

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**

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.