



Graz, Mai 2026

## **„Bewegt im Park“ – das kostenlose Aktivprogramm in deiner Nähe**

[www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)

---

### **Was ist „Bewegt im Park“?**

„Bewegt im Park“ bietet ein vielfältiges Bewegungsprogramm im öffentlichen Raum – kostenlos und unverbindlich! Die große Initiative wird von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) heuer bereits zum 10. Mal organisiert und vom Dachverband der Sozialversicherungsträger, dem Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport (BMWKMS) sowie der Wiener Gesundheitsförderung – WiG finanziert. Das Projekt bietet allen Menschen in ganz Österreich die Möglichkeit, sich von Juni bis September kostenfrei an der frischen Luft zu bewegen.

### **Wie kann man an den Kursen teilnehmen?**

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt ohne Anmeldung. Die Bewegungseinheiten sind für alle Leute geeignet, von jung bis alt und unabhängig vom eigenen Fitnesslevel. Nutze das vielfältige Angebot, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und vor Ort neue Leute und Aktivitäten kennenzulernen.

### **Wie findet man den passenden Kurs?**

Alle Informationen sowie Kursbeschreibungen – Titel, Datum und Ort sowie Wissenswertes – sind auf der Website [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at) zu finden. Die erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleiter motivieren und geben Tipps, um fit und gesund zu bleiben. Das Kursprogramm wird von den Sportverbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION gestaltet und findet in Kooperation mit den Sozialversicherungen sowie Städten und Gemeinden statt. Durch die Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics Österreich steht auch Menschen mit besonderen Bedürfnissen ein abwechslungsreiches Angebot an Inklusionskursen zur Verfügung.

### **Wo bewegt man sich?**

Alle Bewegungseinheiten finden in öffentlichen Parks oder auf freien Flächen in ganz Österreich statt. Auf jeden Fall an der frischen Luft, egal bei welchem Wetter!

### **Wann finden die Kurse statt?**

**„Bewegt im Park“ läuft über den Sommer von 15. Juni 2026 bis 13. September 2026 in ganz Österreich.**

Jeder Kurs findet am gleichen Wochentag (außer Feiertage) und zur gleichen Uhrzeit statt.

### **Die Vorteile auf einen Blick:**

- Ohne Anmeldung
- Kostenlose Teilnahme
- Wöchentliche Termine (außer Feiertage)
- Bei jedem Wetter
- Für jedes Fitnesslevel geeignet
- Für alle Menschen von jung bis alt
- Mit erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern



---

Alle Angebote finden Sie auf unserer Homepage: [www.bewegt-im-park.at](http://www.bewegt-im-park.at)