

„Bewegt im Park“ mit der ÖGK Sommer-Fitnessprogramm startet in Niederösterreich mit 107 Gratiskursen

Gratis, unkompliziert und ohne Anmeldung: Von Juni bis September locken in Niederösterreich kostenfreie Bewegungskurse wie Yoga, Dance Fitness oder Beachvolleyball ins Freie. Das erfolgreiche Programm „Bewegt im Park“ geht heuer bereits in die neunte Saison.

Von Jahr zu Jahr erfolgreicher

Die Teilnehmerzahlen von „Bewegt im Park“ steigen kontinuierlich jedes Jahr, von 26.400 Sportbegeisterten im Jahr 2017 auf 115.000 im Vorjahr. Und der Tenor ist einhellig: Wer mitmacht, wird mit Sommer-Sonne-Ferienlaune und einem besseren Körpergefühl belohnt. Die Kurse sind für alle Altersstufen und Fitnesslevels geeignet. Dabei ist für jeden Terminkalender etwas dabei – auf dem Weg zur Arbeit, als willkommene Abwechslung am Nachmittag oder abends als Ausgleich zum Alltag.

Für die richtige Motivation sorgen professionelle Trainerinnen und Trainer der Sportdachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION. Durch die Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband und Special Olympics Österreich steht auch für Menschen mit Beeinträchtigungen ein vielfältiges Angebot in Form von Inklusionskursen zur Verfügung.

Das Erfolgsmodell „Bewegt im Park“ findet in ganz Österreich statt. Insgesamt werden heuer 714 Sportkurse abgehalten, in Niederösterreich umfasst das Angebot 107 Kurse. Finanziert wird die Initiative vom Dachverband der Sozialversicherungsträger und dem Sportministerium, organisiert durch die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK).

Highlight von „Bewegt im Park“ ist auch heuer wieder die ÖGK-Sommertour. Als Stargast lädt Profitänzerin und TV-Moderatorin Conny Kreuter zum Warm-Up: In Niederösterreich am 19. Juni um 17.30 Uhr, vor dem Dance-Fitness-Programm im St. Pöltner Hammerpark (Helligergasse 16) um 18.00 Uhr. Dazwischen besteht eine Möglichkeit zum kurzen Meet and Greet mit der Profitänzerin. Mehr zur ÖGK-Sommertour unter www.gesundheitskasse.at/bewegt.

„Bewegt im Park bietet eine hervorragende Gelegenheit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun – noch dazu völlig kostenlos, gleich ums Eck und ohne Anmeldestress! Ein vielfältiges Fitnessprogramm an der frischen Luft lädt zum Mitmachen ein – hier ist sicher für jede und jeden

13. Juni 2024

Presseaussendung



etwas dabei“, empfehlen die beiden Vorsitzenden des Landesstellenausschusses der ÖGK in Niederösterreich, KR Ing. Norbert Fidler und Robert Leitner, die tollen Sportangebote auszuprobieren.

„Das kostenlose Angebot ‚Bewegt im Park‘ bietet jedem die Möglichkeit, über den Sommer fit zu bleiben. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung notwendig“, betont ASKÖ-Präsidentin Uta Stickler.

Für ASVÖ-Präsidentin Sonja Gschar ist klar: „‚Bewegt im Park‘ ist eine hervorragende Gelegenheit, sich regelmäßig in der frischen Luft zu bewegen, neue Sportarten kennenzulernen und auch noch soziale Kontakte zu knüpfen.“

Auch für SPORTUNION-Präsidentin Anna Hauer ist dieses Angebot wichtig: „Immer mehr SPORTUNION Vereine nehmen bei ‚Bewegt im Park‘ die Chance wahr, mit kostenlosen und unverbindlichen Angeboten mehr Menschen für Bewegung und Sport im Verein zu begeistern.“

„Das Projekt ‚Bewegt im Park‘ bietet ideale Voraussetzungen, um Inklusion im Sport umzusetzen. Durch die einfache und unkomplizierte Möglichkeit zur Teilnahme an den Bewegungsangeboten können sich Menschen mit und ohne Beeinträchtigung begegnen, kennenlernen und gemeinsam Sport treiben“, hält Thomas Gruber, Sportdirektor-Stellvertreter Special Olympics Österreich, fest.

„Bewegung und Sport sind für die Gesundheit, Mobilität, Eigenständigkeit, Lebensqualität und letztlich für die Inklusion von Menschen mit Behinderung von immenser Bedeutung. Das Projekt ‚Bewegt im Park‘ ist ein wertvoller Impulsgeber und ermöglicht einen barrierearmen Einstieg für ein bewegtes Leben“, so KR Mag. Julian Hadschieff, Präsident des Österreichischen Behindertensportverbands (ÖBSV).

Unter www.bewegt-im-park.at gibt es detaillierte Informationen zum gesamten Programm. Auf der Landkarte wählt man die jeweilige Stadt bzw. Gemeinde und sieht auf einen Blick die passenden Bewegungsangebote.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at