



# Niederösterreich

Das kostenlose  
Bewegungsprogramm  
ohne Anmeldung von  
Juni bis September 2023

Finanziert von:



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherungen

 Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport

In Kooperation mit:



Österreichische  
Gesundheitskasse



bvaeb  
Bundverband der Vereine  
der Österreichischen  
Behindertenverbände



ASKÖ  
Allgemeinösterreichischer  
Sportverband



Special  
Olympics  
Österreich



SVS  
Sonderverband der Vereine  
der Österreichischen  
Behindertenverbände  
Gemeinsam gesünder.



ASVO  
Allgemeiner Sportverband  
Österreich



SPORT  
UNION



ÖBSV  
Österreichischer  
Behindertensportverband

# Sei dabei, sei „Bewegt im Park“!

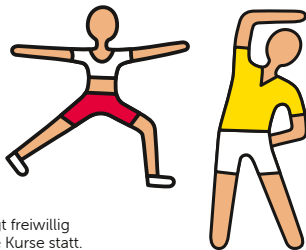
Genieße ein vielfältiges Bewegungsprogramm in einem Park in deiner Nähe – kostenlos, ohne Anmeldung und bei jedem Wetter!

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



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





## Bezirk Amstetten

Ort & Park	Angebot
Bruckbach – Spielplatz	Yoga
Rosenau – Sportplatz Mittelschule Sonntagberg	Bauch-Bein-Po – für die ganze Familie
St. Pantaleon-Erla – Schlosspark	Summer Fitness
Ybbsitz – Dr. Meyer-Park	Bewegt durch den Sommer

## Bezirk Baden

Ort & Park	Angebot
Bad Vöslau – Schlosspark	Hello Summer: Fit & Bewegt unter freiem Himmel
Bad Vöslau – Schlosspark	Outdoorfitnessstraining
Baden – Doblhoffpark	Meridianyoga
Baden – Doblhoffpark	Tai Chi
Kottingbrunn – Schlosspark	Hello Summer: Fit & Bewegt unter freiem Himmel

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 19.00–20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Waidhofen-Sektion Böhlerwerk
Do, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Waidhofen-Sektion Böhlerwerk
Di, 19.00–20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Allgemeiner Turnverein St. Valentin 1911
Mi, 19.00–20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Ybbsitz

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 17.30–18.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTif
Do, 18.30–19.30 Uhr	22.06. bis 07.09.	Club Vitalschmiede
Di, 09.00–10.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Joando Baden
Di, 18.00–19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Joando Baden
Mo, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTif

## Bezirk Bruck an der Leitha

Ort & Park	Angebot
Bruck an der Leitha – Harrachpark	Fit in den Tag
Leopoldsdorf bei Wien – Dr. Berta Gauster Park	Functional Circle – Ganzkörpertraining
Leopoldsdorf bei Wien – Dr. Berta Gauster Park	Step in – Bodywork mit Ganzkörpertraining

## Bezirk Gänserndorf

Ort & Park	Angebot
Bad Pirawarth – Kurpark	Pilates
Gänserndorf – Funpark	Sommer Fitnessmix
Orth an der Donau – Freifläche beim Schloss	Fit mit Yoga
Strasshof – Rodelberg/ Freizeitpark	FIT FOR FUN

## Bezirk Gmünd

Ort & Park	Angebot
Heidenreichstein – Romauplatz	Fit in den Tag
St. Martin – Freizeitanlage	Fit im Sommer – Kraft- und Ausdauertraining

Die genauen Standort-Infos findest du unter: [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)



Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 08.00–09.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	TURN- UND SPORTUNION Bruck an der Leitha
Di, 18.30–19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	LTV Leopoldsdorf
Do, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	LTV Leopoldsdorf

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 19.30–20.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Bad Pirawarth – Kollnbrunn
Di, 19.00–20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SV Gymnastics Gänserndorf
Di, 18.30–19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	Turnverein – Orth an der Donau
Sa, 09.00–10.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	SV Gymnastics Gänserndorf

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 09.00–10.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	Verein für Fitness und Wohl- befinden in Heidenreichstein
Mo, 18.15–19.15 Uhr	12.06. bis 28.08.	Fitness UNION Waldviertel

## Bezirk Hollabrunn

Ort & Park	Angebot
Hollabrunn – Motorikpark	Fit & Fun
Hollabrunn – Motorikpark	Wirbelsäulengymnastik
Hollabrunn – Motorikpark	Fit & Fun
Ravelsbach – Barockgarten	Yoga für Alle
Ravelsbach – Sportplatz	Cross Training

## Bezirk Horn

Ort & Park	Angebot
Brunn an der Wild – Beachvolleyballplatz bei Freizeitanlage	Kraft, Ausdauer und Koordination für Männer und Frauen
Brunn an der Wild – Beachvolleyballplatz bei Freizeitanlage	Beachvolleyball
Kühnring – Wiese bei Löschteich	Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik
Langau – Freizeitzentrum	Bewegt im Sommer

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Hollabrunn
Do, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Hollabrunn
Do, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Hollabrunn
Mo, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	Sportleben
Mi, 19.00–20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Sportleben

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Fitnessverein Be Fit
Do, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Fitnessverein Be Fit
Di, 19.00–20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	UNION Sportverein Kühnring
Di, 19.00–20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Sportverein UNION Langau

## Bezirk Korneuburg

Ort & Park	Angebot
Großmugl – Zur Mühle/Kinderspielplatz	Pilates
Korneuburg – Freigelände Ruderverein Alemannia	Happy & Fit
Korneuburg – Jubiläumspark/ Bewegungspark	Spaß und Spiel
Langenzersdorf – Seeschlacht	Entspannungsgymnastik
Langenzersdorf – Seeschlacht	Sommerymnastik
Langenzersdorf – Seeschlacht	Fit durch den Sommer
Spillern – Kr. Leopold Schretzmayer Park	COBE – Starker Rücken und Beckenboden
Stetteldorf am Wagram – Platane Schloss Juliusburg	Fit durch den Sommer
Stetteldorf am Wagram – Platane Schloss Juliusburg	Zumba
Stockerau – Spielplatz Blabolilheim + Au	Koordinatives Walking-Workout
Stockerau – Spielplatz Senningbach	Body Work
Stockerau – Spielplatz Senningbach	Zumba
Stockerau – Spielplatz Senningbach	Body Awareness – Kraftvoller Start ins Wochenende

Die genauen Standort-Infos findest du unter: [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 18.30–19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	Österreichische TURN- UND SPORTUNION Großmugl
Mo, 17.15–18.15 Uhr	12.06. bis 28.08.	Korneuburger Ruderverein Alemannia
Mi, 16.00–17.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Hand in Hand
Di, 18.30–19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Langenzersdorf
Mi, 19.00–20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Langenzersdorf
Do, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Langenzersdorf
Di, 17.45–18.45 Uhr	13.06. bis 05.09.	SC Malibu
Mo, 18.00–19.00 Uhr	19.06. bis 04.09.	WagraMove
Mo, 19.00–20.00 Uhr	19.06. bis 04.09.	WagraMove
Mo, 18.30–19.30 Uhr	19.06. bis 04.09.	SPORTUNION Stockerau
Di, 18.30–19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Stockerau
Do, 18.30–19.30 Uhr	22.06. bis 07.09.	SPORTUNION Stockerau
Sa, 10.00–11.00 Uhr	24.06. bis 09.09.	SPORTUNION Stockerau

## Bezirk Krems

Ort & Park	Angebot
Krems – Wiese bei Wirtshaus Leindl	Krafttraining für Jung und Alt

## Bezirk Krems-Land

Ort & Park	Angebot
Jaidhof – Erholungsteich	Linedance

## Bezirk Lilienfeld

Ort & Park	Angebot
Lilienfeld – Stiftspark	Bewegt durch den Sommer
St. Veit an der Gölsen – Steingarten	Fit und Vital durch den Sommer
Traisen – Spielplatz Gölsenspitz	Aktiv durch den Sommer

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	KraftsportUNION- Powerteam-Krems

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 19.00–20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Eisengraben Aktiv

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 17.00–18.00 Uhr	21.06. bis 06.09.	SPORTUNION Lilienfeld
Do, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION St. Veit/Gölsen
Mo, 18.30–19.30 Uhr	19.06. bis 04.09.	ASKÖ Traisen

## Bezirk Melk

Ort & Park	Angebot
Melk – Stadtpark	Bewegt im Stadtpark Melk
Ybbs an der Donau – Bewegungspark	Fit im Bewegungspark

## Bezirk Mistelbach

Ort & Park	Angebot
Laa an der Thaya – Schubertpark	Fit durch den Sommer
Mistelbach – Liebesallee	Pilates
Rabensburg – ehemaliger Spielplatz	„Wir bleiben fit“ – Ganzkörpertraining
Ulrichskirchen – Volksschule	Fit durch den Sommer
Wildendürnbach – Kinderspielplatz	Fit durch den Sommer



Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.30–19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Melk
Mo, 18.45–19.45 Uhr	19.06. bis 04.09.	LC Raiffeisen Ybbs

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 19.00–20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Fitnessclub Land um Laa
Mo, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Mistelbach
Di, 19.00–20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Damenturnverein Rabensburg
Di, 18.30–19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	AGIL Aktiv&Gesund im Leben
Mo, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Fitnessclub Land um Laa



## Bezirk Mödling

Ort & Park	Angebot
Brunn am Gebirge – Freizeitpark/Calisthenics Park	Fit mit Musik
Mödling – Museumspark	BODYFIT
Perchtoldsdorf – Begrischpark	Fit & aktiv mit Musik
Südstadt – Freizeitgelände	Functional Fit
Südstadt – Freizeitgelände	Balance & Mobilität
Vösendorf – Freifläche vor Tennisplätze	Racketlon Street (das Spiel für die ganze Familie)
Vösendorf – Schlosspark	Fit im Sommer
Vösendorf – Schlosspark	Pilates
Wiener Neudorf – Klosterpark	Tai Chi

## Bezirk Neunkirchen

Ort & Park	Angebot
Neunkirchen – Föhrenwald/ Laufstrecke	Fitnessstraining im Föhrenwald
Pitten – Schulwiese	Summer Workout Mix
Reichenau/Rax – Kurpark	Fit durch den Sommer

Die genauen Standort-Infos findest du unter: [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 19.30–20.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Brunn am Gebirge
Do, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	ASKÖ Mödling
Mi, 18.00–19.00 Uhr	21.06. bis 06.09.	SPORTUNION Perchtoldsdorf
Di, 19.00–20.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Südstadt
Mi, 18.00–19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Südstadt
Do, 18.00–19.00 Uhr	22.06. bis 07.09.	ASVÖ Racketsport Vösendorf
Di, 19.30–20.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	Bodyfit Vösendorf
Do, 17.00–18.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Bodyfit Vösendorf
Mo, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	ASKÖ Fitnessverein Wr. Neudorf

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 19.00–20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Tennisclub Sparkasse Neunkirchen
Mi, 19.00–20.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Turnverein ÖTB Pitten 1884
Di, 17.00–18.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	WSV Prein an der Rax

**Bezirk Scheibbs**

<b>Ort &amp; Park</b>	<b>Angebot</b>
Gresten – Fußballplatz/Spielplatz	Aktivkörpertraining für Alle
Purgstall – Park gegenüber Freibad	Gesunde Bewegung im Park
Scheibbs – Töpperpark	Fit im Park für Alle

**Bezirk St. Pölten**

<b>Ort &amp; Park</b>	<b>Angebot</b>
Hammerpark	Dance Fitness
Hammerpark	Line Dance für Beginner
Hammerpark	Sensomotorik-Training
Hammerpark	Functional Training
Ratzersdorfer See	Bodywork
Ratzersdorfer See	Zumba
St. Georgen am Steinfeld – Invaders Home Field	FUNctional Fitness

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION bewusst bewegen barrierefrei Waldviertel
Di, 18.00–19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	ASKÖ Purgstall
Mo, 18.30–19.30 Uhr	19.06. bis 04.09.	Sportclub Aktiv gesund

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	ESV St. Pölten Sektion Tanzsport
Mo, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	ESV St. Pölten Sektion Tanzsport
Di, 17.30–18.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION St. Pölten
Di, 18.30–19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION St. Pölten
Do, 17.30–18.30 Uhr	22.06. bis 07.09.	SPORTUNION St. Pölten
Do, 18.30–19.30 Uhr	22.06. bis 07.09.	SPORTUNION St. Pölten
Mi, 16.00–17.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Generali Invaders St. Pölten AFCC

## Bezirk St. Pölten Land

Ort & Park	Angebot
Asperhofen – Bewegungspark	Abendsport – Sorgen fort
Böheimkirchen – Park	Feel Good Yoga
Böheimkirchen – Park	Fit in den Tag
Böheimkirchen – Park	Bodywork
Großrust – Sportplatz	Sommerfit – POWER WORKOUT
Karlstetten – Sportplatz	summer in motion 2023
Kasten – Beachvolleyballplatz	Fun & Fitness mit Volleyball
Kirchberg an der Pielach – Schlosspark	Functional Fit
Mauerbach – Wiese bei der Kartausenmauer	Fit durch den Sommer
Neulengbach – Stadtpark	Fit im Sommer, Ganzkörpertraining
Pressbaum – Strandbad	AquaFit
Pyhra – Wiese bei der Volksschule	Fit durch den Sommer

Die genauen Standort-Infos findest du unter: [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 17.30–18.30 Uhr	19.06. bis 04.09.	UNION-Sportclub Asperhofen
Di, 18.30–19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Böheimkirchen
Mi, 09.00–10.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Böheimkirchen
Do, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Böheimkirchen
Mo, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Obritzberg – Rust – Hain
Do, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Karlstetten
Di, 18.00–19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Beachvolleyball-UNION Sand-Kasten
Mo, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Kirchberg an der Pielach
Mo, 18.00–19.00 Uhr	19.06. bis 04.09.	SPORTUNION Mauerbach
Mo, 17.00–18.00 Uhr	19.06. bis 04.09.	ÖTB-TV Neulengbach 1888
Fr, 10.30–11.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASV Pressbaum Freizeitsport
Mo, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Pyhra

## Bezirk Tulln

Ort & Park	Angebot
Absdorf – Garten der Pfarre	Mit Schwung in den Sommer
Atzenbrugg – Parkanlage Schloss Atzenbrugg	Bewegt im Schlosspark
Fels am Wagram – Schulplatz	Rückenfit
Klosterneuburg – Garten der Pfarre Kritzendorf	Aerobic
Klosterneuburg – Park Martinsstraße	Boccia
Königsbrunn – Wagramfenster	Yoga für Alle
Sitzenberg-Reidling – Teicharena	After Sunset Workout
Tulln – Aubad	Crosstraining Outdoor
Tulln – Spielplatz Langenlebarn	Smovey-Fitness
Tulln – Spielplatz Langenlebarn	Calistenics 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

Die genauen Standort-Infos findest du unter: [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)



Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 09.00–10.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Absdorf
Mo, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	UNION Turnverein Atzenbrugg-Heiligeneich
Mo, 19.30–20.30 Uhr	12.06. bis 28.08.	UNION Sportclub Fit am Wagram
Di, 18.00–19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Österreichische Turn- und SPORTUNION Klosterneuburg
Do, 16.30–17.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Special Olympics Österreich
Mi, 18.30–19.30 Uhr	21.06. bis 06.09.	WagraMove
Do, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION Sitzenberg-Reidling
Mo, 18.30–19.30 Uhr	19.06. bis 04.09.	SPORTUNION Tulln
Mo, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Langenlebarndorf
So, 10.00–11.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	SPORTUNION Langenlebarndorf
Mi, 18.30–19.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Würmla

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 18.30–19.30 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Waidhofen/Ybbs

## Bezirk Wiener Neustadt

Ort & Park	Angebot
Wiener Neustadt – Akademiepark	Starker Rücken
Wiener Neustadt – Sportplatz Martinsgasse	Bagger dich FIT – Beachvolleyball 4 All
Wiener Neustadt – Sportplatz Martinsgasse	FIT durch den Sommer

## Bezirk Wiener Neustadt Land

Ort & Park	Angebot
Bad Fischau Brunn – Hanuschpark vor dem Hartplatz	Fit mit Yoga
Ebenfurth – Stadtpark	Funktionelles Ganzkörpertraining
Ebenfurth – Stadtpark	Morgengymnastik im Park
Lanzenkirchen – Schickerwiese	Sanftes Bewegen für ALLE
Wöllersdorf – Biotop	Athleticflow am Biotop

## Bezirk Zwettl

Ort & Park	Angebot
Göpfritz – Platz der Freiwilligen Feuerwehr	Nordic-Walking Aktiv in Göpfritz

Die genauen Standort-Infos findest du unter: [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 08.30–09.30 Uhr	12.06. bis 28.08.	Sportclub Aktiv gesund
Di, 18.00–19.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	SPORTUNION Wiener Neustadt
Mi, 18.00–19.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	SPORTUNION Wiener Neustadt

Termin	Zeitraum	Verein
Fr, 18.00–19.00 Uhr	23.06. bis 08.09.	Turnverein ÖTB Pitten 1884
Mo, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	Städtischer Turnverein Ebenfurth
Mi, 08.30–09.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	Städtischer Turnverein Ebenfurth
Mo, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 28.08.	SPORTUNION Abenteuer, Freizeit, Senioren NÖ SÜD
Do, 18.30–19.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	Sports&Fun

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	SPORTUNION bewusst bewegen barrierefrei Waldviertel

## Wie funktioniert „Bewegt im Park“?



### Wo bewegt man sich?

Alle Kurse finden in öffentlichen Parks oder auf anderen freien Flächen statt.



### Wann bewegt man sich?

Jeder Kurs findet immer am gleichen Wochentag zur gleichen Uhrzeit und bei jedem Wetter statt.



### Wer bewegt sich?

Die Kurse sind für alle Altersgruppen geeignet – egal ob du sportlich bist oder nicht.

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