

GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN!



**GRATIS
VON APRIL
BIS JULI
2026**

GESUNDE BEZIRKE

WiG

WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



**Für die
Stadt Wien**

GESUNDE BEWEGUNG ERLEBEN

Lernen Sie gratis Bewegungsangebote im Bezirk kennen und probieren Sie gemeinsam mit anderen eine neue Sportart aus. Die kostenlosen Mitmach-Aktivitäten der Wiener Gesundheitsförderung – WiG sind die perfekte Gelegenheit dafür. **Einfach hingehen und mitmachen – keine Anmeldung nötig!** Die Trainings werden von erfahrenen Übungsleiter*innen durchgeführt und finden im Freien statt (z. B. in Parks und an anderen öffentlichen Plätzen).

Kommen Sie vorbei! Die Teilnahme ist

- **gratis!**
- **ohne Anmeldung!**
- **ohne Vorkenntnisse möglich!**

Empfehlung: Bequeme Kleidung, Wasserflasche mitnehmen.

Infos & Termine auf:
wig.or.at/termine



BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

ORTE & TERMINE

INNERE STADT

- **Linedance & „Tanz in den Sommer“** **Dienstag, 15:00–16:30 Uhr**
60 Minuten Linedance für Fitness und **Termine:** 05.05., 12.05.,
Koordination, gefolgt von 30 Minuten Aus- 19.05., 26.05., 02.06., 09.06.,
probieren klassischer Gesellschaftstänze. 23.06., 30.06., 07.07., 14.07.,
Tanzspaß ohne Partner*in – für alle geeignet. 21.07.2026
- Ort:** 1010 Wien, Parkanlage Beethovenplatz
Treffpunkt: Beethovendenkmal (Zugang bei Lothringerstraße 11, 1010 Wien)
-
- **Skateboard für ALLE** **Mittwoch, 18:00–19:30 Uhr**
Skaten entspannt ausprobieren – ganz **Termine:** 29.04., 17.06.,
ohne Vorkenntnisse. Mit Anleitung von 01.07.2026
Expert*innen lernst du die Basics und
verbesserst deine Technik. Boards und
Schutzausrüstung werden bereitgestellt.
- Ort:** 1010 Wien, Stadtpark
Treffpunkt: Skatepark im Stadtpark (Zugang: Am Heumarkt 5, 1030 Wien)

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

→ Move your Hood

Check dein Grätzl in puncto Bewegung ab – Vorbeikommen, Neues ausprobieren und einfach mitmachen. Es gibt Bewegungs-Workshops, wie Skaten, Linedance, Krafttraining oder „einfache Moves“ für Zwischendurch zum gemeinsamen Bewegen.

Dienstag, 16:30–18:30 Uhr

Termin: 07.07.2026

Ort: 1010 Wien, Stadtpark

Treffpunkt: Kunstwerk bei Eingang gegenüber von Am Heumarkt 3

LEOPOLDSTADT

→ Disc Golf Family Action

Discgolf-Action für Klein & Groß: Ein sportliches Angebot, das Spaß macht und euch gemeinsam in Bewegung bringt. Wurfscheiben & Tipps von Expert*innen gibt es vor Ort.

Dienstag, 16:30–17:30 Uhr

Termine: 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07.2026

Ort: 1020 Wien, Prater Hauptallee

Treffpunkt: Disc Golf Anlage Prater (gegenüber von Tennistreff Oswald)

BEWEGUNG UND FREUDE IN DER GRUPPE

- **Kraft & Fokus – inspiriert durch Karate** **Montag, 18:30 – 19:30 Uhr**
Auspowern, Fokus finden, über sich selbst hinauswachsen – Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern, gemeinsam mit Expert*innen aus dem Karate.
Termine: 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07.2026

Ort: 1020 Wien, Venediger Au

Treffpunkt: Venediger Au 11 (Wiese vor der Sport & Fun Halle)

- **Grätzelchecker** **Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr**
Bewegungsabenteuer für Klein mit Groß, aber auch junge Erwachsene. Bewegung zum Mitmachen und spannende Rätselaufgaben für neugierige Grätzelchecker*innen. Check dein Grätzel in puncto Bewegung ab – Vorbeikommen, Neues ausprobieren, wie z. B. Tischtennis, Ballsportarten oder Krafttraining.
Termin: 14.07.2026

Ort: 1020 Wien, Rudolf-Bednar-Park

Treffpunkt: Platz neben öffentl. WC-Anlage (Krakauerstraße 17)

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

LANDSTRASSE

→ **Fit für Ballsport – Basketball für ALLE**
Gemeinsam trainieren und spielen:
Technikübungen und Spielaction für alle
Spielniveaus.

Mittwoch, 16:30–18:00 Uhr
Termine: 06.05., 13.05.,
20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,
17.06., 24.06.2026

Ort: 1030 Wien, Modenapark (Zugang bei Am Modenapark 10)

Treffpunkt: Ballkäfig im Park

→ **Kraft & Fokus – inspiriert durch Karate**
Schritt für Schritt stärker werden – Kraft,
Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer
werden gezielt verbessert, gemeinsam mit
Expert*innen aus dem Bereich Karate. Für
alle Fitnesslevels geeignet.

Freitag, 14:00–15:00 Uhr
Termine: 08.05., 15.05.,
22.05., 29.05., 05.06., 12.06.,
19.06., 26.06., 03.07., 10.07.,
17.07., 24.07.2026

Ort: 1030 Wien, Kardinal-Nagl-Park

Treffpunkt: Kardinal-Nagl-Platz 17 (bei Tischtennis-Tisch)

GRATIS-BEWEGUNGSSPASS

→ Move your hood

Check dein Grätzel in puncto Bewegung ab – Vorbeikommen, Neues ausprobieren und einfach mitmachen. Es gibt Bewegungs-Workshops, wie Ballsport, Spiele, Krafttraining oder „einfache Moves“ für Zwischendurch zum gemeinsamen Bewegen.

Ort: 1030 Wien, Kardinal-Nagl-Park

Treffpunkt: Parkeingang bei Kardinal-Nagl-Platz 17

Mittwoch, 17:00–19:00 Uhr

Termin: 01.07.2026

WIEDEN

→ Parkbank & Power – Bewegung mit Musik

Zirkeltraining für Einsteiger*innen auf und mit der Parkbank. Mit motivierender Musik werden Kraft und Ausdauer gestärkt.

Ort: 1040 Wien, Anton-Benya-Park

Treffpunkt: Parkzugang in der Argentinierstraße
(Trinkbrunnen im Eingangsbereich)

Montag, 16:30–17:30 Uhr

Termine: 04.05., 11.05.,
18.05., 01.06., 08.06., 15.06.,
22.06., 29.06., 06.07., 13.07.,
20.07., 27.07.2026

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

→ **Starker Rücken – Bewegung mit Musik**
Kräftigung der Halte- und Stützmuskulatur mitten im Grünen und Tipps für einfache Übungen im Alltag, um die Gesundheit zu fördern.

Ort: 1040 Wien, Alois-Drasche-Park

Treffpunkt: Zugang über Koloschitzkygasse 23
(Treffpunkt bei Pavillon/Tischtennis-Tisch)

Montag, 18:00–19:00 Uhr

Termine: 04.05., 11.05., 18.05.,
01.06., 08.06., 15.06., 22.06.,
29.06., 06.07., 13.07.,
20.07., 27.07.2026

→ **Grätzel in Bewegung**
2 Stunden voller Bewegung zum Mitmachen und Infos rund um Bewegungsmöglichkeiten im Bezirk. Komm vorbei und probiere unterschiedliche Sport- und Bewegungsarten aus, wie „Kraft im Alltag“, Tanzen (Zumba®/Linedance), einfache „Moves für Zwischendurch“.

Ort: 1040 Wien, Resselpark

Treffpunkt: Teich vor der Karlskirche

Montag, 17:00–19:00 Uhr

Termin: 22.06.2026

BEWEGUNG UND FREUDE IN DER GRUPPE

MARGARETEN

→ **Bodywork mit Musik**

Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer – begleitet von motivierender Musik.

Montag, 17:30–18:30 Uhr

Termine: 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07.2026

Ort: 1050 Wien, Bruno-Kreisky-Park

Treffpunkt: Denkmal von Bruno Kreisky
(Ausgang U-Bahn Station Margaretengürtel)

→ **Tischtennis zum Ausprobieren**

Tischtennis zum Ausprobieren oder Verbessern der Technik an der frischen Luft. Gemeinsam spielen und erste oder längere Ballwechsel erleben.

Freitag, 15:30–17:00 Uhr

Termine: 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06.2026

Ort: 1050 Wien, Einsiedlerpark

Treffpunkt: Zugang zum Park Einsiedlerplatz gegenüber Hausnr. 8.
Treffpunkt bei Tischtennis-Tisch im Park

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

→ **Move your hood**

Check dein Grätzel in puncto Bewegung ab
– Vorbeikommen, Neues ausprobieren und
einfach mitmachen – bei Ballsport, Tanzen
(Zumba®/Linedance) oder Krafttraining.

Ort: 1050 Wien, Bruno-Kreisky-Park

Treffpunkt: Denkmal Bruno Kreisky (Parkmitte)

Montag, 17:00–19:00 Uhr

Termin: 15.06.2026

MARIAHILF

→ **Linedance**

Fitness für den Körper, Gehirnjogging
im Rhythmus der Musik. Tanzvergnügen
ohne Partner*in, für alle geeignet.

Ort: 1060 Wien, Esterhazypark

Treffpunkt: Zugang über Schadekgasse Nr. 10
(Platz neben Tischtennis-Tischen)

Montag, 18:00–19:00 Uhr

Termine: 04.05., 11.05.,
18.05., 01.06., 08.06., 15.06.,
22.06., 29.06., 06.07., 13.07.,
20.07., 27.07.2026

GRATIS-BEWEGUNGSSPASS

→ Gleichgewicht und Sturzprophylaxe

Sicher in Bewegung bleiben mit alltags-tauglichen Übungen – Gleichgewicht, Koordination, Reaktionsfähigkeit und Muskelkraft miteinander trainieren.

Mittwoch, 09:30–10:30 Uhr

Termine: 29.04., 06.05.,
13.05., 20.05., 27.05., 03.06.,
10.06., 17.06., 24.06., 01.07.,
08.07., 15.07., 22.07.2026

Ort: 1060 Wien, Schmalzhoftempelpark

Treffpunkt: Ecke Loquaiplatz/Hugo-Wolf-Gasse

→ Grätzel in Bewegung

2 Stunden voller Bewegung zum Mit-machen und Infos rund um Bewegungsmöglichkeiten im Bezirk. Komm vorbei und probiere unterschiedliche Sport- und Bewegungsarten aus, wie „Kraft im Alltag“, Tanzen (Zumba®/Linedance), einfache „Moves für Zwischendurch“.

Montag, 17:00–19:00 Uhr

Termin: 01.06.2026

Ort: 1060 Wien, Esterházyerpark

Treffpunkt: Parkzugang Ecke Gumpendorferstraße/Blümelgasse

GESUNDE BEWEGUNG ERLEBEN

NEUBAU

→ Kraft & Fokus –

inspiriert durch Taekwondo

Schritt für Schritt stärker werden – Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer werden gezielt verbessert, gemeinsam mit Expert*innen aus dem Bereich Taekwondo. Für alle Fitnesslevels geeignet.

Mittwoch, 14:30–15:30 Uhr

Termine: 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07.2026

Ort: 1070 Wien, Karl-Farkas-Park

Treffpunkt: Burggasse 76 (im hinteren Parkbereich)

→ Tanz & Musik mit Zumba®

Zumba® steht für Freude an der Bewegung im Rhythmus der Musik. Ein abwechslungsreiches Workout – ideal für alle, mit oder ohne Tanzerfahrung.

Dienstag, 18:00–19:00 Uhr

Termine: 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07.2026

Ort: 1070 Wien, Josef-Strauß-Park

Treffpunkt: Wiese bei Zugang über Enzinger gasse 2

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

→ Move your hood

Check dein Grätzl in puncto Bewegung ab – Vorbeikommen, Neues ausprobieren und einfach mitmachen. Es gibt Bewegungs-Workhops, wie Kraffttraining mit Taekwondo oder Ballsport.

Ort: 1070 Wien, Karl-Farkas-Park

Treffpunkt: Parkeingang

Mittwoch, 16:00–18:00 Uhr

Termin: 22.07.2026

ALSERGRUND

→ Linedance

Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Tanzvergnügen ohne Partner*in, für alle geeignet.

Ort: 1090 Wien, Arne-Karlsso-Park

Treffpunkt: Fläche bei Zugang über Spitalgasse 16

Freitag, 18:00–19:00 Uhr

Termine: 08.05., 15.05.,
22.05., 29.05., 05.06., 12.06.,
19.06., 26.06., 03.07., 10.07.,
17.07., 24.07.2026

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

→ Kraft, Ausdauer & Karate

Auspowern, Fokus finden, über sich selbst hinauswachsen – Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern, gemeinsam mit Expert*innen aus dem Karate.

Dienstag, 18:30–19:30 Uhr

Termine: 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06., 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07.2026

Ort: 1090 Wien, Diana-Budisavljevic-Park/Rossauer Lände

Treffpunkt: Trainingspark International Street Workout bei Karoline-Tinter-Promenade

→ Grätzel in Bewegung

2 Stunden voller Bewegung zum Mitmachen und Infos rund um Bewegungsmöglichkeiten im Bezirk. Komm vorbei und probiere unterschiedliche Sport- und Bewegungsarten aus, wie Ballsport, Krafttraining oder Tanzangebote.

Dienstag, 18:00–20:00 Uhr

Termin: 21.07.2026

Ort: 1090 Wien, Arne-Karlsson-Park

Treffpunkt: Kinderspielplatz beim Eingang Spitalgasse 16

DARUM MITMACHEN!

5 GRÜNDE FÜRS MITMACHEN

- Bewegung stärkt den Körper.
- Bewegung ist gut für die Seele und das Wohlbefinden und steigert das Selbstbewusstsein.
- Professionelle Anleitung durch Expert*innen.
- Bewegung in der Gruppe macht Spaß und steigert die Motivation.
- Knüpfen Sie Kontakte beim gemeinsamen Bewegen.

EINFACH VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN

Welche Bewegungsangebote gibt es in meinem Bezirk? Wo kann ich eine neue Sportart ausprobieren? Wo kann ich gemeinsam mit anderen sportlich aktiv werden und dabei neue Leute kennenlernen? Bei den **kostenlosen Mitmachaktivitäten der Wiener Gesundheitsförderung – WiG!** Teilnehmen ist ganz leicht: **Einfach hingehen und mitmachen – keine Anmeldung nötig!**

Die **Bewegungseinheiten** finden an ausgewählten öffentlichen Plätzen in den Bezirken Innere Stadt, Leopoldstadt, Landstraße, Wieden, Margareten, Mariahilf, Neubau und Alsergrund statt. Erfahren Sie außerdem bei den Bewegungstouren „**Grätzelchecker**“, „**Move your hood**“ und „**Grätzel in Bewegung**“, welche Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

Ob Groß oder Klein, Jung oder Alt, allein oder gemeinsam mit anderen, mit oder ohne Vorerfahrung: **Jede*r kann mitmachen – und das kostenlos.**

Über das Projekt

„Gesundheit erleben – einfach mitmachen!“ ist ein Angebot der Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Programms „Gesunde Bezirke“ und wird für das Thema „Bewegung“ vom ASKÖ WAT Wien umgesetzt.

