

„Bewegt im Park“ mit der ÖGK Kostenloses Fitness-Programm in ganz NÖ

Nach einem sehr eingeschränkten Frühjahr lockt der Sommer wieder ins Freie. Deshalb: Raus in die Natur! Die Initiative „Bewegt im Park“ bietet ein vielfältiges Fitnessangebot unter freiem Himmel.

Ob Beachvolleyball, Capoeira, Yoga, Rückenfit, Zirkeltraining oder Zumba, das vielfältige Kursprogramm bietet auch heuer wieder kostenlose Bewegungseinheiten für jedes Alters- und Fitnesslevel. Selbstverständlich werden dabei die notwendigen Abstands- und Hygieneregeln eingehalten.

In Niederösterreich gibt es von Juli bis September 90 verschiedene Kurse, so viele wie noch nie. Sie können jederzeit spontan und ohne Anmeldung besucht werden. Die Einheiten finden im Wochenzyklus immer am selben Tag und zur selben Zeit statt. Obendrauf geben die erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleiter Tipps für einen gesunden, fitten Alltag.

„Bewegt im Park“ ist eine österreichweite Initiative der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), des Dachverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger, des Sportministeriums und der Sportverbände ASKÖ, ASVÖ und Sportunion. Seit mittlerweile vier Jahren nutzen immer mehr Sportbegeisterte das bunte Programm.

Alle Informationen zu den einzelnen Kursen und Standorten gibt es unter www.bewegt-im-park.at.