



Bewegt im Park - Kursprogramm Salzburg

★ Hier finden Inklusionskurse statt

ALTENMARKT IM PONGAU

Montag

- Funktionelles Ganzkörpertraining in Altenmarkt

16.06.2025 – 01.09.2025, 08:30 – 09:30

(Standort: Gemeindezentrum Altenmarkt / Standorthinweis: Gemeindezentrum Altenmarkt)

BAD GASTEIN

Dienstag

- Fit im Sommer - Funktionelles Ganzkörpertraining

17.06.2025 – 02.09.2025, 18:30 – 19:30

(Standort: Fußballplatz / Standorthinweis: Treffpunkt bei der Sporthalle (Hauptschulstraße 20))

BERGHEIM

Montag

- Qi Gong für den Rücken und die Wirbelsäule in Bergheim

16.06.2025 – 01.09.2025, 17:00 – 18:00

(Standort: Generationenpark / Standorthinweis: Neben dem Volleyballfeld)

Mittwoch

- HIIT-Intervalltraining in Bergheim

11.06.2025 – 27.08.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Generationenpark / Standorthinweis: Neben dem Volleyballfeld)

- Gesundes Krafttraining

11.06.2025 – 27.08.2025, 17:00 – 18:00

(Standort: Generationenpark / Standorthinweis: Neben dem Volleyballfeld)

BISCHOFSHOFEN

Dienstag

- **Fit in der Natur in Bischofshofen**

10.06.2025 – 26.08.2025, 19:00 – 20:00

(Standort: Freizeitgelände / Standorthinweis: Treffpunkt Fußballplatz)

EUGENDORF

Mittwoch

- **FIT im Sommer in Eugendorf**

11.06.2025 – 27.08.2025, 19:00 – 20:00

(Standort: Schulsportanlage / Standorthinweis: Treffpunkt beim Sportplatz)

FAISTENAU

Mittwoch

- **Fit am See**

11.06.2025 – 27.08.2025, 08:30 – 09:30

(Standort: Badeplatz Fischerwirt / Standorthinweis: Badeplatz Fischerwirt)

FLACHAU

Dienstag

- **Funktionelles Ganzkörpertraining in Flachau**

10.06.2025 – 26.08.2025, 18:15 – 19:15

(Standort: Calisthenics Park / Standorthinweis: Treffpunkt Calisthenics Park Flachau)

GOLLING

Dienstag

- **Rückenfit in Golling**

17.06.2025 – 02.09.2025, 17:00 – 18:00

(Standort: Jahreszeitenweg Golling / Standorthinweis: Parkplatz Aqua Salza oder Trögergasse)

GRÖDIG

Montag

- Yoga: Flow im Grünen

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:30 – 19:30

(Standort: Grödig Gemeindewiese / Standorthinweis: Wiese beim Gemeindezentrum)

HALLEIN

Montag

- Fit in der Natur in Hallein

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:00 – 19:00

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

Donnerstag

- Body Art

12.06.2025 – 04.09.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Stadtpark Hallein)

HENNDORF AM WALLERSEE

Dienstag

- FIT im Sommer in Henndorf am Wallersee

10.06.2025 – 26.08.2025, 19:00 – 20:00

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

Donnerstag

- Fit im Park mit dem Ball

12.06.2025 – 04.09.2025, 17:00 – 18:00

(Standort: Henndorfer Park / Standorthinweis: Nähe Spielplatz)

KUCHL

Mittwoch

- Flow Yoga in Kuchl

18.06.2025 – 03.09.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Kuchler See / Standorthinweis: Treffpunkt schräg gegenüber vom großen Parkplatz)

auf der Wiese.)

MAISHOFEN

Montag

- Training unter freiem Himmel

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:30 – 19:30

(Standort: Garten der MS Maishofen / Standorthinweis: Garten der MS Maishofen)

MATTSEE

Donnerstag

- Rücken-Fit in Mattsee

12.06.2025 – 04.09.2025, 19:00 – 20:00

(Standort: Weyerallee, Kneippanlage / Standorthinweis: Kneippanlage Weyerbucht)

- Body-Fit in Mattsee

12.06.2025 – 04.09.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Weyerallee, Kneippanlage / Standorthinweis: Kneippanlage Weyerbucht)

NEUMARKT AM WALLERSEE

Dienstag

- Dance Workout

10.06.2025 – 26.08.2025, 19:00 – 20:00

(Standort: Strandbad Neumarkt am Wallersee / Standorthinweis: Eingang Strandbad Neumarkt-
nach 18 Uhr gratis Eintritt ins Strandbad)

Mittwoch

- Hatha Yoga

11.06.2025 – 27.08.2025, 18:45 – 19:45

(Standort: Strandbad Neumarkt am Wallersee / Standorthinweis: Eingang Strandbad Neumarkt-
nach 18 Uhr gratis Eintritt ins Strandbad)

OBERTRUM AM SEE

Montag

- **Kraftausdauertraining**

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Fläche neben dem Calisthenics-Park / Standorthinweis: Zwischen Spielplatz und HLW)

- **Yoga in Obertrum**

16.06.2025 – 01.09.2025, 19:00 – 20:00

(Standort: Fläche neben dem Calisthenics-Park / Standorthinweis: Zwischen Spielplatz und HLW)

PFARRWERFEN

Dienstag

- **Fit mit Rich - Ganzkörpertraining**

17.06.2025 – 02.09.2025, 18:30 – 19:30

(Standort: Schwimmbad Pfarrwerfen / Standorthinweis: Treffpunkt beim Eingang)

RAURIS

Montag

- **Funktionelles Ganzkörpertraining in Rauris**

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Schulzentrum / Standorthinweis: Treffpunkt Dachterrasse Schulzentrum)

SAALFELDEN AM STEINERNEN MEER

Montag

- **Pilates in Saalfelden**

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:30 – 19:30

(Standort: Ritzensee / Standorthinweis: Nordic-Park, Ritzenseestraße gegenüber Minigolf, Start der Langlaufloipe Ritzensee)

Dienstag

- **Langsamlaufftreff**

10.06.2025 – 26.08.2025, 19:00 – 20:00

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

- **Yoga am Morgen**

10.06.2025 – 26.08.2025, 08:30 – 09:30

(Standort: Ritzensee / Standorthinweis: Liegewiese im Schwimmbad)

SALZBURG

Montag

- **HIIT trifft Yoga im Hans-Donneberg-Park - A**

16.06.2025 – 01.09.2025, 17:00 – 18:00

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

- **Sommerfit mit Capoeira**

16.06.2025 – 01.09.2025, 17:00 – 18:00

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: hinten links)

- **Qi Gong im Spielepark Süd**

16.06.2025 – 01.09.2025, 09:00 – 10:00

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

- **Yoga am See**

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:00 – 19:00

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

- **Body Power**

16.06.2025 – 01.09.2025, 17:00 – 18:00

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

- **Yoga im Hans Donneberg Park – B**

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:15 – 19:15

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

- **CAPOTerapia**

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:15 – 19:15

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: hinten links)

- **Ganzheitliches Körpertraining**

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:00 – 19:00

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

- **Mobilisation und Kräftigung in der Natur**

16.06.2025 – 01.09.2025, 19:00 – 20:00

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

Dienstag

- **Yoga im Volksgarten**

10.06.2025 – 26.08.2025, 19:15 – 20:15

(Standort: Volksgarten Salzburg / Standorthinweis: Neben dem Volleyballplatz)

- **Gymnastik**

17.06.2025 – 02.09.2025, 08:45 – 09:45

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: hinten links)

- **Nordic Walking im Preuschenpark**

17.06.2025 – 02.09.2025, 07:30 – 08:30

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: hinten links)

- **GROOVE - die leichteste Tanzstunde der Welt**

10.06.2025 – 26.08.2025, 19:00 – 20:00

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

- **Schwungvoll in den Tag starten**

10.06.2025 – 26.08.2025, 10:15 – 11:15

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

- **Park Fit - Ganzkörpertraining**

10.06.2025 – 26.08.2025, 09:00 – 10:00

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

Mittwoch

- **Rumpfkraftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik**

11.06.2025 – 27.08.2025, 19:00 – 20:00

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

- **Konditionsgymnastik**

11.06.2025 – 27.08.2025, 18:00 – 19:00

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

- **Tanz dich in den Tag** ★

11.06.2025 – 27.08.2025, 09:00 – 10:00

(Standort: Spielepark Süd / Standorthinweis: Treffpunkt bei den Tischtennis-Tischen)

- **Yoga: Flow im Grünen im Huemerpark**

18.06.2025 – 03.09.2025, 18:30 – 19:30

(Standort: Huemerpark / Standorthinweis: Beim Spielplatz)

- **HIIT trifft Yoga im Kurgarten Mirabell**

18.06.2025 – 03.09.2025, 07:30 – 08:30

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

- **Yoga im Kurgarten Mirabell**

18.06.2025 – 03.09.2025, 08:45 – 09:45

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

- **Fit mit Qigong + TAO Yoga**

11.06.2025 – 27.08.2025, 19:00 – 20:00

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

- **Historisches Fechten**

18.06.2025 – 03.09.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Volksgarten Salzburg / Standorthinweis: Neben dem Volleyballplatz)

- **Yoga im Hans-Donnenberg-Park**

18.06.2025 – 03.09.2025, 18:30 – 19:30

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

Donnerstag

- **Qi Gong im Park**

12.06.2025 – 04.09.2025, 09:00 – 10:00

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

- **Individual Dance - Tanz dich fit im Kurgarten Mirabell**

12.06.2025 – 04.09.2025, 17:30 – 18:30

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

- **Latin Dance Fitness mit dem Danceteam Emotion im Kurgarten Mirabell**

12.06.2025 – 04.09.2025, 18:45 – 19:45

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

- **Pilates am Badesee Liefering**

12.06.2025 – 28.08.2025, 10:00 – 11:00

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

- **Sommerfit**

12.06.2025 – 28.08.2025, 09:00 – 10:00

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

Freitag

- **Qi Gong für den Rücken und die Wirbelsäule**

13.06.2025 – 05.09.2025, 17:30 – 18:30

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

- **Energy Flow Yoga**

13.06.2025 – 05.09.2025, 17:00 – 18:00

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

- **Relax Yoga**

13.06.2025 – 05.09.2025, 18:00 – 19:00

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

SEEHAM

Mittwoch

- **Body Power in Seeham**

11.06.2025 – 27.08.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Wiese neben Gemeindeamt / Standorthinweis: Wiese neben Gemeindeamt)

- **Pilates & Rückenfit**

11.06.2025 – 27.08.2025, 19:00 – 20:00

(Standort: Wiese neben Gemeindeamt / Standorthinweis: Wiese neben Gemeindeamt)

Freitag

- **Fit ins Wochenende**

13.06.2025 – 05.09.2025, 09:00 – 10:00

(Standort: Seeham/Wiese neben Gemeindeamt / Standorthinweis: Wiese neben Gemeindeamt)

SEEKIRCHEN AM WALLERSEE

Dienstag

- **Qi Gong am See**

10.06.2025 – 26.08.2025, 09:00 – 10:00

(Standort: Strandbad Seekirchen / Standorthinweis: Nähe Beachvolleyballplatz)

Mittwoch

- **Latin Dance Fitness mit dem Danceteam Emotion in Seekirchen am Wallersee**

11.06.2025 – 27.08.2025, 10:15 – 11:15

(Standort: Strandbad Seekirchen / Standorthinweis: Nähe Beachvolleyballplatz)

- **Individual Dance - Tanz dich fit in Seekirchen am Wallersee**

11.06.2025 – 27.08.2025, 09:00 – 10:00

(Standort: Strandbad Seekirchen / Standorthinweis: Nähe Beachvolleyballplatz)

ST. GILGEN

Montag

- Sport im Ort

16.06.2025 – 01.09.2025, 19:00 – 20:00

(Standort: Musikpavillon im Seepark / Standorthinweis: Seepark visavis der Schiffsanlegestelle)

Dienstag

- Entspannte Bewegung

10.06.2025 – 26.08.2025, 19:00 – 20:00

(Standort: Musikpavillon im Seepark / Standorthinweis: Seepark visavis der Schiffsanlegestelle)

TAMSWEG

Montag

- Qi Gong im Park in Tamsweg ★

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:30 – 19:30

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

THALGAU

Dienstag

- Aerobic/Line-Dance

10.06.2025 – 26.08.2025, 18:30 – 19:30

(Standort: Vorplatz Seniorenwohnhaus / Standorthinweis: Vorplatz Seniorenwohnhaus)

WALS

Montag

- Tanzen und Bewegung an der frischen Luft ★

16.06.2025 – 01.09.2025, 14:00 – 15:00

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

- Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

16.06.2025 – 01.09.2025, 09:00 – 10:00

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

ZELL AM SEE

Montag

- FIT in den Sommer

16.06.2025 – 01.09.2025, 09:00 – 10:00

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

Mittwoch

- Fitness for Everybody

11.06.2025 – 27.08.2025, 18:30 – 19:30

(Standort: Strandbad Erlberg / Standorthinweis: Badeplatz Haus Gabi, direkt am See)