



**AUGUST
BIS
OKTOBER
2020**

GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN! IN DEN BEZIRKEN 3, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 17 & 23

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Das Projekt Klein & Groß – Bewegt & Gesund wird daraus finanziert.



IN NEUN BEZIRKEN

Die kostenlosen Bewegungsangebote für alle Altersgruppen finden von **24. August bis 23. Oktober 2020** an folgenden Standorten statt:

LANDSTRASSE

→ Arenbergpark

3, Dannebergplatz 9, Nähe Meierei

Ismakogie – Schwerpunkt Haltung

jeden Mittwoch, 11–12 Uhr

**Smovey und mehr:
Beweglichkeit & Koordination**

jeden Donnerstag, 14–15 Uhr

WIEDEN

→ Alois-Drasche-Park

4, Kolschitzkygasse 23

Power Fitness mit Boxelementen

jeden Mittwoch, 16–17 Uhr

Kraft und Koordination durch Tanzen

jeden Donnerstag, 16–17 Uhr

BEWEGUNG FÜR KLEIN UND GROSS

NEUBAU

→ Josef-Strauß-Park

7., Bernardgasse 34, Eingang Kaiserstraße/Kaiserpark

**Taekwondo – Konzentration,
Koordination, Gleichgewicht**

jeden Dienstag, 9–10 Uhr &
jeden Donnerstag, 15–16 Uhr

ALSERGRUND

→ Arne-Karlsson-Park

9., Zugang Kreuzung Spitalgasse/Währinger Straße, Parkmitte

**Taekwondo – Konzentration,
Koordination, Gleichgewicht**

jeden Mittwoch, 9–10 Uhr

**Kraft und Koordination
durch Tanzen**

jeden Freitag, 16–17 Uhr

SIMMERING

→ Herderpark

11., Eingang Herderplatz, neben Familienbad

Dance Moves

jeden Montag, 10–11 Uhr &
jeden Dienstag, 16–17 Uhr

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

MEIDLING

→ Schlosspark Hetzendorf

12., Hetzendorfer Straße 79, Eingang Modeschule Hetzendorf,
große Grünfläche in der Mitte

Tanz und Koordination

jeden Mittwoch, 10–11 Uhr

→ Haydnpark

12., Flurschützstraße 1B, Grünfläche mit Liegen

**Geschicklichkeit mit
unterschiedlichen Materialien**

jeden Freitag, 13–14 Uhr

PENZING

→ Matznerpark

14., Eingang Goldschlagstraße

Yoga im Grünen

jeden Montag, 10–11 Uhr **ab 7.9.**

Linedance

jeden Dienstag, 10–11 Uhr

VON 24. AUGUST BIS 23. OKTOBER 2020

HERNALS

→ Josef-Kaderka-Park

17., Alszeile, Parkmitte

Qi Gong

jeden Mittwoch, 10–11 Uhr

Rückenfit

jeden Donnerstag, 15–16 Uhr

LIESING

→ Liesinger Schlosspark

23., Kalksburg, neben Pflegewohnhaus Liesing (Helmut Zilk Haus)

Gesundheitstraining

jeden Montag, 15–16 Uhr &

jeden Donnerstag, 15–16 Uhr

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

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905. **E-Mail:** office@wig.or.at, www.wig.or.at. **Foto:** ASKÖ WAT Wien, **Satz & Grafik:** Schafferhans GraphicDesign GmbH. **Druck:** druck.at, Leobersdorf. **Stand:** August 2020.

FIT IN DEN HERBST!

Sie wollen sich an der frischen Luft **bewegen**? Sie würden gerne neue Bewegungsaktivitäten kennenlernen? Sie möchten gemeinsam mit anderen etwas für Ihr **Wohlbefinden** tun?

Dann kommen Sie vorbei und **machen Sie bei den kostenlosen Bewegungsaktivitäten mit!** Die Bewegungsangebote finden von August bis Oktober 2020 an ausgewählten Standorten in den Bezirken 3, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 17 und 23 statt. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund – gleichzeitig werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit gefördert.

Ob Groß oder Klein, Jung oder Alt, allein oder gemeinsam mit anderen, mit oder ohne Vorerfahrung im Sport – **alle können mitmachen.** Die Bewegungsangebote werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern des ASKÖ WAT Wien geleitet.



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