

Bewegt im Park mit über 100 Angeboten Fitnessprogramm für die Sommermonate startete in die sechste Saison

Gratis, unkompliziert und ohne Anmeldung: Über 100 Bewegungskurse locken auch diesen Sommer in Parks und auf öffentliche Plätze in ganz Niederösterreich.

Egal ob Yoga, Line-Dance, Body Workout, Konditionsgymnastik, Meditation oder Rückenfit – bei den kostenlosen Kursen von „Bewegt im Park“ ist für jede und jeden etwas dabei. In ganz Niederösterreich finden bis September über 100 Bewegungseinheiten statt, die von erfahrenen Trainerinnen und Trainern geleitet werden.

Wer mitmacht, wird mit Sommer-Sonne-Ferienlaune und einem besseren Körpergefühl im Alltag belohnt. Dabei ist zwischen den frühen Morgenstunden und Einheiten am Abend sicher für jeden Terminkalender einmal etwas dabei – auf dem Weg zur Arbeit, als willkommene Abwechslung am Nachmittag oder abends als Ausgleich zum Alltag. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, die Teilnahme ist je nach Lust und Laune spontan möglich.

Österreichweite Erfolgsgeschichte

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) organisiert „Bewegt im Park“ in ganz Österreich. Seit dem Jahr 2016 finanzieren der Dachverband der Sozialversicherungsträger und das Sportministerium diese erfolgreiche Initiative. Von Vorarlberg bis ins Burgenland motivieren auch heuer wieder professionelle Trainerinnen und Trainer der Sportdachverbände SPORTUNION, ASKÖ und ASVÖ und geben Tipps, um gesund und fit zu bleiben. Dabei ist „Bewegt im Park“ für alle gedacht: Ob jung oder alt, Ungeübte oder Fortgeschrittene – jede und jeder ist willkommen. Und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz!

Durch die Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics Österreich steht auch für Menschen mit Beeinträchtigungen ein vielfältiges Angebot in Form von Inklusionskursen zur Verfügung.

Unter www.bewegt-im-park.at gibt es detaillierte Informationen zum gesamten Fitnessprogramm. Auf der Landkarte wählt man ganz bequem die jeweilige Stadt bzw. Gemeinde und sieht auf einen Blick die passenden Bewegungsangebote. Bei den Kursen wird natürlich auf alle zum jeweiligen Zeitpunkt geltenden Corona-Regelungen geachtet.