. bis 02.09.	Turnverein Haiming
Mi, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Turnverein Imst
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	VC Telfs
Mi, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Sportverein Umhausen

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Pensionistenverband Tirol
Do, 17.30–18.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	Freilaufende Itterer
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Skiclub Kössen
Mi, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Skiclub Kössen
Do, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	WSV Schwendt
Di, 19.15–20.15 Uhr	17.06. bis 02.09.	WSV Schwendt
Di, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Fit-Gym



Bezirk Kufstein

Ort & Park	Angebot
Kramsach – Volksschule Kramsach	Ganzkörpertraining
Kramsach – Volksschule Kramsach	Ganzheitlich Fit – Koordination, Ausdauer & Kraft für Jedermann
Kufstein – Stadtpark Kufstein	Bodyworkout
Münster – Freibad Münster	Aquafitness
Münster – Generationenspielplatz	Fight & fit
Münster – Generationenspielplatz	Kort.X® Bewegtes Gehirntraining
Münster – Generationenspielplatz	Energetisches Qi Gong
Münster – Generationenspielplatz	Pilates
Münster – Generationenspielplatz	Nordic Walking
Münster – Veranstaltungszentrum Münster	Rücken-Fit
Münster – Veranstaltungszentrum Münster	Zumba
Radfeld – Sportplatz Volksschule	Ganzkörper Workout
Radfeld – Sportplatz Volksschule	Ganzkörper Workout
Wörgl – Sportplatz Volksschule	Movement-Mix
Wörgl – Sportplatz Volksschule	Capoeira
Wörgl – Stadtpark Jakob Prandtauer-Straße	Freiluft Smovey

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

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Turnverein Sparkasse Kramsach
Mi, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Turnverein Sparkasse Kramsach
Do, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	ATV Kufstein
Fr, 09.30–10.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	g.sundheitswerkstatt
Do, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	g.sundheitswerkstatt
Fr, 08.00–09.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	g.sundheitswerkstatt
Mo, 17.30–18.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	TV Münster
Mi, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	g.sundheitswerkstatt
Mi, 19.00–20.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	g.sundheitswerkstatt
Di, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	g.sundheitswerkstatt
Di, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	g.sundheitswerkstatt
Fr, 08.00–09.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	JP Martial Arts
Di, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	JP Martial Arts
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	agitatio.org – sports community
Mi, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	agitatio.org – sports community
Mi, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Raiffeisen Leichtathletik TS Wörgl



Bezirk Lienz

Ort & Park	Angebot
Iselkai / Iselsteg – Iselkai beim Schmetterlingsbrunnen	Mit schwungvoller Funktionsgymnastik in den Tag. Bewegung für jung und alt.
Lienz – Schmetterlingsbrunnen	Rückenfit
Nußdorf-Debant – Gemeindeamt Spielplatz	Rückenfit

Bezirk Schwaz

Ort & Park	Angebot
Jenbach – Rasenplatz Mittelschule Jenbach	Kort.X® Bewegtes Gehirntraining
Jenbach – Rasenplatz Mittelschule Jenbach	Zumba
Schwaz – Mathoi-Garten	Tanz im Park

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 08.30–10.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	Kneipp Aktiv Club Lienz
Di, 08.30–09.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Pensionistenverband Tirol
Mi, 08.30–09.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Pensionistenverband Tirol

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	g.sundheitswerkstatt
Mo, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	g.sundheitswerkstatt
Di, 17.30–18.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Bundesverband Senioren- tanz Österreich – Landesverband Tirol



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.