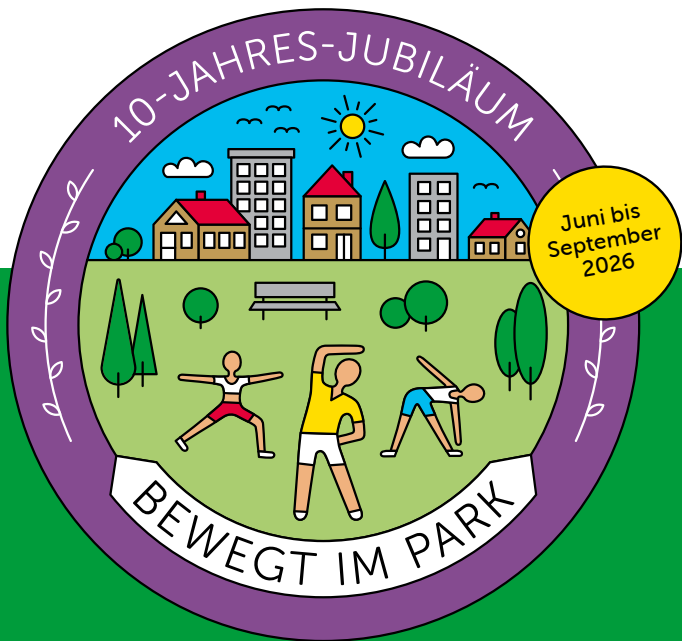


BEWEGT IM PARK

VORARLBERG



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  
Vereinigungsbund  
der ArbeiterInnen und ArbeitgeberInnen



ASKÖ



Special  
Olympics  
Österreich



SVS  
Gemeinsam gesünder.



ASVÖ



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.

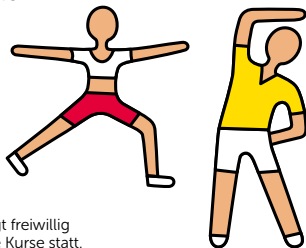
Lass dich von erfahrenen Trainerinnen und Trainern motivieren und dir Tipps geben, um fit und gesund zu bleiben.

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)

★ Das ist ein Inklusionskurs.

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







## Bezirk Bregenz

Ort & Park	Angebot
Bregenz – ASKÖ Heim	Fit mit Schwingringsystem
Bregenz – ASKÖ Heim	Rücken-Fit trifft Yoga
Egg – FC Brauerei Egg	Sommer Tanz Power
Gaißau – Rheinblickhalle Gaißau	Aktiv und Fit durch den Sommer
Hard am See – Stedepark	Bodyweight-Training im Stedepark
Höchst – Labyrinth bei Tennishalle	Fit durch den Sommer in Höchst
Hörbranz – Salvator Kolleg Anlage	Power Training in Hörbranz
Hörbranz – Sportanlage am Sandriesel in Hörbranz	Fit durch den Sommer in Hörbranz

Termin	Zeitraum	Verein
Mo, 09.30–10.30 Uhr	15.06. bis 31.08.	ATSV Bregenz
Mi, 08.30–09.30 Uhr	24.06. bis 09.09.	ASKÖ Landesverband Vorarlberg
Mi, 09.00–10.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Tanzeck
Mo, 19.15–20.15 Uhr	22.06. bis 07.09.	ASKÖ Landesverband Vorarlberg
Mo, 19.00–20.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Karate + Kickbox – UNION Hard
Do, 09.00–10.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	ASKÖ Landesverband Vorarlberg
Di, 18.00–19.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Outdoor Aktiv Verein Vorarlberg
Mi, 19.00–20.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Turnerschaft Hörbranz



## Bezirk Bludenz

Ort & Park	Angebot
Bludenz – Volksschule Mitte – Park	Bewegung und Inklusion Bludenz ★
Bludesch – Freizeitplatz Bludesch	Bewegung mit Faustball
Nenzing – Kindergarten Nenzing Dorf	Fit mit Selbstverteidigung

## Bezirk Dornbirn

Ort & Park	Angebot
Dornbirn – Inatura Park	Ganzkörpertraining – Fit von Kopf bis Fuß
Dornbirn – Olympiazentrum Dornbirn	Power Training in Dornbirn
Lustenau – Parkstadion Lustenau	Outdoorfitness – Fit werden im Freien
Lustenau – Parkstadion Lustenau	Athletiktraining

Termin	Zeitraum	Verein
Di, 17.00–18.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Special Olympics Österreich
Mi, 18.00–19.00 Uhr	24.06. bis 09.09.	ASVÖ Vorarlberg & Faustballverband
Mi, 18.00–19.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Tae-Kwon-Do Verein Nenzing

Termin	Zeitraum	Verein
Do, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	ASKÖ Landesverband Vorarlberg
Do, 19.00–20.00 Uhr	25.06. bis 10.09.	Kickbox & Fitnessunion Dornbirn
Di, 18.30–19.30 Uhr	16.06. bis 01.09.	Shotokan Karate Club Lustenau
Fr, 14.00–15.00 Uhr	26.06. bis 11.09.	Tennisclub Lustenau



## Bezirk Feldkirch

Ort & Park	Angebot
Altach – Spielplatz Zentrum	Karate / Kobudo in Altach
Feldkirch / Tisis – Platz beim Gasthof Löwen in Tisis	Pétanque – Freude am Kugelspiel in Feldkirch
Feldkirch / Tosters – Fußballplatz Feldkirch Tosters	Fit & Fun in Feldkirch
Mäder – Sportplatz ÖKO Mittelschule Mäder	Bewusst bewegt
Mäder – Volksschule Mäder	Ganzheitliches Fitnessstraining in Mäder
Rankweil – Freizeitanlage Gastra	Lättileschüßa – Spaß mit Stocksport
Rankweil – Häusle Park	Pétanque – Freude am Kugelspiel in Rankweil
Weiler – Sportplatz FC Weiler	Fitness, Balance und Stretch

Termin	Zeitraum	Verein
Mi, 18.15–19.15 Uhr	17.06. bis 02.09.	Karateclub Kenshinkan Altach
Do, 18.00–19.00 Uhr	18.06. bis 03.09.	Club Pétanque Tisner Löwen
Mo, 18.00–19.00 Uhr	15.06. bis 31.08.	Handballclub Blau-Weiß Feldkirch
Mi, 18.30–19.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	KC Kleiner Drache Mäder
Mi, 19.00–20.00 Uhr	24.06. bis 09.09.	UNION Ringerclub Simon Installationen Mäder
Di, 19.00–20.00 Uhr	16.06. bis 01.09.	Eissportverein Rankweil
Mi, 17.30–18.30 Uhr	17.06. bis 02.09.	Club Pétanque Vinomna (CPV) Rankweil
Mi, 09.00–10.00 Uhr	17.06. bis 02.09.	Turnerschaft Weiler



**Herausgeber:** Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmangasse 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.



## Wer bewegt sich?

Alle Altersgruppen – egal ob sportlich oder nicht.



## Wann bewegt man sich?

Am gleichen Wochentag, zur gleichen Uhrzeit, bei jedem Wetter.

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