

GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN!



JULI BIS
OKTOBER
2020

GESUNDE BEZIRKE

WiG 

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die
Stadt Wien

FIT DURCH DEN SOMMER!

Sie wollen sich an der frischen Luft **bewegen**? Sie haben sich immer schon gefragt, wie man die **Trainingsgeräte in den Aktiv-Parks** richtig benutzt? Sie möchten gemeinsam mit anderen etwas für Ihr **Wohlbefinden** tun?

Dann kommen Sie vorbei und **machen Sie bei den kostenlosen Trainings unter Anleitung mit!** Die Trainings finden von Juli bis Oktober 2020 an ausgewählten Standorten in den Bezirken 2, 5, 6, 10, 15, 16, 20, 21, und 22 statt. Gemeinsam werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit trainiert.

Ob groß oder klein, jung oder alt, allein oder gemeinsam mit anderen, mit oder ohne Vorerfahrung im Sport – **alle können mitmachen** und kostenlos die Fitnessgeräte kennenlernen und ausprobieren. Die Trainings werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern der ASKÖ WAT Wien geleitet.

Keine Anmeldung erforderlich!

NEUN BEZIRKE – NEUN AKTIV-PARKS

Die kostenlosen Trainings unter Anleitung finden von
27. Juli bis 9. Oktober 2020 in folgenden Aktiv-Parks statt:

LEOPOLDSTADT

- **Aktivpark Rudolf-Bednar-Park**
2., Krakauer Str. 17
- jeden Montag, 9–10 Uhr &
jeden Freitag, 15–16 Uhr
-

MARGARETEN

- **Aktivpark Bruno-Kreisky-Park**
5., Sankt-Johann-Park
- jeden Montag, 15–16 Uhr &
jeden Mittwoch, 17–18 Uhr
-

MARIAHILF

- **Aktivpark Esterhazypark**
6., Fritz-Grünbaum-Platz
- jeden Dienstag, 10–11 Uhr &
jeden Donnerstag, 10–11 Uhr

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

FAVORITEN

→ **Aktivpark Wasserspielplatz
Wasserturm**
10., Windtenstraße 3
(Eingang zwischen Ecke
Triester Straße und Raxstraße)

jeden Dienstag, 16–17 Uhr &
jeden Freitag, 16–17 Uhr

RUDLOFSHEIM-FÜNFHAUS

→ **Aktivpark Reithofferpark**
15., Reithofferplatz

jeden Dienstag, 17–18 Uhr &
jeden Donnerstag, 12:30–13:30 Uhr

OTTAKRING

→ **Aktivpark Karl-Kantner-Park**
16., Erdbrustgasse 1

jeden Mittwoch, 14–15 Uhr &
jeden Freitag, 13–14 Uhr

VON 27. JULI BIS 9. OKTOBER 2020

BRIGITTENAU

- **Aktivpark Anton-Kummerer-Park** jeden Mittwoch, 10–11 Uhr &
20., Spaungasse 15 (Denispark) jeden Freitag, 10–11 Uhr
-

FLORIDSORF

- **Aktivpark Haspingerplatz** jeden Dienstag, 14–15 Uhr &
21., Haspingerplatz 1 jeden Donnerstag, 14–15 Uhr
-

DONAUSTADT

- **Aktivpark Kagran** jeden Mittwoch, 16–17 Uhr &
22., Meißnergasse 3 jeden Freitag, 16–17 Uhr

Unverbindliche Teilnahme – keine Anmeldung erforderlich!
Die Trainings finden bei jedem Wetter und auf eigenes Risiko statt!

5 GRÜNDE FÜRS MITMACHEN

- Bewegung stärkt den Körper
- Bewegung ist gut für die Seele und steigert das Selbstbewusstsein
- Erfahren Sie professionelles Training durch ExpertInnen
- Bewegung in der Gruppe macht Spaß und steigert die Motivation
- Knüpfen Sie Kontakte beim gemeinsamen Bewegen

Die Trainings in den Aktiv-Parks sind ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung und werden vom ASKÖ WAT Wien umgesetzt.

