



# Niederösterreich

Das kostenlose  
Bewegungsprogramm  
ohne Anmeldung von  
Juni bis September 2022

Finanziert von:



In Kooperation mit:



# 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](http://www.bewegt-im-park.at)



Die Teilnahme an den Bewegungseinheiten erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. Die Durchführung des Angebots ist abhängig von den aktuell gültigen Corona-Bestimmungen. An Feiertagen finden keine Kurse statt.

**Bezirk Amstetten**

<b>Ort &amp; Park</b>	<b>Angebot</b>
Amstetten – Edlapark	Fit & Fun
Aschbach-Markt – Gartenanlage Firma Starkl	Bewegt in Aschbach
Bruckbach – Spielplatz Kinderfreundeheim	YOGA
Bruckbach – Spielplatz Kinderfreundeheim	Bewegung für die ganze Familie
St. Valentin – Pfarrwiese	Summer Fitness
St. Valentin – Pfarrwiese	Summer Power Workout
Ybbsitz – Dr. Meyer-Park	Bewegt durch den Sommer

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 19.00-20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Fit & Fun UNION Amstetten
Mi, 19.00-20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Aschbach
Mi, 18.30-19.30 Uhr	22.06. bis 07.09.	ASKÖ Waidhofen- Sektion Böhlerwerk
Do, 18.30-19.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	ASKÖ Waidhofen- Sektion Böhlerwerk
Di, 19.00-20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Allgemeiner Turnverein St. Valentin 1911
Do, 19.00-20.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	Allgemeiner Turnverein St. Valentin 1911
Mi, 19.00-20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Ybbsitz



## Bezirk Baden

Ort & Park	Angebot
Baden – Doblhoffpark, Picknickwiese	Meridianyoga
Baden – Doblhoffpark, Picknickwiese	Tai Chi
Baden – Weikersdorfer Park	Fit and Fun mit Capoeira (für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahre)
Bad Vöslau – Schlosspark	Hello Summer: Fit & Bewegt unter freiem Himmel
Bad Vöslau – Schlosspark	Outdoor-Fitnesstraining für Alle
Kottingbrunn – Schlosspark	Hello Summer: Fit & Bewegt unter freiem Himmel
Traiskirchen – Baseball Feld	Athletic Training
Traiskirchen – GYM 247 Outdoorfläche	Box dich FIT

## Bezirk Bruck an der Leitha

Ort & Park	Angebot
Bruck an der Leitha – Harrachpark	Fit in den Tag
Fischamend – Fun-Court	Fit durch den Sommer
Leopoldsdorf bei Wien – Dr. Berta Gauster Park	Functional Circle Ganzkörpertraining
Leopoldsdorf bei Wien – Dr. Berta Gauster Park	Step in- Bodywork mit Aerobicselementen

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 09.00-10.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Joando Baden
Di, 18.00-19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Joando Baden
Fr, 18.00-19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Capoeira BP
Di, 18.30-19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTif
Do, 18.30-19.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	Club Vitalschmiede
Mo, 18.30-19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTif
Mi, 18.00-19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Base- und Softballclub Grasshoppers
Mo, 18.00-19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Olympic Boxing Club

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 08.00-09.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	TURN- UND SPORTUNION Bruck an der Leitha
Fr, 17.00-18.00 Uhr	24.06. bis 09.09.	ÖBSV
Di, 18.30-19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	LTV
Mi, 18.30-19.30 Uhr	22.06. bis 07.09.	LTV

**Bezirk Gänserndorf**

<b>Ort &amp; Park</b>	<b>Angebot</b>
Gänserndorf – Funpark/Freizeitgelände	Sommer Fitnessmix
Orth an der Donau – Rasenfläche vor dem Orther Schloß	Bodyweight Workout – Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht
Strasshof – Rodelberg/Freizeitpark	Ganzkörpertraining mit Funfaktor

**Bezirk Gmünd**

<b>Ort &amp; Park</b>	<b>Angebot</b>
Gmünd – Schlosspark	Fit im Sommer – Kraft- und Ausdauertraining
Heidenreichstein – Romauplatzl	Fit in den Tag
St. Martin – Freizeitanlage	Fit im Sommer – Kraft- und Ausdauertraining
Unserfrau – Sportplatz	Fit im Sommer – Kraft- und Ausdauertraining



Termin	Zeitraum	Verein
Di, 19.00-20.00 Uhr	21.06. bis 06.09.	SV Gymnastics Gänserndorf
Mi, 18.30-19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Turnverein Orth an der Donau
Sa, 09.00-10.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	SV Gymnastics Gänserndorf

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 19.00-20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Fitness UNION Waldviertel
Mo, 09.00-10.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Verein für Fitness und Wohlbefinden
Mo, 18.15-19.15 Uhr	13.06. bis 05.09.	Fitness UNION Waldviertel
Di, 17.30-18.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	Fitness UNION Waldviertel

## Bezirk Hollabrunn

Ort & Park	Angebot
Hollabrunn – Motorikpark	Fit & Fun
Hollabrunn – Motorikpark	Fit & Fun
Hollabrunn – SPORTUNION Beachcenter	Fun & Fitness mit Beachvolleyball
Ravelsbach – Barockgarten	Yoga
Ravelsbach – Barockgarten	Rücken Power für Alle

## Bezirk Horn

Ort & Park	Angebot
Brunn an der Wild – Beachvolleyballplatz bei der Freizeitanlage	Kraft, Ausdauer und Koordination für Männer und Frauen
Brunn an der Wild – Beachvolleyballplatz bei der Freizeitanlage	Beachvolleyball
Gars am Kamp – Sportplatz	Stockschießen
Kühnring – Wiese bei Löschteich	Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 19.30-20.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Hollabrunn
Do, 19.00-20.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION Hollabrunn
Di, 19.00-20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Hollabrunn
Mo, 18.30-19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	Sportleben
Di, 18.00-19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Sportleben

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.00-19.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION Fitnessverein Be Fit
Do, 19.00-20.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION Fitnessverein Be Fit
Fr, 15.00-16.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	UNION Stockschützen Gars
Di, 19.00-20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	UNION Sportverein Kühnring

**Bezirk Korneuburg**

<b>Ort &amp; Park</b>	<b>Angebot</b>
Großmugl – Spielplatz	Pilates
Langenzersdorf – Seeschlacht	Hula-Hoop
Langenzersdorf – Seeschlacht	Sommergymnastik
Spillern – Kr. Leopold Schretzmayer Park	Bootcamp – Kraftausdauertraining
Spillern – Kr. Leopold Schretzmayer Park	Workout für eine starke Mitte
Stetteldorf am Wagram – Spielplatz Eggendorf am Wagram	Bauch, Beine, Po für Alle
Stockerau – Spielplatz Blabolilheim + Au	Koordinatives Walking-Workout
Stockerau – Spielplatz Senningbach	Body Work
Stockerau – Spielplatz Senningbach	Body Awareness- Kraftvoller Start ins Wochenende!
Stockerau – Spielplatz Senningbach	Zumba

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 18.30-19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Österreichische TURN- UND SPORTUNION Großmugl
Di, 19.00-20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Langenzersdorf
Mi, 19.00-20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Langenzersdorf
Do, 18.00-19.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	SC Malibu
Do, 19.00-20.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	SC Malibu
Mi, 18.00-19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	WagraMove
Mo, 18.30-19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Stockerau
Di, 18.30-19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Stockerau
Mi, 18.30-19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Stockerau
Do, 18.30-19.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION Stockerau

## Bezirk Krems

Ort & Park	Angebot
Krems – Stadtpark	InklusivFit_Bewegung im Park

## Bezirk Krems-Land

Ort & Park	Angebot
Jaidhof – Erholungsteich	Linedance
Mautern an der Donau – Badeseesee	Fit am Teich
Paudorf – Generationenpark	After work body fit
Paudorf – Generationenpark	Sunset body fit

## Bezirk Lilienfeld

Ort & Park	Angebot
Hainfeld – Gemeindebad	Fit im Wasser für alle Altersklassen
Hainfeld – Kinderspielplatz Badpromenade	Fitnessstraining im Park
Lilienfeld – Stiftspark	Bewegt durch den Sommer
Traisen – Spielplatz Gölsenspitz	Aktiv durch den Sommer

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 09.30-10.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	Special Olympics Österreich

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 19.00-20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Eisengraben Aktiv
Mo, 18.00-19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	KraftsportUNION-Powerteam-Krems
Di, 17.30-18.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Paudorf
Di, 18.30-19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Paudorf

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.00-19.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	ASKÖ Sparkasse Hainfeld
Do, 19.10-20.10 Uhr	23.06. bis 08.09.	ASKÖ Sparkasse Hainfeld
Mi, 17.00-18.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Lilienfeld
Mo, 18.30-19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	ASKÖ Traisen

## Bezirk Mistelbach

Ort & Park	Angebot
Asparn an der Zaya – Park Asparn/Zaya, Am Ententeich	MOVE IT! – Tanz, Bewegung, Workout im Park
Eichenbrunn – Sportplatz	Fit durch den Sommer
Laa an der Thaya – Schubertpark	Fit durch den Sommer
Mistelbach – Liebesallee	Pilates
Rabensburg – Ehemaliger Spielplatz	Wir bleiben fit – „Ganzkörpertraining“
Ulrichskirchen – Außenanlage Meierhof	Fit durch den Sommer
Wildendürnbach – Kinderspielplatz	Fit durch den Sommer
Wulzeshofen – Sportplatz	Yoga



Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 19.00-20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Leben Erleben – UNION für Sport, Gesundheit und Kultur
Mo, 19.00-20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Fitnessclub Land um Laa
Mi, 19.00-20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Fitnessclub Land um Laa
Mo, 19.00-20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Mistelbach
Mi, 18.00-19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Damenturnverein Rabensburg
Di, 18.30-19.30 Uhr	14.06. bis 06.09.	AGIL – Aktiv & Gesund im Leben
Mo, 19.00-20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Fitnessclub Land um Laa
Di, 19.00-20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Fitnessclub Land um Laa

## Bezirk Mödling

Ort & Park	Angebot
Mödling – Museumspark	Full Body Workout
Perchtoldsdorf – Begrischpark	Fit & aktiv mit Musik
Südstadt – Freizeitgelände	Functional Fit
Vösendorf – Freifläche vor den Tennisplätzen	Racketlon Street (das Spiel für die ganze Familie)
Vösendorf – Schlosspark	Yoga für Anfänger
Wiener Neudorf – Klosterpark	Tai Chi

## Bezirk Neunkirchen

Ort & Park	Angebot
Neunkirchen – Föhrenwald/Laufstrecke	Fitnessstraining im Föhrenwald
Pitten – Schulwiese	Fit durch den Sommer – Kräftigung und Mobilisation

## Bezirk Scheibbs

Ort & Park	Angebot
Purgstall – Park gegenüber Freibad	Gesunde Bewegung im Park
St.Anton – Garten hinter der Volksschule	Gesunde Bewegung für alle

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 17.30-18.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	ASKÖ Mödling
Mi, 18.00-19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Perchtoldsdorf
Di, 19.00-20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Südstadt
Do, 18.00-19.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	ASVÖ Racketsport Vösendorf
Mi, 18.00-19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Bodyfit Vösendorf
Mo, 18.00-19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	ASKÖ Fitnessverein Wr. Neudorf

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 19.00-20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Tennisclub Sparkasse Neunkirchen
Mi, 18.30-19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Turnverein ÖTB Pitten 1884

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.00-19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	ASKÖ Volksbank Purgstall
Fr, 18.30-19.30 Uhr	24.06. bis 09.09.	Sportclub Aktiv gesund

**Bezirk St. Pölten**

<b>Ort &amp; Park</b>	<b>Angebot</b>
Hammerpark	Zumba
Hammerpark	Dance Aerobic
Hammerpark	Sensomotorik-Training
Hammerpark	Functional Training
Ratzersdorfer See	Bodywork
Ratzersdorfer See	Zumba



Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.00-19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	ESV St. Pölten Sektion Tanzsport
Mo, 19.00-20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	ESV St. Pölten Sektion Tanzsport
Di, 17.30-18.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION St. Pölten
Di, 18.30-19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION St. Pölten
Do, 17.30-18.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION St. Pölten
Do, 18.30-19.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION St. Pölten



## Bezirk St. Pölten Land

Ort & Park	Angebot
Böheimkirchen – Beachvolleyballplatz	Beach dich FIT (Workout & Beachvolleyball)
Böheimkirchen – Park Böheimkirchen	Bewegt durch den Sommer
Böheimkirchen – Park Böheimkirchen	Bewegt durch den Sommer
Böheimkirchen – Park Böheimkirchen	Yoga Balance
Großrust – Sportplatz	Sommerfit – POWER WORKOUT
Karlstetten – Sportplatz	Summer-Fit 2022
Kasten – Beachvolleyballplatz	Fun & Fitness mit Volleyball
Kirchberg an der Pielach – Schlosspark	Functional Fit- Funktionelles Bewegungstraining
Kirchberg an der Pielach – Schlosspark	Rückenfit
Mauerbach – Wiese bei der Kartausenmauer	Fit durch den Sommer
Pressbaum – Freibad	AquaFit
Pyhra – Wiese bei der Volksschule	Fit durch den Sommer

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 19.30-20.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	HOT SHOTS-Volleyball UNION Böheimkirchen
Mo, 18.30-19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Böheimkirchen
Do, 18.30-19.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION Böheimkirchen
Fr, 18.30-19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	SPORTUNION Böheimkirchen
Mo, 19.00-20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Obritzberg-Rust-Hain
Do, 18.30-19.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION Karlstetten
Di, 18.00-19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Beachvolleyball-UNION Sand-Kasten
Mo, 18.30-19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Kirchberg an der Pielach
Do, 18.30-19.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION Kirchberg an der Pielach
Mo, 18.00-19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Mauerbach
Fr, 10.30-11.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASV Pressbaum Freizeitsport
Mo, 18.30-19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Pyhra

## Bezirk Tulln

Ort & Park	Angebot
Absdorf – Garten der Pfarre	Sanfte Gymnastik – Mit Schwung durch den Sommer
Klosterneuburg – Garten der Pfarre Kritzendorf	Aerobic
Königsbrunn am Wagram – Wagram Fenster Königsbrunn	Yoga für Alle
Tulln – Aubad	Crosstraining Outdoor
Tulln – Donaulände Langenlebar	Smovey-Fitness
Tulln – Spielplatz Langenlebar	Calisthenics für Anfänger
Würmla – Schlosspark	Summer Fit

## Bezirk Waidhofen an der Ybbs

Ort & Park	Angebot
Waidhofen an der Ybbs – Beachvolleyballplatz	Fit & Fun am Beach für jedermann und -frau



Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 09.00-10.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Absdorf
Di, 18.00-19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Österreichische Turn- und SPORTUNION Klosterneuburg
Mo, 18.30-19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	WagraMove
Mo, 18.30-19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Tulln
Mo, 18.30-19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Langenlebarn
So, 10.00-11.00 Uhr	19.06. bis 04.09.	SPORTUNION Langenlebarn
Di, 18.30-19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Würmla

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.30-19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Waidhofen/Ybbs

## Bezirk Wiener Neustadt

Ort & Park	Angebot
Steinabrückl – Biotop „Natur Pur“	Athleticflow – Yoga-Flow und HIIT kombiniert am Biotop
Steinabrückl/Wöllersdorf – Höllerwiese	Box dich FIT
Wiener Neustadt – Akademiepark	Starker Rücken
Wiener Neustadt – Sportplatz Martinsgasse	Beachvolleyball 4 all – Bagger dich FIT
Wiener Neustadt – Sportplatz Martinsgasse	Gesundheitssport Mix
Wiener Neustadt – Stadtpark	Fit and Fun mit Capoeira (für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahre)
Wöllersdorf – Biotop	Fit durch den Sommer am Biotop

## Bezirk Wiener Neustadt Land

Ort & Park	Angebot
Lanzenkirchen – Schickerwiese	Sanftes Bewegen für ALLE
Lanzenkirchen – Schickerwiese	Fit und Gesund

## Bezirk Zwettl

Ort & Park	Angebot
Göpfritz an der Wild – Platz der Freiwilligen Feuerwehr	Fit im Sommer

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 18.30-19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Sports&Fun
Mo, 18.00-19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Olympic Boxing Club
Mo, 08.30-09.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	Sportclub Aktiv gesund
Di, 18.00-19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Wiener Neustadt
Do, 18.00-19.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION Wiener Neustadt
Mo, 18.00-19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Capoeira BP
Do, 18.30-19.30 Uhr	23.06. bis 08.09.	Sports&Fun

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.00-19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Abenteuer, Freizeit, Senioren NÖ SÜD
Mi, 19.00-20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Lanzenkirchen

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.00-19.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	SPORTUNION bewusst bewegen barrierefrei Waldviertel

[www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

**Herausgeber:** Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1030 Wien; [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at); Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur, Schranngasse 10e, 5020 Salzburg; Herstellung: Samson Druck GmbH, Samson Druck Straße 171, 5581 St. Margarethen