

MEHRLEITEN ANZEIGE

Eine Initiative von der Sozialversicherung und dem Sportministerium bewegt uns jetzt den ganzen Sommer lang – und das auch noch gratis

Wem's gefällt, der macht gleich mit!

Es heißt zwar, dass es mehr Ausreden gibt als echte Gründe, um sich vor Bewegung zu drücken, aber ehrlich – wer macht gerne ganz allein Sport, überhaupt, wenn er noch Anfänger ist?

Und wie findet man die richtige Bewegungsform, die zu einem passt und Spaß macht? Dafür gibt es jetzt ein tolles Angebot von der Sozialversicherung und dem Sportministerium, das den ganzen Sommer lang stattfindet. Die Initiative „Bewegt im Park“ umfasst eine Vielzahl an wöchentlichen Gratis-Kursen in ganz Österreich, die von erfahrenen Kursleitern der ASKÖ, des ASVÖ und der SPORTUNION abgehalten werden. #BeActive, check im Internet den nächsten Standort und mach mit! Über 450 wöchentliche Einheiten von Stretchen und Rückenfit über Chigong, Yoga und Tai-Chi bis hin zu Tanzen an der frischen Luft, Frisbee, Spikeball,

Pilates, teambasierten Spielen für Kinder und Family Workout stehen zur Auswahl. Weil diese



© Hauptverband/MPA-Fotosevice/Hirnanfänger

„Bewegt im Park“ TrainerInnen gemeinsam mit Dr. Alexander Blach, BM Heinz-Christian Strache, Cesar Sampson und BM a. D. Rudolf Hundstorfer



Programme an öffentlichen Orten – Parks, Freizeitanlagen, Fußgängerzonen – abgehalten werden, ist es ganz einfach, sich dazu zu gesellen – ganz ohne Anmeldung. Für die Bewegungskurse sind keine Vorkenntnisse notwendig. Das Einzige, was sie mitbringen sollten, sind eine Portion Neugierde und gute Laune!

Alle Infos über das Kursangebot unter:
www.bewegt-im-park.at