

„Bewegt im Park“ 2020: Fit durch den Sommer!

Herumsitzen im Shutdown war gestern, jetzt ist wieder Bewegung angesagt: Das Projekt „Bewegt im Park“ bietet ab sofort wieder viele kostenlose Bewegungsangebote im Freien. Die erfahrenen Profis der Sportverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION motivieren quer durch Salzburgs Bezirke in über 50 Kursen zur gesunden Bewegung: Von After-Work-Outs und Artistik, Body-Power, Dance Fitness, Ganzkörperfitness, Konditionsgymnastik, Meditation, Pilates, Qi-Gong oder Rücken-Fit bis zu Stand-up-Paddle-Yoga und Zirkeltrainings.

Zur gesteigerten Kurszahl gibt es heuer zusätzliche Neuerungen: Ein „All in One“-Kurs in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband bindet Menschen mit Beeinträchtigung ein. Unter dem Titel „Functional Fitness“ werden in Salzburg erstmals „bewegte Mittagspausen“ angeboten.

Die Kurse laufen den ganzen Sommer über bis Mitte September. Wer mitmacht, wird mit Sommer-Feeling, frischer Luft sowie einem besseren Körpergefühl im Alltag belohnt. Das Programm bietet die Möglichkeit, zahlreiche neue Sportarten unkompliziert und unverbindlich auszuprobieren. Die Kurse finden wöchentlich zur gleichen Zeit und bei jedem Wetter statt. (zwischen 8.30 Uhr morgens und 20 Uhr abends) Vorkenntnisse oder eine Anmeldung sind nicht erforderlich. Es spielt auch keine Rolle, wie alt oder sportlich jemand ist – es können alle Interessierten teilnehmen. Bei den Kursen wird natürlich auf alle zum jeweiligen Zeitpunkt aktuellen Hygiene- bzw. Corona-Regeln geachtet.

Bewegungsmangel als Krankheitsrisiko

Mit Bewegungsmangel assoziiert sind vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes sowie Probleme des Gelenks- und Bewegungsapparates. (Rückenschmerzen als Volksleiden Nr. 1) Regelmäßige (Ausdauer-)Bewegung ist wichtig, um gesund zu bleiben. Sie bringt den Stoffwechsel in Schwung, verbrennt überschüssiges Körperfett und schützt so z. B. vor Diabetes. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, die Muskulatur wird bzw. bleibt leistungsfähiger, die Psyche profitiert ebenfalls.

Erfolgsstory „Bewegt im Park“

Die Freiluft-Kurse werden seit 2016 angeboten. Das Angebot ist seither jährlich gewachsen – die Kursanzahl konnte auf Grund des Erfolges vervierfacht werden. Heuer werden zwischen Boden- und Neusiedlersee insgesamt über 500 Bewegungskurse angeboten. Durchschnittlich nehmen bundesweit 11 Personen pro Kurseinheit teil, in Salzburg sind es sogar 16 Personen.

99 Prozent aller Teilnehmenden bewerten die Kurse bei externen Befragungen als „Sehr gut“. Die gleichmäßige Altersverteilung zeigt, dass für jedes Alter und Fitnesslevel passende Angebote dabei sind. Finanziert wird das Projekt vom Sportministerium sowie vom Dachverband der Sozialversicherungsträger.

Statements zum Projekt:

Dr. Harald Seiss, ÖGK-Landesstellenleiter in Salzburg: „`Bewegt im Park` ist das perfekte Angebot für alle, die wieder in Bewegung kommen oder sich gerne in netter Gesellschaft an der frischen Luft bewegen wollen. Die Vielfalt der Bewegungskurse sowie die Locations in den Parks sind einzigartig. Die Einheiten sind speziell nach dem Corona-Shutdown eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.“

Mag. Gerhard Schmidt, Präsident der ASKÖ Salzburg: „Bewegung ist Leben – und das spielt sich im Sommer im Freien ab. Wir unterstützen `Bewegt im Park` sehr gerne, da es Menschen jeden Alters und mit jedem Fitnesslevel niederschwellig zur Bewegung und an die frische Luft bringt. Das macht Freude – und was man gerne macht, macht man regelmäßig.“

Mag. Dietmar Juriga, Präsident der ASVÖ Salzburg: „Bessere Fitness bedeutet mehr Lebensqualität. `Bewegt im Park` in Zusammenarbeit mit den Sportvereinen bietet ein vielseitiges Bewegungsangebot direkt vor der Haustüre an und bringt den Sport so zur Bevölkerung.“

Michaela Bartel, Präsidentin der SPORTUNION Salzburg: „Dank der guten Zusammenarbeit mit unseren Sportvereinen können wir im fünften Jahr von `Bewegt im Park` den Menschen mit einem vergrößerten Sportangebot an noch mehr Plätzen in allen Bezirken Salzburgs helfen fit und gesund zu werden bzw. zu bleiben.“

Alle Infos und Termine gibt´s hier: www.bewegt-im-park.at

Bildernachweis: ÖGK / wildbild – Verwendung honorarfrei

Rückfragehinweis:

ÖGK Landesstelle Salzburg
Mag. Hans-Peter Lacher
050766 – 171051
oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at