

Startschuss für „Bewegt im Park“: 700+ kostenlose Kurse ab Juni!

Kostenlose Bewegungskurse in Linz ab 10. Juni 2025: Für alle Altersgruppen, keine Anmeldung nötig. Mehr erfahren!



Linz, Österreich - Am 10. Juni 2025 startet die Initiative „Bewegt im Park“ in Österreich. Über 700 kostenlose Bewegungskurse sind dann in Parks und freien Flächen im ganzen Land zu finden. Die Kurse sind für alle Altersklassen und Fitnesslevel gedacht und reichen von Kräftigungstraining über Yoga bis hin zu Tai-Chi und Zumba. „Bewegt im Park“ soll dazu motivieren, einen aktiveren Lebensstil zu führen und Bewegung in den Alltag zu integrieren. Dies berichtet **Tips**.

Die Kurse sind ganz ohne Anmeldung und unabhängig vom Wetter zugänglich. Sie finden wöchentlich von Juni bis September zur gleichen Zeit am gleichen Ort statt – außer an Feiertagen. Das Angebot umfasst auch spezielle Kurse für

Menschen mit besonderen Bedürfnissen, eine wichtige erweiterte Maßnahme, die mit der Initiative einen Platz im öffentlichen Raum finden soll. Details zu Kurszeiten und Standorten sind unter www.bewegt-im-park.at abrufbar.

Bewegung für alle

Die Initiative wird vom Bundesministerium für Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport in Kooperation mit verschiedenen Sportverbänden, der Österreichischen Gesundheitskasse und anderen relevanten Organisationen getragen. Im Rahmen eines breiten Netzwerkes wird versucht, die Bewegungsförderung in der Gesellschaft voranzutreiben. Das Ziel ist klar: Mehr Menschen für Bewegung zu begeistern und den sozialen Austausch durch sportliche Aktivitäten zu fördern. **Die Kampagnenplattform des Ministeriums** hebt hervor, dass keine Vorkenntnisse erforderlich sind und die Kurse für alle zugänglich sind.

Seit der Gründung von „Bewegt im Park“ im Jahr 2016 hat sich die Teilnehmerzahl rasant entwickelt. Im ersten Jahr nahmen rund 14.000 Personen an 121 Kursen teil, 2022 waren es bereits mehr als 115.000 Teilnehmer:innen in 714 Kursen. Insgesamt wurden in den letzten acht Jahren rund 550.800 Menschen erreicht. Das Budget für die Initiative im Jahr 2024 beläuft sich auf 741.000 Euro.

Kurse in Linz

Auch in Linz können Sportbegeisterte aus einem breiten Kursangebot wählen. Hier einige Beispiele für die wöchentlichen Kurse:

- Montag:
 - 19:00 – 20:00 Uhr: Fitness-Training, Sportpark Lissfeld/Bellevue Park
 - 18:00 – 19:00 Uhr: Functional Training, Heilhamer Park

- 18:00 – 19:00 Uhr: Ganzkörpertraining, Bauernberg Park
- Dienstag:
 - 18:00 – 19:00 Uhr: Partnerakrobatik, Lentos
 - 18:00 – 19:00 Uhr: Rugby, Donaulände Urfahr
 - 18:30 – 19:30 Uhr: Ultimate Frisbee, Pleschinger See
 - 18:00 – 19:00 Uhr: Zirkeltraining, Heilhamer Park
- Mittwoch:
 - 18:00 – 19:00 Uhr: Acroyoga, Lentos
 - 18:00 – 19:00 Uhr: Quadball, Donaulände Urfahr
 - 19:10 – 20:10 Uhr: Zumba, Lentos
- Donnerstag:
 - 18:30 – 19:30 Uhr: Hoopdance, Fitnesspark Linz / Unter der neuen Eisenbahnbrücke
- Freitag:
 - 08:30 – 09:30 Uhr: Yoga, Pleschinger See

Die Initiative „Bewegt im Park“ lässt sich auch als Teil eines größeren Überbaus verstehen, der sich mit der Förderung von Bewegung beschäftigt. Im Rahmen des Runden Tisches Bewegung und Gesundheit, geleitet von der Parlamentarischen Staatssekretärin Sabine Dittmar, wurden bis Sommer 2023 viele Impulse für eine stärkere Bewegungsförderung in Deutschland erarbeitet. Diese Aspekte sind zentral, um in der Bevölkerung ein Bewusstsein für die Folgen eines aktiven Lebensstils zu schaffen, was auch im **Bundesgesundheitsministerium** diskutiert wurde.

Zusammenfassend lässt sich sagen: „Bewegt im Park“ ist nicht nur ein simpler Slogan, sondern eine wertvolle Initiative, die dazu beiträgt, das soziale Miteinander und die Gesundheit der Österreicher zu fördern. Nutzen Sie die Gelegenheit und bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Ort	Linz, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.tips.at• www.bmwkms.gv.at• www.bundesgesundheitsministerium.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at