

# GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN!



**GRATIS  
HERBST-  
PROGRAMM  
2024**

**GESUNDE BEZIRKE**

**WiG** 

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 Trainer\*innen des ASKÖ WAT Wien geleitet und finden im Freien statt (z. B. in Parks und an anderen öffentlichen Plätzen).

**Kommen Sie vorbei! Die Teilnahme ist**

- **gratis!**
- **ohne Anmeldung!**
- **Infos & Termine auf [wig.or.at/termine](http://wig.or.at/termine)**

## ORTE & TERMINE

---

### 1020 LEOPOLDSTADT

- **Tanzworkout mit Musik**  
Rudolf-Bednar-Park, 1020 Wien  
(Krakauer Straße 17)  
Treffpunkt: Senior\*innen-Fitnessgeräte)

**Mittwoch, 15:30–17:00 Uhr**  
**Termine:** 18.09., 25.09.2024

# BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

## 1040 WIEDEN

### → Zumba®

Alois-Drasche-Park, 1040 Wien  
(Eingang Kolschitzkygasse 23)

**Mittwoch, 17:30–18:30 Uhr**

**Termine:** 04.09., 11.09.,  
18.09., 25.09., 02.10., 09.10.,  
16.10., 23.10.2024

---

### → Line Dance

Alois-Drasche-Park, 1040 Wien  
(Eingang Kolschitzkygasse 23)

**Donnerstag, 12:00–13:00 Uhr**

**Termine:** 05.09., 12.09.,  
19.09., 26.09., 03.10., 17.10.,  
24.10.2024

## 1150 RUDOLFSHEIM-FÜNFHAUS

### → Boxen an der frischen Luft

Märzpark, 1150 Wien  
(Treffpunkt: Parkmitte/Pflanzentreppe)

**Mittwoch, 16:30–17:30 Uhr**

**Termine:** 18.09., 25.09.,  
02.10., 09.10., 16.10.,  
23.10.2024

**Freitag, 16:30–17:30 Uhr**

**Termine:** 20.09., 27.09.,  
04.10., 11.10., 18.10.,  
25.10.2024

# VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

→ **Zumba®**  
ASKÖ Bewegungscenter Schmelz,  
Auf der Schmelz 10, 1150 Wien  
(Eingang zur Außensportanlage,  
beim Tischtennis-Tisch)

**Mittwoch, 17:00–18:00 Uhr**  
**Termine:** 18.09., 25.09.,  
02.10., 09.10., 16.10.,  
23.10.2024

## 1160 OTTAKRING

→ **Kunterbunte Bewegung  
für Klein & Groß**  
Richard-Wagner-Park, 1160 Wien  
(Treffpunkt: Weltfriedensdenkmal)

**Mittwoch, 16:30–17:30 Uhr**  
**Termine:** 04.09., 11.09.,  
18.09., 25.09., 02.10., 09.10.,  
16.10., 23.10.2024

→ **Grundlagentraining  
mit Boxworkshops  
(Fit für Boxen, oida!)**  
Richard-Wagner-Park, 1160 Wien  
(Treffpunkt: Weltfriedensdenkmal)

**Donnerstag, 16:30–17:30 Uhr**  
**Termine:** 05.09., 12.09.,  
19.09., 26.09., 03.10., 10.10.,  
17.10., 24.10.2024

# BEWEGUNG UND FREUDE IN DER GRUPPE

## 1190 DÖBLING

### → Line Dance

Parkanlage 12.-Februar-Platz, 1190 Wien  
(Treffpunkt: Denkmal in Parkmitte)

**Dienstag, 16:30–17:30 Uhr**

**Termine:** 10.09., 17.09.,  
24.09., 01.10., 08.10.,  
15.10.2024

## 1210 FLORIDSDORF

### → Grätzelspaziergang

Treffpunkt: Bezirksamt Floridsdorf,  
Am Spitz 1, 1210 Wien

**Donnerstag, 03.10.2024,  
15:00–17:00 Uhr**

---

### → Fit & Gesund

Karl-Seitz-Park, 1210 Wien  
(Treffpunkt: Denkmal in der Platzmitte)

**Donnerstag, 15:30–17:00 Uhr**

**Termine:** 05.09., 12.09.,  
19.09., 26.09., 03.10., 10.10.,  
17.10., 24.10.2024

# BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

## 1220 DONAUSTADT

### → Grätzelspaziergang

Treffpunkt: Straßenbahn-Station  
Linie 26 „Oberfeldgasse/  
Spargelfeldgasse“, 1220 Wien

**Donnerstag, 10.10.2024,  
15:00–17:00 Uhr**

### → Fit & Gesund

Parkanlage Ziegelhofstraße,  
1220 Wien

**Mittwoch, 16:00–17:30 Uhr**  
**Termine:** 04.09., 11.09.,  
18.09., 25.09., 02.10., 09.10.,  
16.10., 23.10.2024

## 1230 LIESING

### → Line Dance

Stadtpark Atzgersdorf, 1230 Wien  
(Eingang Gerbergasse 1)

**Donnerstag, 16:30–17:30 Uhr**  
**Termine:** 05.09., 12.09.,  
19.09., 26.09., 03.10., 10.10.,  
17.10., 24.10.2024

### → Fit & Gesund

Stadtpark Atzgersdorf, 1230 Wien  
(Eingang Gerbergasse 1)

**Dienstag, 15:30–17:00 Uhr**  
**Termine:** 10.09., 17.09.,  
24.09., 01.10., 08.10., 15.10.,  
22.10.2024

## 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** im Herbst finden an ausgewählten öffentlichen Plätzen in den Bezirken Leopoldstadt, Wieden, Rudolfsheim-Fünfhaus, Ottakring, Döbling, Floridsdorf, Donaustadt und Liesing statt. Erfahren Sie außerdem bei einem **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:** September 2024.