

GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN!



**GRATIS
BEWEGUNGS-
PROGRAMM
2025**

GESUNDE BEZIRKE



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



**Für die
Stadt Wien**

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 Übungsleiter*innen geleitet und finden im Freien statt (z. B. in Parks und an anderen öffentlichen Plätzen).

Kommen Sie vorbei! Die Teilnahme ist

- **gratis!**
- **ohne Anmeldung!**
- **ohne Vorkenntnisse möglich!**

Infos & Termine auf wig.or.at/termine

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

ORTE & TERMINE

JOSEFSTADT

→ Grätzelspaziergang

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

**Termin: Donnerstag,
05.06.2025, 16:00–18:00 Uhr**
Streckenlänge: ca. 3 km

Treffpunkt: Bezirksamt Josefstadt, Schlesingerplatz 4, 1080 Wien

→ Yoga im Stehen

Durch gezielte Körperübungen (Asanas), die von bewusster Atmung begleitet werden, werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert, gekräftigt und dadurch mehr Beweglichkeit erzielt.

Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr
Termine: 08.05., 15.05.,
22.05., 05.06., 12.06.,
26.06.2025

Ort: Hamerlingpark, Zugang Thorvaldsengasse, 1080 Wien

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

→ **Thai Chi**

Tai Chi ist eine sanfte chinesische Bewegungskunst, die Meditation, körperliches Training und Achtsamkeit vereint. Sie hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie und bringt Körper und Geist in Einklang.

Dienstag, 09:30–11:00 Uhr

Termine: 22.04., 29.04.,
06.05., 13.05., 20.05., 27.05.,
03.06., 10.06., 17.06.,
24.06.2025

Ort: Hamerlingpark, Zugang Thorvaldsengasse, 1080 Wien

SIMMERING

→ **Grätzelspaziergang**

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

Termin: Dienstag, 01.04.2025,

16:00–18:00 Uhr

Streckenlänge: ca. 3 km

Treffpunkt: Bezirksamt Simmering, Enkplatz 2, 1110 Wien

BEWEGUNG UND FREUDE IN DER GRUPPE

→ **Fit für Ballsport**

Gesundheitstraining, Kräftigung und Ballgefühl – Grundlagentraining für die persönliche Fitness und erste Ballsport-erfahrungen.

Dienstag, 17:30–18:30 Uhr

Termine: 06.05., 13.05.,
20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,
17.06., 24.06.2025

Ort: Hyblerpark, Basketballfeld/Fußballplatz, Bürgerspitalwiese 11,
1110 Wien

→ **Fit für Ballsport**

Gesundheitstraining, Kräftigung und Ballgefühl: Grundlagentraining für die persönliche Fitness und erste Basketball-erfahrung.

Mittwoch, 17:30–19:00 Uhr

Termine: 30.04., 07.05.,
14.05., 21.05., 28.05., 04.06.,
11.06., 18.06.2025

Ort: Grünanlage Feuerhalle Simmering, Basketball-Platz
(gegenüber von Zentralfriedhof 2. Tor), 1110 Wien

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

MEIDLING

→ Grätzelspaziergang

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

**Termin: Mittwoch,
11.06.2025, 16:00–18:00 Uhr**
Streckenlänge: ca. 3 km

Treffpunkt: Bezirksamt Meidling, Schönbrunnerstraße 259, 1120 Wien

→ Tanz & Bewegung mit Musik

Abwechslungsreiche Bewegung zur Musik. Tanzschritte werden mit Kräftigungsübungen kombiniert. Für alle Fitnesslevel.

Dienstag, 17:30–19:00 Uhr
Termine: 22.04., 29.04.,
06.05., 13.05., 20.05., 27.05.,
03.06., 10.06., 17.06.,
24.06.2025

Ort: Wilhelmsdorferpark, Eingang Karl-Löwe-Gasse 20 (beim Spielplatz),
1120 Wien

GRATIS-BEWEGUNGSSPASS

→ Zumba®

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout. Stärkt das Herz und den Kreislauf.

Montag, 18:00–19:00 Uhr

Termine: 28.04., 05.05.,
12.05., 19.05., 26.05., 02.06.,
16.06., 23.06., 30.06.2025

Ort: Miep-Gies-Park, Zugang Am Kabelwerk
(große Wiese neben Kinderspielplatz), 1120 Wien

PENZING

→ Grätzelspaziergang

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

**Termin: Donnerstag,
17.04.2025, 16:00–18:00 Uhr**
Streckenlänge: ca. 3 km

Treffpunkt: GB* Stadtteilbüro, Sechshausener Straße 23, 1150 Wien

→ Linedance

Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Tanzvergnügen ohne Partner*in, für alle geeignet.

Donnerstag, 10:00–12:00 Uhr
24.04., 08.05., 15.05., 22.05.,
05.06., 12.06., 26.06.,
03.07.2025

Ort: Ordelpark/Muthsamgasse, Platz vor der Schule, 1140 Wien

GESUNDE BEWEGUNG ERLEBEN

→ Zumba®

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout. Stärkt das Herz und den Kreislauf.

Montag, 17:00–18:00 Uhr

Termine: 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 16.06., 23.06.2025

Ort: Matznerpark, Asphaltplatz bei Zugang Goldschlagstraße/Matznergasse, 1140 Wien

HERNALS

→ Grätzelspaziergang

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

Termin: Mittwoch,

26.03.2025, 16:00–18:00 Uhr

Streckenlänge: ca. 3 km

Treffpunkt: Grätzeltreff „Mitten in Hernals“, Gschwandnergasse 59, 1170 Wien

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

→ **Boxen an der frischen Luft**

Die Sportart Boxen unter der Anleitung von Profis kennenlernen – sie zeigen Ihnen die wichtigsten Grundlagen und Technikelemente.

Freitag, 17:00–18:30 Uhr

Termine: 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2025

Ort: Lorenz-Bayer-Park (Parkmitte), 1170 Wien

→ **Fitnessgymnastik & Tanzen**

Abwechslungsreiches Kräftigungs- und Fitnessstraining mit Yogaelementen, Tanz und Musik. Mehrsprachiges Training.

Montag, 17:00–18:00 Uhr

Termine: 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 16.06., 23.06., 30.06.2025

Ort: Christine-Nöstlinger-Park (Betonplatz vor öffentlicher WC-Anlage), 1170 Wien

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

WÄHRING

→ Grätzelspaziergang

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

Termin: Donnerstag,
10.04.2025, 16:00–18:00 Uhr
Streckenlänge: ca. 3 km

Treffpunkt: Bezirksamt Währing, Martinstraße 100, 1180 Wien

→ Linedance

Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Für alle geeignet, auch ohne Partner*in.

Montag, 17:00–18:30 Uhr
Termine: 28.04., 05.05.,
12.05., 19.05., 26.05., 02.06.,
16.06., 23.06.2025

Ort: Währingerpark (neben öffentlicher Tischtennisanlage), 1180 Wien

→ Happy Dance Fitness

Tanzen zu den besten Hits der 80er, 90er und 2000er. Bei einem Mix aus Aerobic und Hip-Hop sorgen wir für Power und Spaß.

Dienstag, 17:00–18:30 Uhr
Termine: 22.04., 06.05., 13.05.,
20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,
17.06.2025

Ort: Türkenschanzpark, Türkenbrunnen (Eingang Ecke Peter-Jordan-Straße/Dänenstraße), 1180 Wien

DARUM MITMACHEN!

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

EINFACH VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN

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 an ausgewählten öffentlichen Plätzen in den Bezirken Josefstadt, Simmering, Meidling, Penzing, Hernals und Währing statt. Erfahren Sie außerdem bei einem **geführten 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: Paco Medienwerkstatt, 1160 Wien. **Stand:** März 2025.