

# GESUNDHEIT ERLEBEN – EINFACH MITMACHEN!



**GRATIS  
BEWEGUNGS-  
PROGRAMM  
2025**

**GESUNDE BEZIRKE**



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 Übungsleiter\*innen geleitet und finden im Freien statt (z. B. in Parks und an anderen öffentlichen Plätzen).

**Kommen Sie vorbei! Die Teilnahme ist**

- **gratis!**
- **ohne Anmeldung!**
- **ohne Vorkenntnisse möglich!**

**Infos & Termine auf [wig.or.at/termine](http://wig.or.at/termine)**

# BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

## ORTE & TERMINE

---

### JOSEFSTADT

#### → Grätzelspaziergang

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

**Termin: Donnerstag,  
05.06.2025, 16:00–18:00 Uhr**  
Streckenlänge: ca. 3 km

**Treffpunkt:** Bezirksamt Josefstadt, Schlesingerplatz 4, 1080 Wien

---

#### → Yoga im Stehen

Durch gezielte Körperübungen (Asanas), die von bewusster Atmung begleitet werden, werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert, gekräftigt und dadurch mehr Beweglichkeit erzielt.

**Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr**  
**Termine:** 08.05., 15.05.,  
22.05., 05.06., 12.06.,  
26.06.2025

**Ort:** Hamerlingpark, Zugang Thorvaldsengasse, 1080 Wien

# VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

## → **Thai Chi**

Tai Chi ist eine sanfte chinesische Bewegungskunst, die Meditation, körperliches Training und Achtsamkeit vereint. Sie hat einen positiven Einfluss auf die Lebensenergie und bringt Körper und Geist in Einklang.

**Dienstag, 09:30–11:00 Uhr**

**Termine:** 22.04., 29.04.,  
06.05., 13.05., 20.05., 27.05.,  
03.06., 10.06., 17.06.,  
24.06.2025

**Ort:** Hamerlingpark, Zugang Thorvaldsengasse, 1080 Wien

---

## **SIMMERING**

### → **Grätzelspaziergang**

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

**Termin: Dienstag, 01.04.2025,**

**16:00–18:00 Uhr**

Streckenlänge: ca. 3 km

**Treffpunkt:** Bezirksamt Simmering, Enkplatz 2, 1110 Wien

# BEWEGUNG UND FREUDE IN DER GRUPPE

## → **Fit für Ballsport**

Gesundheitstraining, Kräftigung und Ballgefühl – Grundlagentraining für die persönliche Fitness und erste Ballsport-erfahrungen.

**Dienstag, 17:30–18:30 Uhr**

**Termine:** 06.05., 13.05.,  
20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,  
17.06., 24.06.2025

**Ort:** Hyblerpark, Basketballfeld/Fußballplatz, Bürgerspitalwiese 11,  
1110 Wien

---

## → **Fit für Ballsport**

Gesundheitstraining, Kräftigung und Ballgefühl: Grundlagentraining für die persönliche Fitness und erste Basketball-erfahrung.

**Mittwoch, 17:30–19:00 Uhr**

**Termine:** 30.04., 07.05.,  
14.05., 21.05., 28.05., 04.06.,  
11.06., 18.06.2025

**Ort:** Grünanlage Feuerhalle Simmering, Basketball-Platz  
(gegenüber von Zentralfriedhof 2. Tor), 1110 Wien

# BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

## MEIDLING

### → Grätzelspaziergang

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

**Termin: Mittwoch,  
11.06.2025, 16:00–18:00 Uhr**  
Streckenlänge: ca. 3 km

**Treffpunkt:** Bezirksamt Meidling, Schönbrunnerstraße 259, 1120 Wien

---

### → Tanz & Bewegung mit Musik

Abwechslungsreiche Bewegung zur Musik. Tanzschritte werden mit Kräftigungsübungen kombiniert. Für alle Fitnesslevel.

**Dienstag, 17:30–19:00 Uhr**  
**Termine:** 22.04., 29.04.,  
06.05., 13.05., 20.05., 27.05.,  
03.06., 10.06., 17.06.,  
24.06.2025

**Ort:** Wilhelmsdorferpark, Eingang Karl-Löwe-Gasse 20 (beim Spielplatz),  
1120 Wien

# GRATIS-BEWEGUNGSSPASS

## → Zumba®

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout. Stärkt das Herz und den Kreislauf.

**Montag, 18:00–19:00 Uhr**

**Termine:** 28.04., 05.05.,  
12.05., 19.05., 26.05., 02.06.,  
16.06., 23.06., 30.06.2025

**Ort:** Miep-Gies-Park, Zugang Am Kabelwerk  
(große Wiese neben Kinderspielplatz), 1120 Wien

## PENZING

### → Grätzelspaziergang

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

**Termin: Donnerstag,  
17.04.2025, 16:00–18:00 Uhr**  
Streckenlänge: ca. 3 km

**Treffpunkt:** GB\* Stadtteilbüro, Sechshäuser Straße 23, 1150 Wien

### → Linedance

Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Tanzvergnügen ohne Partner\*in, für alle geeignet.

**Donnerstag, 10:00–12:00 Uhr**  
24.04., 08.05., 15.05., 22.05.,  
05.06., 12.06., 26.06.,  
03.07.2025

**Ort:** Ordelpark/Muthsamgasse, Platz vor der Schule, 1140 Wien

# GESUNDE BEWEGUNG ERLEBEN

## → Zumba®

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout. Stärkt das Herz und den Kreislauf.

**Montag, 17:00–18:00 Uhr**

**Termine:** 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 16.06., 23.06.2025

**Ort:** Matznerpark, Asphaltplatz bei Zugang Goldschlagstraße/Matznergasse, 1140 Wien

## HERNALS

### → Grätzelspaziergang

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

**Termin: Mittwoch,**

**26.03.2025, 16:00–18:00 Uhr**

Streckenlänge: ca. 3 km

**Treffpunkt:** Grätzeltreff „Mitten in Hernals“, Gschwandnergasse 59, 1170 Wien

# BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR ALLE

## → **Boxen an der frischen Luft**

Die Sportart Boxen unter der Anleitung von Profis kennenlernen – sie zeigen Ihnen die wichtigsten Grundlagen und Technikelemente.

**Freitag, 17:00–18:30 Uhr**

**Termine:** 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06., 27.06.2025

**Ort:** Lorenz-Bayer-Park (Parkmitte), 1170 Wien

---

## → **Fitnessgymnastik & Tanzen**

Abwechslungsreiches Kräftigungs- und Fitnessstraining mit Yogaelementen, Tanz und Musik. Mehrsprachiges Training.

**Montag, 17:00–18:00 Uhr**

**Termine:** 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 16.06., 23.06., 30.06.2025

**Ort:** Christine-Nöstlinger-Park (Betonplatz vor öffentlicher WC-Anlage), 1170 Wien

# VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN!

## WÄHRING

### → Grätzelspaziergang

Erfahren Sie bei einem geführten Spaziergang, welche Bewegungs- und Sportangebote Ihr Bezirk zu bieten hat.

**Termin: Donnerstag,**  
**10.04.2025, 16:00–18:00 Uhr**  
Streckenlänge: ca. 3 km

**Treffpunkt:** Bezirksamt Währing, Martinstraße 100, 1180 Wien

---

### → Linedance

Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Für alle geeignet, auch ohne Partner\*in.

**Montag, 17:00–18:30 Uhr**  
**Termine:** 28.04., 05.05.,  
12.05., 19.05., 26.05., 02.06.,  
16.06., 23.06.2025

**Ort:** Währingerpark (neben öffentlicher Tischtennisanlage), 1180 Wien

---

### → Happy Dance Fitness

Tanzen zu den besten Hits der 80er, 90er und 2000er. Bei einem Mix aus Aerobic und Hip-Hop sorgen wir für Power und Spaß.

**Dienstag, 17:00–18:30 Uhr**  
**Termine:** 22.04., 06.05., 13.05.,  
20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,  
17.06.2025

**Ort:** Türkenschanzpark, Türkenbrunnen (Eingang Ecke Peter-Jordan-Straße/Dänenstraße), 1180 Wien

# DARUM MITMACHEN!

## 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** finden an ausgewählten öffentlichen Plätzen in den Bezirken Josefstadt, Simmering, Meidling, Penzing, Hernals und Währing statt. Erfahren Sie außerdem bei einem **geführten 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:** März 2025.