

10 Jahre „Bewegt im Park“: Im Sommer 108 Bewegungskurse in Niederösterreich kostenlos besuchen

Gratis, unkompliziert und ohne Anmeldung: Von Juni bis September locken in Niederösterreich wieder kostenfreie Bewegungskurse wie Yoga, Rückenfit oder Beachvolleyball ins Freie. Das erfolgreiche Programm „Bewegt im Park“ feiert heuer sein zehnjähriges Bestehen – neben dem vielfältigen Angebot wartet zum Jubiläum auch ein Gewinnspiel auf alle, die mitmachen.

Erfolgsgeschichte geht weiter

Seit der ersten Umsetzung im Jahr 2017 mit 26.400 Sportbegeisterten stieg die Teilnehmerzahl kontinuierlich an – sogar im verregneten und oft kalten Sommer 2025 konnte mit über 134.000 Personen ein neuer Teilnehmerrekord erzielt werden. Das Erfolgsmodell hat sich also bewährt: Die Kurse sind für alle Altersstufen und Fitnesslevels geeignet, durch die unterschiedlichen Zeiten ist für jeden Terminkalender etwas dabei – auf dem Weg zur Arbeit, als willkommene Abwechslung am Nachmittag oder abends als Treffpunkt mit dem Freundeskreis.

Für sportliche Expertise und 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 an Inklusionskursen zur Verfügung.

713 Gelegenheiten für mehr Bewegung

„Bewegt im Park“ findet von 15. Juni bis 13. September 2026 in ganz Österreich statt. Insgesamt werden heuer 713 Bewegungskurse angeboten, in Niederösterreich umfasst das Angebot 108 Kurse. Finanziert wird die Initiative vom Dachverband der Sozialversicherungsträger und dem Sportministerium, organisiert durch die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK).

Alle Kurstermine und -orte gibt es unter www.bewegt-im-park.at. Einfach auf der Landkarte die jeweilige Stadt bzw. Gemeinde wählen und passende Bewegungsangebote entdecken.

Stimmen der Partner

ÖGK-Landesstellenausschussvorsitzende Florian Hengl und Robert Leitner: „Mit „Bewegt im Park“ setzen wir nun bereits im zehnten Jahr auf ein kostenloses Bewegungsangebot für alle Generationen, Fitnesslevels und Lebensstile. Denn Gesundheitsförderung muss dort ankommen, wo die Menschen sind. Und das Konzept von Sommer, frischer Luft und gemeinsamer Bewegung hat sich bewährt: Tun Sie Ihrer eigenen Gesundheit etwas Gutes, kommen Sie zu einem Kurs in Ihrer Nähe und machen Sie mit!“

ASKÖ-Präsident Hermann Krist: „Ich bin stolz, dass nach mehr als 10 Jahren auch 2026 die Sportdachverbände nachhaltige Partner bei „Bewegt im Park“ sind. Unsere qualifizierten

Trainerinnen und Trainer motivieren und begleiten Menschen dabei, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Ich appelliere daher an alle, unsere vielfältigen Angebote regelmäßig zu nützen. Mitmachen lohnt sich, denn Bewegung ist Leben, wirkt präventiv, beugt Risikofaktoren vor und baut Schutzfaktoren auf, um langfristig die Anzahl der gesunden Lebensjahre zu erhöhen. Die Bewegung in der Gruppe hat auch hohes soziales Potential gegen Vereinsamung. Also, worauf warten?“

ASVÖ-Präsident Peter Reichl: „Die Erfolgsgeschichte geht weiter! Bewegt im Park steht auch im Sommer 2026 für Bewegung, Begegnung und Offenheit. Das vielfältige Kursangebot richtet sich bewusst an alle – unabhängig von Alter, Vorerfahrung oder Fitnessniveau. Genau diese Niederschwelligkeit macht das Projekt so wertvoll und erfolgreich – denn es zeigt, wie einfach und wirkungsvoll Gesundheitsförderung im öffentlichen Raum sein kann. Als ASVÖ ist es uns ein zentrales Anliegen, wohnortnahe Bewegungsangebote für alle zugänglich zu machen und damit einen nachhaltigen Beitrag zu Prävention, Lebensqualität und sozialem Zusammenhalt zu leisten.“

SPORTUNION-Vizepräsidentin Mag. Michaela Huber: „Bewegt im Park ist ein niederschwelliges, wohnortnahes Angebot für jene Menschen, die bisher keinen Zugang zu einer Sportart gefunden haben. Der erste Schritt ist oft der Schwerste – wir wollen diesen ersten Schritt erleichtern. Daher unsere Einladung an alle, die unsicher sind, welche Bewegungsform am besten zu ihnen passt: Packen Sie bequeme Kleidung, Handtuch, Turnschuhe und Wasser ein und probieren Sie doch die Sportart aus, die im nächstgelegenen Park angeboten wird. Sie werden sehen, schon ab dem zweiten Mal sind Ihnen Sportart und die anderen Teilnehmenden vertraut.“

Österreichischer Behindertensportverband-Präsident Julian Hadschieff: „Bewegung stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Selbstbewusstsein und die sozialen Kontakte. Besonders für Menschen mit Behinderungen bieten die Angebote von „Bewegt im Park“ eine wertvolle Chance zur Inklusion und eine einfache Möglichkeit, gemeinsam mit anderen sportlich aktiv zu sein. Also: Kommen Sie vorbei, machen Sie mit und spüren Sie den Unterschied!“

Special Olympics-Präsident Laurenz Maresch: „Zum mittlerweile sechsten Mal sind wir mit Special Olympics bei ‚Bewegt im Park‘ dabei. Dafür sind wir sehr dankbar, weil wir damit auch unseren Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung eine Möglichkeit der einfachen und kostenlosen Bewegung bieten können. Was mich zudem freut, ist die Tatsache, dass in unseren inklusiven Angeboten das Zusammenkommen zwischen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gefördert wird. Das ist Inklusion, wie sie gelebt werden soll. Wir freuen uns auf einen bewegten Sommer.“

Rückfragehinweis:

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