



**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 Spielplatz,  
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., Liesing, neben Pflgewohnhaus 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 Bewegungsaktivitäten in den Parks sind ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung. Sie werden von erfahrenen Trainerinnen und Trainern des ASKÖ WAT Wien, des ASVÖ Wien sowie der SPORTUNION Wien geleitet.

