

BEWEGT IM PARK

KÄRNTEN



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
Bundesverband der Vereine und
Arbeitsgemeinschaften der Erwachsenenbildung



ASKÖ



Special
Olympics
Österreich



Gemeinsam gesünder.



ASVO



SPORT
UNION



ÖBSV
Österreichischer
Biathlonverband

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 Klagenfurt

Ort & Park	Angebot
Europapark	Teakwondo Kraft und Energie
Europapark	Strong Core
Europapark	Ultimate Frisbee
Europapark	BodyART
Garten Pfarre St. Hemma	Fit im Park ★
Hülgerthpark	Bewegung für die ältere Generation
Kreuzbergl	Fit for Actives Outdoor
Spielwiese am Kreuzbergl	Schwertkampf
Spielwiese am Kreuzbergl	Sanfte Yoga Flows
Spielwiese am Kreuzbergl	Yoga – Pilates – Barre und mehr

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 18.30–19.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	Taekwondo Johwa Klagenfurt
Fr, 08.15–09.15 Uhr	13.06. bis 05.09.	SuperKids/SuperActive
Sa, 09.30–10.30 Uhr	14.06. bis 30.08.	Frisbeesportverein Disc Fiction
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	SuperKids/SuperActive
Di, 09.30–10.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	Special Olympics Österreich
Di, 09.00–10.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASKÖ CAG Club aktiv gesund
Mi, 08.45–09.45 Uhr	11.06. bis 27.08.	SuperKids/SuperActive
Mi, 18.00–19.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	INDES – historische europäische Kampfkunst Kärnten
Do, 18.00–19.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	Klagenfurter Turnverein 1862
So, 09.00–10.00 Uhr	22.06. bis 07.09.	Klagenfurter Turnverein 1862



Bezirk Klagenfurt Land

Ort & Park	Angebot
Feistritz im Rosental – Schulpark VS Feistritz	Gymnastik mit Schwerpunkt Rücken
Feistritz im Rosental – Schulpark VS Feistritz	Yoga im Freien
Grafenstein – Sportgelände	Fit mit Beachvolleyball
Grafenstein – Sportgelände	Dynamisches Ganzkörpertraining
Grafenstein – Sportgelände	Fitness für alle
Magdalensberg – Freiwillige Feuerwehr St. Thomas am Zeiselberg	Starker Wochenstart – Gesundheitsorientiertes Ganzkörperworkout
Magdalensberg – Sportplatz SV Magdalensberg	Sanftes Ganzkörpertraining
Moosburg in Kärnten – Bewegungshügel am Kaiser Arnulf Sportplatz	Balance Yoga
Pörschach am Wörthersee – Wahliss-Wiese	Aktiv durch den Sommer
Pörschach am Wörthersee – Wahliss-Wiese	Balance Yoga

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	ASKÖ SV Feistritz
Mo, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ SC Rosental
Mi, 18.00–19.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	TSV Grafenstein
Do, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	TSV Grafenstein
Mo, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	TSV Grafenstein
Mo, 19.30–20.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	SV Magdalensberg
Di, 08.30–09.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	SV Magdalensberg
Sa, 09.00–10.00 Uhr	14.06. bis 30.08.	Sportfoxes
Di, 18.00–19.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	Pritschitz Aktiv
Mi, 19.00–20.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	Sportfoxes



Bezirk Feldkirchen in Kärnten

Ort & Park	Angebot
Bodensdorf – Seepark Bodensdorf	Line Dance für Alle
Feldkirchen in Kärnten – Feriendorf Maltschacher See – Liegewiese	BodyFit
Feldkirchen in Kärnten – Flatschacher See	Pilates am See
Feldkirchen in Kärnten – Tiebelpark – Park Mitte	Fit am Morgen
Feldkirchen in Kärnten – Tiebelpark – Park Mitte	Ganzkörpertraining

Bezirk Hermagor

Ort & Park	Angebot
Hermagor – Sportanlage Untervellach	FIT für Jung & Alt

Bezirk Spittal an der Drau

Ort & Park	Angebot
Oberdrauburg – Sportplatz Oberdrauburg	Nordic Walking für jede Altersgruppe
Obervellach – Motorikpark Obervellach	Fit und mobil durch den Sommer

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 18.30–19.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	SCO Bodensdorf
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Kneipp Aktiv Club Feldkirchen
Mi, 18.00–19.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	Kneipp Aktiv Club Feldkirchen
Di, 08.00–09.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	Kneipp Aktiv Club Feldkirchen
Di, 18.00–19.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	Kneipp Aktiv Club Feldkirchen

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 17.00–18.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	SC Vellach Pressegger See

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	PVÖ Kärnten
Mo, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	UNION Obervellach



Bezirk St. Veit an der Glan

Ort & Park	Angebot
Liebenfels – Sportplatz GSC Liebenfels	Aktiv durch den Sommer
St. Georgen am Längsee – Strandbad Längsee	Aktiv durch den Sommer
St. Georgen am Längsee – Strandbad Längsee	Yoga am Längsee
St. Veit an der Glan – Vituspark St. Veit/Glan (Wiese)	Aktiv durch den Sommer

Bezirk Villach

Ort & Park	Angebot
Villach – BARZFLEX Calisthenics Park – Silbersee	Calisthenics & Street Workout
Villach – Öffentlicher Basketballplatz Landskron	Fitness- und Koordinationstraining
Villach – Öffentlicher Seezugang Seebrücke	Fit mit Nordic Walking ★
Villach – Volksschule Völkendorf	Funktionelles Ganzkörpertraining
Villach – Volksschule Völkendorf	Power Hour

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 07.30–08.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	GSC Liebenfels
Do, 07.30–08.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	ASKÖ CAG Club aktiv gesund
Do, 08.30–09.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	ASKÖ CAG Club aktiv gesund
Mo, 07.30–08.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	GSC Liebenfels

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 17.00–18.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	Union Street Workout Carinthia
Mo, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	ASKÖ Basketball Vclub Villach
Fr, 10.00–11.00 Uhr	13.06. bis 05.09.	Special Olympics Österreich
Di, 19.00–20.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	Carinthian Body n Dance
Do, 19.00–20.00 Uhr	12.06. bis 04.09.	Carinthian Body n Dance



Bezirk Villach Land

Ort & Park	Angebot
Bad Bleiberg – Generationen-Spielplatz	Fit durch den Alltag
Velden – Kurpark Velden	Fit am See
Wernberg – Freibad Wernberg	Pilates für einen gesunden Rücken

Bezirk Völkermarkt

Ort & Park	Angebot
Diex – Dorfplatz Diex	Training mit Schwingringsystem
Feistritz ob Bleiburg – ASKÖ Sportpark St. Michael ob Bleiburg	Pilates und Yoga im Grünen
Griffen – Sportplatz Griffen	Bauch-Beine-Po
Griffen – Sportplatz Griffen	Ganzheitliches Yoga
Kühnsdorf – Valentin Leitgeb-Park	FIT & Locker im Park
Kühnsdorf – Wiese vor der Mittelschule	YOGA am Feierabend
Kühnsdorf – Wiese vor der Mittelschule	Kraft und Kondition
St. Kanzian – Sportanlage des TV Klopeinersee Unterburg	Konditions- und Koordinationstraining

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 09.00–10.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASKÖ Semering
Mi, 09.00–10.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	Carinthian Body n Dance
Di, 09.30–10.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	WFV Finkenstein

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Fit For Fun SPORTUNION Südkärnten
Mo, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	FIT & GESUND – ASKÖ St. Michael ob Bleiburg
Mi, 18.30–19.30 Uhr	11.06. bis 27.08.	Kneipp Aktiv-Club Griffen
Mo, 08.30–09.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Kneipp Aktiv-Club Griffen
Mi, 09.00–10.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	ASKÖ CAG Club aktiv gesund
Do, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	Fit For Fun SPORTUNION Südkärnten
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Fit For Fun SPORTUNION Südkärnten
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	TV Klopeiner See



Ort & Park	Angebot
St. Kanzian – Klopeinersee – See Camping Nord	Schwimm dich fit ★
St. Kanzian – Sportstrandbad Süd – Klopeiner See	AQUA Gym / Joggen
St. Kanzian – Sportstrandbad Süd	Pilates und Rückenfit
Völkermarkt – Bürgerlustpark	Fitness Workout für Anfänger und Fortgeschrittene
Völkermarkt – Bürgerlustpark	Bauch-Beine-Po

Bezirk Wolfsberg

Ort & Park	Angebot
Frantschach – St. Gertraud – Generationenpark Frantschach	Walking mit aktiver Bewegung
St. Paul/Lav. – Rathausgarten St. Paul/Lav.	Power-Fitness
Wolfsberg – Kapuzinerpark Wolfsberg	Yoga für Entspannung und Balance
Wolfsberg – Kapuzinerpark Wolfsberg	Pilates und Rückenfit
Wolfsberg – Kapuzinerpark Wolfsberg	Bauch-Beine-Po

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 17.00–18.00 Uhr	10.06. bis 26.08.	BSG Klagenfurt Schwimmverein Wörthersee
Di, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Fit For Fun SPORTUNION Südkärnten
Mi, 18.30–19.30 Uhr	18.06. bis 03.09.	Fit For Fun SPORTUNION Südkärnten
Do, 18.30–19.30 Uhr	12.06. bis 04.09.	Fit For Fun SPORTUNION Südkärnten
Di, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Fit For Fun SPORTUNION Südkärnten

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 08.30–09.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	ASKÖ CAG Club aktiv gesund
Mi, 18.00–19.00 Uhr	11.06. bis 27.08.	Sportfreunde e. V.
Di, 18.30–19.30 Uhr	10.06. bis 26.08.	Kneipp Aktiv-Club Wolfsberg
Mo, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Kneipp Aktiv-Club Wolfsberg
Mo, 19.35–20.35 Uhr	16.06. bis 01.09.	Kneipp Aktiv-Club Wolfsberg



Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1030 Wien;
www.bewegt-im-park.at; Gestaltung: Die fliegenden Fische Werbeagentur, Schranngasse 10e,
5020 Salzburg; Herstellung: Gerin Druck GmbH, Gerinstraße 1-3, 2120 Wolkersdorf

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 Alters-
gruppen – egal
ob sportlich
oder nicht.

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