



Bewegt im Park - Kursprogramm Salzburg

★ Hier finden Inklusionskurse statt

SALZBURG

Montag

- **HIIT trifft Yoga im Hans-Donneberg-Park - A**

16.06.2025 – 01.09.2025, 17:00 – 18:00

(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz im Hans Donnenberg Park)

- **Sommerfit mit Capoeira**

16.06.2025 – 01.09.2025, 17:00 – 18:00

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: hinten links)

- **Qi Gong im Spielpark Süd**

16.06.2025 – 01.09.2025, 09:00 – 10:00

(Standort: Spielpark Süd / Standorthinweis: Treffpunkt beim Fitnessparcour)

- **Yoga am See**

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Badensee Liefering-Salzachseen / Standorthinweis: Eingang neben Hundewiese)

- **Body Power**

16.06.2025 – 01.09.2025, 17:00 – 18:00

(Standort: Badensee Liefering-Salzachseen / Standorthinweis: Eingang neben Hundewiese)

- **Yoga im Hans Donneberg Park – B**

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:15 – 19:15

(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz im Hans Donnenberg Park)

- **CAPOTerapia**

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:15 – 19:15

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: hinten links)

- **Ganzheitliches Körpertraining**

16.06.2025 – 01.09.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Spielpark Süd / Standorthinweis: Treffpunkt beim Fitnessparcour)

- **Mobilisation und Kräftigung in der Natur**

16.06.2025 – 01.09.2025, 19:00 – 20:00

(Standort: Spielepark Süd / Standorthinweis: Treffpunkt beim Fitnessparcour)

Dienstag

- **Yoga im Volksgarten**

10.06.2025 – 26.08.2025, 19:15 – 20:15

(Standort: Volksgarten Salzburg / Standorthinweis: Neben dem Volleyballplatz)

- **Gymnastik**

17.06.2025 – 02.09.2025, 08:45 – 09:45

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: hinten links)

- **Nordic Walking im Preuschenpark**

17.06.2025 – 02.09.2025, 07:30 – 08:30

(Standort: Preuschenpark / Standorthinweis: hinten links)

- **GROOVE - die leichteste Tanzstunde der Welt**

10.06.2025 – 26.08.2025, 19:00 – 20:00

(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz im Hans-Donnenberg-Park)

- **Schwungvoll in den Tag starten**

10.06.2025 – 26.08.2025, 10:15 – 11:15

(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz)

- **Park Fit - Ganzkörpertraining**

10.06.2025 – 26.08.2025, 09:00 – 10:00

(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz)

Mittwoch

- **Rumpfkraftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik**

11.06.2025 – 27.08.2025, 19:00 – 20:00

(Standort: Glanspitz / Standorthinweis: Wiese vor dem Hügel)

- **Konditionsgymnastik**

11.06.2025 – 27.08.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Glanspitz / Standorthinweis: Wiese vor dem Hügel)

- **Tanz dich in den Tag** ★

11.06.2025 – 27.08.2025, 09:00 – 10:00

(Standort: Spielepark Süd / Standorthinweis: Treffpunkt bei den Tischtennis-Tischen)

- **Yoga im Kurgarten Mirabell**

18.06.2025 – 03.09.2025, 08:45 – 09:45

(Standort: Kurgarten Mirabell / Standorthinweis: Zwischen Kongress und Mirabellgarten)

- **HIIT trifft Yoga im Kurgarten Mirabell**
18.06.2025 – 03.09.2025, 07:30 – 08:30
(Standort: Kurgarten Mirabell / Standorthinweis: Zwischen Kongress und Mirabellgarten)
- **Yoga: Flow im Grünen im Huemerpark**
18.06.2025 – 03.09.2025, 18:30 – 19:30
(Standort: Huemerpark / Standorthinweis: Beim Spielplatz)
- **Historisches Fechten**
18.06.2025 – 03.09.2025, 18:00 – 19:00
(Standort: Volksgarten Salzburg / Standorthinweis: Neben dem Volleyballplatz)
- **Yoga im Hans-Donnenberg-Park**
18.06.2025 – 03.09.2025, 18:30 – 19:30
(Standort: Hans-Donnenberg-Park / Standorthinweis: Beim Spielplatz)
- **Fit mit Qigong + TAO Yoga**
11.06.2025 – 27.08.2025, 19:00 – 20:00
(Standort: Badensee Liefering-Salzachseen / Standorthinweis: Treffpunkt Eingang Badensee gegenüber Gartenamt)

Donnerstag

- **Qi Gong im Park**
12.06.2025 – 04.09.2025, 09:00 – 10:00
(Standort: Glanspitz / Standorthinweis: Wiese vor dem Hügel)
- **Individual Dance - Tanz dich fit im Kurgarten Mirabell**
12.06.2025 – 04.09.2025, 17:30 – 18:30
(Standort: Kurgarten Mirabell / Standorthinweis: Zwischen Kongress und Mirabellgarten)
- **Latin Dance Fitness mit dem Danceteam Emotion im Kurgarten Mirabell**
12.06.2025 – 04.09.2025, 18:45 – 19:45
(Standort: Kurgarten Mirabell / Standorthinweis: Zwischen Kongress und Mirabellgarten)
- **Pilates am Badensee Liefering**
12.06.2025 – 28.08.2025, 10:00 – 11:00
(Standort: Badensee Liefering-Salzachseen / Standorthinweis: Eingang neben Hundewiese)
- **Sommerfit**
12.06.2025 – 28.08.2025, 09:00 – 10:00
(Standort: Badensee Liefering-Salzachseen / Standorthinweis: Eingang neben Hundewiese)

Freitag

- **Qi Gong für den Rücken und die Wirbelsäule**
13.06.2025 – 05.09.2025, 17:30 – 18:30
(Standort: Glanspitz / Standorthinweis: Wiese vor dem Hügel)

- **Relax Yoga**

13.06.2025 – 05.09.2025, 18:00 – 19:00

(Standort: Spielepark Süd / Standorthinweis: Treffpunkt beim Fitnessparcour)

- **Energy Flow Yoga**

13.06.2025 – 05.09.2025, 17:00 – 18:00

(Standort: Spielepark Süd / Standorthinweis: Treffpunkt beim Fitnessparcour)