

GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN!



**GRATIS IM
APRIL, MAI, JUNI,
SEPTEMBER &
OKTOBER 2024**

GESUNDE BEZIRKE



GESUNDE BEWEGUNG ERLEBEN

Lernen Sie gratis Bewegungsangebote im Bezirk kennen und probieren Sie gemeinsam mit anderen eine neue Sportart aus: Bei den **kostenlosen Mitmachaktivitäten** der Wiener Gesundheitsförderung – WiG. **Einfach hingehen und mitmachen – keine Anmeldung nötig!** Die Trainings werden von erfahrenen Trainer*innen des ASKÖ WAT Wien geleitet und finden im Freien statt (z. B. in Parks und an anderen öffentlichen Plätzen).

Kommen Sie vorbei! Die Teilnahme ist

- gratis!
- ohne Anmeldung!
- Infos & Termine auf wig.or.at/termine

ORTE & TERMINE

LEOPOLDSTADT

- **Zumba®**
2., Rudolf-Bednar-Park
(Treffpunkt: Seniorenfitnessgeräte)

Freitag, 15:00–17:00 Uhr
Termine: 26.04., 03.05.,
10.05., 17.05., 24.05.2024

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

LANDSTRASSE

→ **Yoga im Grünen (für jedes Alter)**

3., Arenbergpark
(Treffpunkt: Wiese gegenüber
vom Kinderspielgelände)

Mittwoch, 15:30–17:00 Uhr

Termine: 08.05., 15.05.,
22.05., 29.05.2024

MARIAHILF

→ **Sanftes Yoga für Frauen**

6., Verein Footprint
Gumpendorfer Straße 65, 1060 Wien

Montag, 18:00–19:00 Uhr

Termine: 08.04., 15.04.,
22.04., 29.04., 06.05.2024

→ **Stärkendes Yoga für Frauen**

6., Verein Footprint
Gumpendorfer Straße 65, 1060 Wien

Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr

Termine: 10.04., 24.04.2024

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

→ **Fit & Gesund**

6., KWP Pensionist*innen-Klub
Gumpendorfer Straße 117, 1060 Wien

Donnerstag, 14:00–15:30 Uhr

Termine: s.u.

18.04. (Sesselgymnastik), 02.05. (Sanftes Krafttraining),
16.05. (Gleichgewicht & Balance), 13.06. (Sturzprophylaxe & Kräftigung),
20.06.2024 (Fit in den Sommer)

FAVORITEN

→ **Senior*innenturnen/-gymnastik**

10., KWP Pensionist*innen-Klub
Absberggasse 25/7, Ecke
Puchsbaumgasse Hofseite, 1100 Wien

Donnerstag, 13:30–15:00 Uhr

Termine: 11.04., 25.04.,
16.06.2024

→ **Fit & Gesund**

10., KWP Pensionist*innen-Klub
Laaer-Berg-Straße 166, 1100 Wien

Dienstag, 15:00–16:00 Uhr

Termine: 07.05., 14.05.,
21.05., 28.05., 04.06.,
11.06.2024

APRIL, MAI, JUNI, SEPTEMBER & OKTOBER

OTTAKRING

→ Grätzelspaziergang

Treffpunkt: Bezirksamt Ottakring
Richard-Wagner-Platz 19, 1160 Wien

**Montag, 06.05.2024,
15:00–17:00 Uhr**

→ Grundlagentraining mit Boxworkshops

(Fit für Boxen, oida!)
16., Richard-Wagner-Park
(Treffpunkt: Weltfriedensdenkmal)

Dienstag, 16:30–17:30 Uhr
Termine: 07.05., 14.05.,
21.05., 28.05., 04.06., 11.06.,
18.06., 25.06.2024

Donnerstag, 16:30–17:30
Termine: 05.09., 12.09.,
19.09., 26.09., 03.10., 10.10.,
17.10., 24.10.2024

→ Kunterbunte Bewegung für Klein & Groß

16., Richard-Wagner-Park
(Treffpunkt: Weltfriedensdenkmal)

Mittwoch, 16:30–17:30 Uhr
Termine: 04.09., 11.09.,
18.09., 25.09., 02.10., 09.10.,
16.10., 23.10.2024

BEWEGUNG UND FREUDE IN DER GRUPPE

DÖBLING

→ Grätzelspaziergang

Treffpunkt: Bezirksamt Döbling,
Pfarrwiesengasse 23C, 1190 Wien

**Montag, 03.06.2024,
15:00 – 17:00 Uhr**

→ Linedance

19., Parkanlage 12.-Februar-Platz
(Treffpunkt: Denkmal in Parkmitte)

Montag, 16:30 – 18:00 Uhr
Termine: 13.05., 20.05.,
27.05., 03.06., 10.06.,
17.06.2024

→ Zumba®

19., Parkanlage 12.-Februar-Platz
(Treffpunkt: Denkmal in Parkmitte)

Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr
Termine: 14.05., 21.05.,
28.05., 04.06., 11.06.,
18.06.2024

→ Fit & Aktiv

19., Parkanlage 12.-Februar-Platz
(Treffpunkt: Denkmal in Parkmitte)

Dienstag, 16:30 – 17:30
Termine: 10.09., 17.09.,
24.09., 01.10., 08.10.,
15.10.2024

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

BRIGITTENAU

→ **Grätzelspaziergang**

Treffpunkt: Bezirksamt Brigittenau,
Brigittaplatz 10, 1200 Wien

**Donnerstag, 16.05.2024,
15:00–17:00 Uhr**

→ **Spiel mit! – Ballsport-
angebot am Gaußplatz**

20., Gaußplatz
(Treffpunkt: Ballkäfig)

Mittwoch, 16:00–17:30 Uhr
Termine: 08.05., 15.05.,
22.05., 29.05., 05.06., 12.06.,
19.06., 26.06.2024

→ **STARK am Gaußplatz –
Workout mit Musik**

20., Gaußplatz
(Treffpunkt: Ballkäfig)

Mittwoch, 17:30–19:00 Uhr
Termine: 08.05., 15.05.,
22.05., 29.05., 05.06., 12.06.,
19.06., 26.06.2024

10 BEZIRKE - 10 × GRATIS-BEWEGUNGSSPASS

FLORIDSDORF

→ Grätzelspaziergang

Treffpunkt: Bezirksamt Floridsdorf,
Am Spitz 1, 1210 Wien

**Donnerstag, 03.10.2024,
15:00–17:00 Uhr**

→ Fit & Gesund

21., Karl-Seitz-Park
(Treffpunkt: Denkmal in der Platzmitte)

Donnerstag, 15:30–17:00 Uhr
Termine: 05.09., 12.09.,
19.09., 26.09., 03.10., 10.10.,
17.10., 24.10.2024

→ Fit & Aktiv

21., Karl-Seitz-Park
(Treffpunkt: Denkmal in der Platzmitte)

Dienstag, 16:00–17:30 Uhr
Termine: 30.04., 07.05.,
14.05., 21.05., 28.05., 04.06.,
11.06., 18.06.2024

APRIL, MAI, JUNI, SEPTEMBER & OKTOBER

DONAUSTADT

→ Grätzelspaziergang

Treffpunkt: Straßenbahn-Station
Linie 26 „Oberfeldgasse/
Spargelfeldgasse“, 1220 Wien

**Donnerstag, 10.10.2024,
15:00–17:00 Uhr**

→ Fit & Gesund

22., Parkanlage Ziegelhofstraße

Mittwoch, 16:00–17:30 Uhr
Termine: 04.09., 11.09.,
18.09., 25.09., 02.10., 09.10.,
16.10., 23.10.2024

→ Kunterbunte Bewegung für Klein & Groß

22., Ingeborg-Bachmann-Park

Donnerstag, 17:00–19:00 Uhr
Termine: 16.05., 23.05.,
06.06., 13.06., 20.06.,
27.06.2024

BEWEGUNG UND FREUDE IN DER GRUPPE

LIESING

→ Grätzelspaziergang

Treffpunkt: Stadtpark Atzgersdorf
Eingang Gerbergasse 1, 1230 Wien

**Mittwoch, 15.05.2024,
15:00–17:00 Uhr**

→ Linedance

23., Stadtpark Atzgersdorf
Eingang Gerbergasse 1, 1230 Wien

Donnerstag, 16:30–17:30 Uhr
Termine: 16.05., 23.05.,
06.06., 13.06., 20.06.,
27.06., 05.09., 12.09. 19.09.,
26.09. 03.10., 10.10., 17.10.,
24.10.2024

→ Fit & Gesund

23., Stadtpark Atzgersdorf
Eingang Gerbergasse 1, 1230 Wien

Dienstag, 15:30–17:00 Uhr
Termine: 10.09., 17.09.,
24.09., 01.10., 08.10., 15.10.,
22.10.2024

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

VIelfältiges Bewegungsangebot für alle

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 im April, Mai, Juni sowie im September und Oktober 2024 an ausgewählten öffentlichen Plätzen in den Bezirken Leopoldstadt, Landstraße, Mariahilf, Favoriten, Ottakring, Döbling, Brigittenau, Floridsdorf, Donaustadt und Liesing statt. Erfahren Sie außerdem bei einem **Grätzelspaziergang**, 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.



Herausgeberin und Medieninhaberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, 1200 Wien.
Tel.: +43 1 4000 76905, **E-Mail:** office@wig.or.at, wig.or.at. **Foto:** iStock/FatCamera. **Satz & Grafik:** Schafferhans GraphicDesign GmbH.
Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau. **Stand:** März 2024.