

„Bewegt im Park“ macht die ganze Steiermark fit

Kostenlose Bewegungskurse von Juni bis September 2021 für jedes Alter in allen Regionen der Steiermark.

Kostenlos, unkompliziert und ohne Anmeldung: 87 Bewegungskurse locken diesen Sommer in Parks und auf öffentliche Plätze in der ganzen Steiermark. Die vielfältigen Kurse finden von 14. Juni bis 12. September statt. Egal ob Pilates, Yoga, Ganzkörpertraining, Linedance, Zumba, Ballsportarten oder Kickboxen – bei den Kursen von „Bewegt im Park“ ist für jede und jeden etwas dabei. Wer mitmacht, wird mit Sommer-Sonne-Ferienlaune und einem besseren Körpergefühl im Alltag belohnt.

Bewegt im Park ist für alle gedacht: Ob jung oder alt, Anfängerinnen und Anfänger, Fortgeschrittene oder „Profis“ – und der Spaß kommt auch nicht zu kurz! Natürlich werden alle zum jeweiligen Zeitpunkt gültigen Corona-Regelungen beachtet.

Die Vorteile auf einen Blick

- Bewegungsangebote im Freien
- Kostenlose Teilnahme
- Für alle Altersgruppen
- Sie müssen nicht sportlich sein
- Wöchentlich fixe Termine
- Keine Anmeldung
- Bei jedem Wetter
- Erfahrene Trainerinnen und Trainer

„Bei den meisten von uns ist die körperliche Betätigung in den vergangenen, schwierigen Monaten leider viel zu kurz gekommen. Dabei spielt gerade Bewegung eine ganz wichtige Rolle, wenn es um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden geht. Wir laden alle Steirerinnen und Steirer herzlich ein, die zahlreichen Angebote der Aktion ‚Bewegt im Park‘ zu nützen“, rühren die Vorsitzenden des ÖGK-Landesstellenausschusses Steiermark, **Vinzenz Harrer** und **Josef Harb**, die Werbetrommel für einen bewegten Sommer.

Ins selbe Horn stoßen die steirischen Landespräsidenten der großen Sportdachverbände, **Gerhard Widmann** (ASKÖ), **Christian Purrer** (ASVÖ) und **Stefan Herker** (SPORTUNION): „Das Motto kann nur lauten: Raus aus dem Corona-Tief, rein in die steirischen Parks! Das



vielfältige Angebot von ‚Bewegt im Park‘ ermöglicht den Wiedereinstieg in ein sportliches Leben – niederschwellig, unkompliziert und gratis. Mit unseren Vereinen ist Bewegung wieder möglich!“

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) organisiert „Bewegt im Park“ in ganz Österreich. Der Dachverband der Sozialversicherungsträger und das Sportministerium finanzieren das kostenlose Bewegungsangebot, das von professionellen Trainerinnen und Trainern der Sportdachverbände SPORTUNION, ASKÖ und ASVÖ umgesetzt wird. Durch die Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics Österreich stehen auch für Menschen mit Beeinträchtigungen Bewegungsangebote zur Verfügung.

Das Programmangebot:

Bezirk Bruck-Mürzzuschlag
Bruck/Mur (Platz der Menschenrechte) / Spiel, Sport & Spaß / 15.6 bis 31.8. / Dienstag 18-19 Uhr
Kapfenberg (Funpark Hafendorf) / Fun im Park / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 17-18 Uhr
Kapfenberg (Sportplatz) / Volleyball für alle / 15.6. bis 31.8. / Dienstag 18-19 Uhr
Krieglach (Hinterhof Mittelschule) / Bodyworkout / 15.6. bis 31.8. / Dienstag 18.30-19.30 Uhr
Krieglach (Hinterhof Mittelschule) / Wirbelsäulentraining / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 18.30-19.30 Uhr
Pernegg (Ritschi's Wiese) / Kraft- und Ausdauertraining / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 18-19 Uhr
Pernegg (Ritschi's Wiese) / Rückenfit & Pilates / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 19-20 Uhr
Bezirk Deutschlandsberg
Deutschlandsberg (Rathauspark) / Pilates trifft Faszien / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 18-19 Uhr
Deutschlandsberg (Rathauspark) / BodegaMoves / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 19-20 Uhr
Lannach (Vorplatz FF Hötschdorf) / Nordic Walking / 15.6. bis 31.8. / Dienstag 19-20 Uhr
Lannach (Vorplatz FF Hötschdorf) / Laufen in der Natur / 20.6. bis 5.9. / Sonntag 9-10 Uhr
Lannach (Vorplatz FF Hötschdorf) / Body Styling / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 19-20 Uhr
St. Stefan/Stainz (Buschenschank Ofnerpeter) / Fit & aktiv / 15.6. bis 7.9. / Dienstag 18.30-19.30 Uhr
Graz-Innere Stadt
Burggarten / Qigong / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 9-10 Uhr
Burggarten / Yoga für Anfänger / 21.6. bis 6.9. / Montag 17-18 Uhr
Stadtpark / Frisbee, Beachvolleyball / 14.6. bis 30.8 / Montag 9-10 Uhr
Stadtpark / Disc Golf / 14.6. bis 30.8. / Montag 17-18 Uhr
Stadtpark / Richtig fallen, Stürzen mit AIKIDO / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 17-18 Uhr
Stadtpark / Intercrosse im Stadtpark / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 18-19 Uhr



Stadtpark / Ultimate Frisbee / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 17.30-18.30 Uhr
Stadtpark / Karate / 18.6. bis 3.9. / Freitag 18-19 Uhr
Stadtpark / Baumklettern, Wald-Parkour (Anfänger) / 21.6. bis 6.9. / Montag 16-17 Uhr
Stadtpark / Baumklettern, Wald-Parkour (Fortgeschrittene) / 21.6. bis 6.9. / Montag 17-18
Stadtpark / Ballschule Panda im Park / 23.6. bis 8.9. / Mittwoch 16-17 Uhr
Graz-Eggenberg
Bezirkssportplatz Schutzengelkirche / Kickboxen / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 18-19 Uhr
Bezirkssportplatz Schutzengelkirche / Streetball, Basketball / 20.6. bis 5.9. / Sonntag 17-18 Uhr
Bezirkssportplatz St. Lukas / Bike und E-Scooter / 23.6. bis 8.9. / Mittwoch 18-19 Uhr
Hofbauerplatz / Rope Skipping / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 18-19 Uhr
Wiese FH Joanneum / Pilates / 23.6. bis 8.9. / Mittwoch 8-9 Uhr
Graz-Jakomini
Augartenpark / Handstandtraining / 14.6. bis 30.8. / Montag 18-19 Uhr
Augartenpark / Fit und gesund / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 17-18 Uhr
Augartenpark / Kraft-Ausdauertraining / 18.6. bis 3.9. / Freitag 18-19 Uhr
Augartenpark / Ballschule Panda im Park / 24.6. bis 9.9. / Donnerstag 16-17 Uhr
Augartenpark / Fit durch den Sommer (Full Body Workout) / 23.6. bis 8.9. / Mittwoch 18-19 Uhr
Augartenpark / Salsativity / 15.6. bis 12.9. / Sonntag 17-18 Uhr
Bezirkssportplatz Hafnerriegel / Floorballtraining / 15.6. bis 31.8. / Dienstag 18-19 Uhr
Graz-Mariatrost
Bezirkssportplatz Mariatrost / Bike und E-Scooter / 23.6. bis 8.9. / Mittwoch 14.30-15.30 Uhr
Graz-St. Peter
Bezirkssportplatz Eustacchio-Gründe / Bike und E-Scooter / 23.6. bis 8.9. / Mittwoch 16.30-17.30 Uhr
Graz-Webling
Bezirkssportplatz Am Jägergrund / Ballspiele / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 9-10 Uhr
Bezirk Graz-Umgebung
Dobl (Sport- und Aktivpark) / Ganzkörpertraining / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 18-19 Uhr
Dobl (Sport- und Aktivpark) / Smovey Worlout / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 19-20 Uhr
Dobl (Sport- und Aktivpark) / Outdoor Dancing / 22.6. bis 7.9. / Dienstag 18-19 Uhr
Eggersdorf (Gartenparadies Painer) / Bodymeditation / 21.6. bis 6.9. / Montag 17-18 Uhr
Frohnleiten (Volkshauspark) / Fitnesstraining INKLUSIV / 15.6. bis 31.8. / Dienstag 16-17 Uhr
Judendorf-Sträßengel (Park) / AIKIDO für alle / 18.6. bis 3.9. / Freitag 18-19 Uhr
Kalsdorf (St. Anna Park) / Fit durch den Sommer / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 19-20 Uhr
Kalsdorf (St. Anna Park) / Fit im besten Alter / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 9-10 Uhr
Lieboch (Veranstaltungshalle) / Bewegung (Inklusion & Sport) / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 10-11 Uhr
St. Rade Gund (Doktorpark) / Bodymeditation / 22.6. bis 7.9. / Dienstag 19-20 Uhr



Bezirk Leibnitz
Heiligenkreuz/Waasen (Volleyballplatz) / Volleyball / 15.6 bis 31.8. / Dienstag 18-19 Uhr
Heiligenkreuz/Waasen (Volleyballplatz) / Frauenfit Volleyball / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 18-19 Uhr
Heiligenkreuz/Waasen (Volleyballplatz) / Volleyball Mixed / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 19-20 Uhr
Heiligenkreuz/Waasen (Volksschule) / Yoga & Klang / 14.6. bis 30.8. / Montag 17-18 Uhr
Heiligenkreuz/Waasen (Volksschule) / Yin Yoga / 14.6. bis 30.8. / Montag 18-19 Uhr
Ragnitz (GH Ortner, Badendorf) / Linedance / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 19-20 Uhr
Wildon (Gruabm' Weitendorf) / Bodyworkout / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 18.30-19.30 Uhr
Wolfsberg/Schwarzautal (Park) / Bewegt im Kaiserpark / 24.6. bis 9.9. / Donnerstag 19-20 Uhr
Bezirk Leoben
Kalwang (Fitalpark) / Fit im Sommer (Ganzkörpertraining) / 17.6 bis 2.9. / Donnerstag 18-19 Uhr
Trofaiach (Stadtpark) / Bewegung für alle / 14.6. bis 30.8. / Montag 8.30-9.30 Uhr
Trofaiach (Stadtpark) / REHA leicht gemacht / 19.6. bis 4.9. / Samstag 10-11 Uhr
Trofaiach (Stadtpark) / Das Fitness-Studio im Freien / 19.6. bis 4.9. / Samstag 11-12 Uhr
Wald/Schoberpaß (Spielplatz Volksschule) / Ganzkörpertraining / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 18-19 Uhr
Bezirk Liezen
Rottenmann (Freizeitanlage Bruckmühl) / Wer rastet, der rostet / 15.6 bis 31.8. / Dienstag 9-10 Uhr
Rottenmann (Freizeitanl. Bruckmühl) / Vielfalt der Spiele / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 16.30-17.30 Uhr
Rottenmann (Bruckmühl) / Alles, was Räder hat, rollt / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 17.30-18.30 Uhr
Bezirk Murau
Frojach (Sumi Arena) / Volleyball für Einsteiger / 17.6. bis 2.9. / Donnerstag 17-18 Uhr
Murau (Sportplatz NMS) / Seniorenfit – aktiv & bewegt im Alter / 21.6. bis 6.9. / Montag 17-18 Uhr
Murau (Sportplatz NMS) / Fit & Xsund (Ganzkörpertraining) / 21.6. bis 6.9. / Montag 18-19 Uhr
Ranten (Spielplatz Volksschule) / Ganzkörpertraining Einsteiger / 24.6. bis 9.9. / Donnerstag 18-19 Uhr
Ranten (Spielplatz Volksschule) / Stoak & Xsund / 24.6. bis 9.9. / Donnerstag 19-20 Uhr
Ranten (Sportplatz) / Ultimate Frisbee / 27.6. bis 12.9. / Sonntag 16-17 Uhr
St. Peter/Kammersberg (Greimhalle) / Inlineskaten / 24.6. bis 9.9. / Donnerstag 17-18 Uhr
St. Peter/Kammersberg (Sportplatz VS/NMS) / Fit & Xsund / 25.6. bis 10.9. / Freitag 16-17 Uhr
Bezirk Murtal
Judenburg (Europapark) / Soft-Yoga für alle / 14.6. bis 30.8. / Montag 17-18 Uhr
Judenburg (Stadion) / Zumba Fitness / 14.6. bis 30.8. / Montag 18-19 Uhr
Knittelfeld (Max-Eibegger-Park) / Bewegung für die ganze Familie / 14.6. bis 30.8. / Montag 16-17 Uhr
Bezirk Südoststeiermark
Feldbach (Bewegungspark) / Historisches Fechten / 14.6 bis 30.8. / Montag 18-19.30 Uhr
Gnas (Innenhof Pfarrerstadl) / Sitzgymnastik / 15.6. bis 24.8. / Dienstag 10-11 Uhr
Gnas (Vorplatz FF Baumgarten) / Linedance I / 14.6. bis 30.8. / Montag 18-19 Uhr



Gnas (Vorplatz FF Baumgarten) / Linedance II / 14.6. bis 30.8. / Montag 19-20 Uhr
Obergnas (Sportplatz) / Bodyworkout / 16.6. bis 25.8. / Mittwoch 18.30-19.30 Uhr
Bezirk Voitsberg
Köflach (Dechantteich) / Nordic Walking / 15.6. bis 31.8. / Dienstag 18.30-19.30 Uhr
Bezirk Weiz
Pischelsdorf am Kulm (Tennisplatz) / Indian Balance / 16.6 bis 1.9. / Mittwoch 17.30-18.30 Uhr
Pischelsdorf am Kulm (Tennisplatz) / Stretch Your Limits / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 18.30-19.30 Uhr
Weiz (Park Fuchsgraben) / Sicher unterwegs mit dem Mountainbike / 18.6. bis 3.9. / Freitag 15-16 Uhr
Weiz (Parkplatz Freibad) / Selbstschutz und Selbstverteidigung I / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 18-19 Uhr
Weiz (Parkplatz Freibad) / Selbstschutz und Selbstverteidigung II / 16.6. bis 1.9. / Mittwoch 19-20 Uhr

Detaillierte **Infos zu den Terminen** finden Sie unter www.bewegt-im-park.at

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse, Landesstelle Steiermark
 Dieter Hausberger
 Tel. +43 5 0766 151615
 dieter.hausberger@oegk.at

Das kostenlose
 Bewegungs-
 programm ohne
 Anmeldung

Juni – September
 in ganz Österreich



Kurse finden auf: www.bewegt-im-park.at