


Bewegt im Park - Kursprogramm Salzburg

★ Hier finden Inklusionskurse statt

 Rollstuhltauglich

ABTENAU

Donnerstag

- Yoga im Garten

18.06.2026 – 03.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Garten der Gemeinde Abtenau / Standorthinweis: Grünfläche hinter dem Gemeindeamt)

BAD GASTEIN

Dienstag

- Fit im Sommer - Funktionelles Ganzkörpertraining

16.06.2026 – 01.09.2026, 18:30 – 19:30

(Standort: Fußballplatz / Standorthinweis: Treffpunkt bei der Sporthalle)

BISCHOFSHOFEN

Dienstag

- Fit in der Natur Bischofshofen

16.06.2026 – 01.09.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Freizeitgelände / Standorthinweis: Treffpunkt Fußballplatz)

EUGENDORF

Mittwoch

- **Fit im Sommer Eugendorf**

17.06.2026 – 02.09.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Schulsportanlage / Standorthinweis: Treffpunkt beim Sportplatz)

HALLEIN

Montag

- **Fit in der Natur Hallein**

15.06.2026 – 31.08.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Parkplatz Thomas Stangassinger Sportanlage / Standorthinweis: Treffpunkt
Parkplatz Thomas Stangassinger)

Donnerstag

- **Yoga Art Hallein**

18.06.2026 – 03.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Stadtpark Hallein / Standorthinweis: Beim Seniorenwohnheim)

HALLWANG

Dienstag

- **Powerworkout in Hallwang**

16.06.2026 – 01.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Kinderbildungszentrum / Standorthinweis: Eingangsbereich)

- **Funktionelles Ganzkörpertraining Hallwang**

16.06.2026 – 01.09.2026, 17:00 – 18:00

(Standort: Kinderbildungszentrum / Standorthinweis: Eingangsbereich)

HENNDORF AM WALLERSEE

Montag

- **Vinyasa Yoga im Park - Easy Flowing**

15.06.2026 – 31.08.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Ruhepark / Standorthinweis: Grünfläche Park)

Dienstag

- **Fit im Sommer Henndorf**

16.06.2026 – 01.09.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Bewegungspark / Standorthinweis: Treffpunkt Eingang VS-Turnhalle)

Donnerstag

- **Beweglich bleiben - Koordinationstraining im Park**

18.06.2026 – 03.09.2026, 09:00 – 10:00

(Standort: Ruhepark Henndorf a. Wallersee / Standorthinweis: Bei der Sportanlage)

KAPRUN

Montag

- **Fit in den Sommer in Kaprun**

15.06.2026 – 31.08.2026, 18:30 – 19:30

(Standort: Grünfläche, ehemaliges Optimum Gelände / Standorthinweis: Neben Injoy, vor Musikpavillon)

KUCHL

Mittwoch

- **Vinyasa Flow Yoga - Finde deine Balance und neue Energie**

17.06.2026 – 02.09.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Kuchler Badesees / Standorthinweis: Treffpunkt schräg gegenüber vom Parkplatz auf der Wiese.)

Freitag

- **Training am See Kuchl**

19.06.2026 – 04.09.2026, 09:05 – 10:05

(Standort: Kuchler Badesees / Standorthinweis: Calisthenics Park)

- **Ganzkörper Fit im Grünen**

19.06.2026 – 04.09.2026, 08:00 – 09:00

(Standort: Kuchler Badesees / Standorthinweis: Calisthenics Park)

MATTSEE

Donnerstag

- **Rücken-Fit Mattsee** 
18.06.2026 – 03.09.2026, 19:00 – 20:00
(Standort: Freizeitanlage Weyerbucht / Standorthinweis: neben Kneipp-Becken)
- **Body-Fit in Mattsee** 
18.06.2026 – 03.09.2026, 18:00 – 19:00
(Standort: Freizeitanlage Weyerbucht / Standorthinweis: neben Kneipp-Becken)

OBERNDORF BEI SALZBURG

Donnerstag

- **Flow Yoga**
18.06.2026 – 03.09.2026, 19:00 – 20:00
(Standort: Park Oberndorf / Standorthinweis: Gegenüber Stadthotel Oberndorf)

OBERTRUM AM SEE

Montag

- **Kraftausdauertraining in Obertrum**
15.06.2026 – 31.08.2026, 18:00 – 19:00
(Standort: Fläche neben dem Calisthenics Park / Standorthinweis: Fläche neben dem Calisthenics Park)

PUCH

Mittwoch

- **Yogility - Beweglichkeit & tiefe Entspannung**
17.06.2026 – 02.09.2026, 17:00 – 18:00
(Standort: Wiese der Volksschule Puch / Standorthinweis: Bei den Klettergerüsten (Zugang zur Schule))

SAALFELDEN AM STEINERNEN MEER

Dienstag

- **Yoga am Morgen Ritzensee**
16.06.2026 – 01.09.2026, 08:30 – 09:30
(Standort: Ritzensee / Standorthinweis: Liegewiese im Schwimmbad)

- **Langsamlaufftreff Ritzensee**

16.06.2026 – 01.09.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Ritzensee / Standorthinweis: Treffpunkt bei Parkplatz, Infostand Laufftreff)

SALZBURG

Montag

- **Yoga und Meditation im Park**

22.06.2026 – 07.09.2026, 18:30 – 19:30

(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz)

- **Yoga im Huemerpark**

15.06.2026 – 31.08.2026, 18:15 – 19:15

(Standort: Huemerpark / Standorthinweis: Ecke Bräuhausstraße / Franz-Huemer-Straße -beim Spielplatz)

- **Yoga am See Liefering**

15.06.2026 – 31.08.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Badensee Liefering-Salzachseen / Standorthinweis: Treffpunkt Eingang Badensee neben Gartenamt)

- **Rückenfit Salzburg Süd**

15.06.2026 – 31.08.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Spielepark Süd / Standorthinweis: Treffpunkt beim Fitnessparcour)

- **Relax Yoga**

15.06.2026 – 31.08.2026, 08:15 – 09:15

(Standort: Lehner Park / Standorthinweis: Neben Calisthenics - Anlage)

- **Qi-Gong im Park Salzburg Süd** ★ ♿

15.06.2026 – 31.08.2026, 09:00 – 10:00

(Standort: Spielepark Süd / Standorthinweis: Treffpunkt beim Fitnessparcour)

- **HIITxYoga**

15.06.2026 – 31.08.2026, 17:00 – 18:00

(Standort: Huemerpark / Standorthinweis: Ecke Bräuhausstraße / Franz-Huemer-Straße -beim Spielplatz)

- **Functional Training Salzburg Süd**

15.06.2026 – 31.08.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Spielepark Süd / Standorthinweis: Treffpunkt beim Fitnessparcour)

- **Fit in den Tag in Lehen**

15.06.2026 – 31.08.2026, 09:15 – 10:15

(Standort: Lehner Park / Standorthinweis: Neben Calisthenics - Anlage)

- **Body Power am Salzachsee**

15.06.2026 – 31.08.2026, 17:00 – 18:00

(Standort: Badesees Liefering-Salzachseen / Standorthinweis: Treffpunkt Eingang Badesees neben Gartenamt)

Dienstag

- **Yoga-Spaziergang am Mönchsberg**

23.06.2026 – 08.09.2026, 18:30 – 19:30

(Standort: Mönchsberg / Standorthinweis: Treffpunkt: Krauthügel, Bürgermeisterloch, neben Brunnhausgasse 16, 5020 Salzburg)

- **Vinyasa Yoga im Volksgarten - Easy Flowing** 

16.06.2026 – 01.09.2026, 19:15 – 20:15

(Standort: Volksgarten / Standorthinweis: Grünfläche zwischen Teich und Volleyballplatz)

- **Tanzen für alle - GROOVE**

16.06.2026 – 01.09.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Badesees Liefering-Salzachseen / Standorthinweis: Treffpunkt Eingang Badesees neben Gartenamt)

- **Rumpfkraftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik**

16.06.2026 – 01.09.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Glanspitz / Standorthinweis: Wiese vor dem Hügel)

- **Pilates im Preuschenpark**

16.06.2026 – 01.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: Wiese im hinteren Parkteil)

- **Park Fit - Ganzkörpertraining für Alle**

16.06.2026 – 01.09.2026, 10:05 – 11:05

(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz)

- **Konditionsgymnastik an der Glan**

16.06.2026 – 01.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Glanspitz / Standorthinweis: Wiese vor dem Hügel)

- **Inklusive Ballspiele** 

16.06.2026 – 01.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Stadion SV Austria Salzburg / Standorthinweis: Treffpunkt beim Eingang des Max Aicher Stadions)

- **Haltung bewahren**

16.06.2026 – 01.09.2026, 09:00 – 10:00

(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz)

- **Gymnastik im Preuschenpark (Di)**

16.06.2026 – 01.09.2026, 08:00 – 09:00

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: Wiese im hinteren Parkteil)

Mittwoch

- **Yoga und Meditation im Donnenbergpark**

24.06.2026 – 09.09.2026, 18:30 – 19:30

(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz)

- **Yoga im Mirabellgarten**

17.06.2026 – 02.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Kurgarten Mirabell / Standorthinweis: Kurgarten Ausgang Schwarzstrasse)

- **Yoga am Morgen in Salzburg Süd**

17.06.2026 – 02.09.2026, 10:00 – 11:00

(Standort: Spielepark Süd / Standorthinweis: Grünfläche unter großem Baum)

- **TAO Yoga und Qigong**

17.06.2026 – 02.09.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Badesee Liefering-Salzachseen / Standorthinweis: Treffpunkt Eingang Badesee neben Gartenamt)

- **Rumpfstabilität und Mobility**

17.06.2026 – 02.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Glanspitz / Standorthinweis: Wiese vor dem Hügel)

- **Historisches Fechten Im Volksgarten** ★ ♿

17.06.2026 – 02.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Volksgarten / Standorthinweis: Grünfläche zwischen Teich und Volleyballplatz)

- **Gymnastik im Preuschenpark (Mi)**

17.06.2026 – 02.09.2026, 08:00 – 09:00

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: Wiese im hinteren Parkteil)

- **Core Training - für eine bessere Haltung und mehr Stabilität**

17.06.2026 – 02.09.2026, 09:00 – 10:00

(Standort: Kurgarten Mirabell / Standorthinweis: Kurgarten Ausgang Schwarzstrasse)

- **Body Art im Donnenberg Park**

17.06.2026 – 02.09.2026, 17:30 – 18:30

(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz)

Donnerstag

- **Rückenfit im Preuschenpark**

25.06.2026 – 10.09.2026, 08:30 – 09:30

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: Wiese im hinteren Parkteil)

- **Rückenfit - Prävention durch Kräftigung**

18.06.2026 – 03.09.2026, 09:00 – 10:00

(Standort: Kurgarten Mirabell / Standorthinweis: Kurgarten Ausgang Schwarzstrasse)

- **Pilates am Glanspitz** 

18.06.2026 – 03.09.2026, 17:00 – 18:00

(Standort: Glanspitz / Standorthinweis: Wiese vor dem Hügel)

- **Pilates am Salzachsee**

18.06.2026 – 03.09.2026, 08:00 – 09:00

(Standort: Badesee Liefering-Salzachseen / Standorthinweis: Treffpunkt Eingang Badesee neben Gartenamt)

- **Latin Dance Fitness Mirabellgarten**

18.06.2026 – 03.09.2026, 18:45 – 19:45

(Standort: Kurgarten Mirabell / Standorthinweis: Zwischen Kongress und Mirabellgarten)

- **Individual Dance - Tanz dich fit! Mirabell**

18.06.2026 – 03.09.2026, 17:30 – 18:30

(Standort: Kurgarten Mirabell / Standorthinweis: Zwischen Kongress und Mirabellgarten)

- **Danceworkout**

18.06.2026 – 03.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz)

- **Cardio-Workout im Preuschenpark** 

18.06.2026 – 03.09.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: Wiese im hinteren Parkteil)

SANKT JOHANN IM PONGAU

Montag

- **Sunset Dance St. Johann**

15.06.2026 – 31.08.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Maria-Schiffer-Park / Standorthinweis: Bühne/ Musikpavillon gegenüber vom Spielplatz)

Donnerstag

- **Summer Moves St. Johann**

18.06.2026 – 03.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Maria-Schiffer-Park / Standorthinweis: Bühne/ Musikpavillon gegenüber vom Spielplatz)

SEEHAM

Mittwoch

- Pilates & Rückenfit

17.06.2026 – 02.09.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Gemeindeamt / Standorthinweis: Wiese neben Gemeindeamt)

- Body-Fit in Seeham

17.06.2026 – 02.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Gemeindeamt / Standorthinweis: Wiese neben Gemeindeamt)

Freitag

- Fit ins Wochenende

19.06.2026 – 04.09.2026, 09:00 – 10:00

(Standort: Gemeindeamt / Standorthinweis: Wiese neben Gemeindeamt)

SEEKIRCHEN AM WALLERSEE

Dienstag

- Qi Gong am See

16.06.2026 – 01.09.2026, 09:00 – 10:00

(Standort: Strandbad Seekirchen / Standorthinweis: Nähe Beachvolleyplatz)

Mittwoch

- Latin Dance Fitness Seekirchen

17.06.2026 – 02.09.2026, 10:15 – 11:15

(Standort: Strandbad Seekirchen / Standorthinweis: Nähe Beachvolleyplatz)

- Individual Dance - Tanz dich fit! Seekirchen

17.06.2026 – 02.09.2026, 09:00 – 10:00

(Standort: Strandbad Seekirchen / Standorthinweis: Nähe Beachvolleyplatz)

SIEZENHEIM

Montag

- Tanzen und Bewegung an der frischen Luft ★

22.06.2026 – 07.09.2026, 14:00 – 15:00

(Standort: Schlosspark Kleßheim / Standorthinweis: Fitnessparcours beim Eingang zum Kavalierhaus)

ST. GILGEN

Montag

- Sanft bewegt ★

15.06.2026 – 31.08.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Musikpavillon im Seepark / Standorthinweis: Musikpavillon im Seepark)

Mittwoch

- Im Rhythmus sportlich bewegt ★

24.06.2026 – 09.09.2026, 19:00 – 20:00

(Standort: Musikpavillon im Seepark / Standorthinweis: Musikpavillon im Seepark)

TAMSWEG

Montag

- Qi Gong im Park Tamsweg ★ ♿

15.06.2026 – 31.08.2026, 18:30 – 19:30

(Standort: Klostergarten / Standorthinweis: Alter Klostergarten, 5580 Tamsweg)

THALGAU

Montag

- Aerobic / Line-Dance ★ ♿

15.06.2026 – 31.08.2026, 18:30 – 19:30

(Standort: Vorplatz Seniorenwohnhaus / Standorthinweis: Vorplatz Seniorenwohnhaus)

ZELL AM SEE

Montag

- Fit in den Sommer Zell am See

15.06.2026 – 31.08.2026, 09:00 – 10:00

(Standort: Badeplatz Prielau / Standorthinweis: Treffpunkt direkt am See)

Donnerstag

- Functional Training Zell am See

18.06.2026 – 03.09.2026, 18:00 – 19:00

(Standort: Badeplatz Prielau / Standorthinweis: Treffpunkt direkt am See)