

Bewegt im Park 2017

Was ist Bewegt im Park?

Bewegt im Park ist ein Kooperationsprojekt zwischen dem Sportministerium, der Sozialversicherung, der Stadt/Gemeinde und dem jeweiligen Sportverein. Das Projekt wurde 2016 erstmals initiiert und wird aufgrund der positiven Erfahrungen auch 2017 umgesetzt.

Was ist das Ziel von Bewegt im Park?

Das Ziel dieses Projekts ist es, ein allgemein zugängliches und gesundheitsförderndes Bewegungsangebot im öffentlichen Raum zu schaffen.

Das Bewegungsprogramm ist KOSTENLOS, OHNE ANMELDUNG und findet bei jedem Wetter statt!!!

Jeden Dienstag ab 20. Juni 2017

15:00 bis 16:00 Uhr

Waldbad Perg

Fit & Fun mit Ball für Kinder von 10 Jahren bis 18 Jahren

Spaß und Freude an der Bewegung mit dem Ball stehen im Vordergrund dieses Angebotes. Anfängerübungen in der Sportart Volleyball, Koordinationsübungen sowie Gruppendynamische Spiele werden mit den Kindern trainiert.

16:00 bis 17:00 Uhr

Waldbad Perg

Fit ohne Geräte für alle Personen von 10 bis 60 Jahren

Simple Ganzkörperübungen ohne Geräte - nur das eigene Körpergewicht wird als Widerstand genutzt. Egal ob Training für den Bauch, die Beine oder den Po für jeden ist etwas dabei. Wer möchte kann eine Turnmatte als Unterlage mitbringen.

15x in Folge (bis DI 26. September 2017)

