

### **Bewegung für ALLE**

Nutze die verbindende Wirkung von Sport. Wöchentlich wechselnde Themen-schwerpunkte bringen alle in Bewegung: unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beeinträchtigung.  
**MO 16:30 Uhr, 01.06. – 22.06.**

### **Boxtraining**

Lerne spielerisch die Grundlagen, verbessere deine Technik und stärke dabei Kraft, Ausdauer, Koordination und Reaktion.  
**DI 17:30 Uhr, 02.06. – 07.07.**

### **Beachen im Park**

Fun-Beachvolleyballturnier im Volksgarten.  
**DO 04.06.2026**

### **3 x 3 Basketball Training**

Ob Anfänger oder Fortgeschritten, bei uns ist jede:r willkommen.  
**DO 17:30 Uhr, 11.06. – 16.07.**

### **Kletterkurs**

Erste Klettererfahrungen unter Anleitung eines Profis sammeln.  
**SA 14:00 Uhr, 13.06. – 11.07.**

### **Wassersport Action Day**

Entdecke die Vielfalt des Wassersports! Ein Tag voller Action, Spaß & Bewegung – mit spannenden Mitmachstationen, Shows und Highlights im und am Wasser.  
**SA 10:00 – 17:00 Uhr, 04.07.**

### **Beachen im Freibad Leopoldskron**

Gratis Training mit einem Profi! Eintritt ins Freibad ist nicht inkludiert.  
**MI 14:00 Uhr, 08.07. – 26.08**



**Weitere Kurse folgen –  
siehe Bewege Stadt APP!**

Datenschutzerklärung auf [www.stadt-salzburg.at/datenschutz](http://www.stadt-salzburg.at/datenschutz)  
Impressum auf [www.stadt-salzburg.at/impressum](http://www.stadt-salzburg.at/impressum)

Wir bewegen die Stadt



**STADT : SALZBURG**

**Hol Dir die App und  
starte los!**



**Mit der App der  
Bewegten Stadt**  
findest du Veranstaltungen,  
Bewegungsmöglichkeiten und  
Laufrouen in deiner Nähe!

**Hier zum Downloaden:**



# Kursangebote

Tel. 0662 8072  
[www.stadt-salzburg.at/bewegte-stadt](http://www.stadt-salzburg.at/bewegte-stadt)  
[#bewegtestadt](https://twitter.com/bewegtestadt)



# Nutze die kostenlosen Bewegungsangebote der Stadt Salzburg.



**Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – einfach hinkommen und mitmachen!**

(Details in der Bewegten Stadt APP)

## Laufworkshop

Mit Profi-Know-how zur richtigen und ökonomischen Lauftechnik – für mehr Effizienz und Leichtigkeit beim Laufen.

DI 16:30 Uhr, 10.03. – 28.04.

## Bewegter Spornachmittag

Wöchentliche Sporthighlights für Schulkinder bis 12 Jahre mit parallel laufendem Bewegungsprogramm für Begleitpersonen.

MI 15:30 Uhr, 08.04. – 10.06.



## Frauenfußball

Bereit für das runde Leder? Dich erwarten ein leichtes Warm-Up, Stretching, Übungen für ein besseres Ballgefühl und dann die Möglichkeit das Erlernte gleich in kurzen Matches auszuprobieren.

DO 17:30 Uhr, 09.04. – 07.05.

## Qigong

Lerne die „18 Bewegungen der Harmonie“ kennen und bringe Körper und Geist in Einklang.

MO 17:30 Uhr, 13.04. – 11.05.

## Beachen im Volksgarten

Erlerne oder verbessere deine Volleyball-Skills unter Anleitung eines Profis mit guter Musik.

DI 17:00 Uhr, 14.04. – 02.06.

## Tanz verbindet!

Die Bewegte Stadt bringt den Beat in den Europark! Komm vorbei, tanz mit und schnupper einfach rein.

SA 14:00 – 17:00 Uhr, 18.04.



## Calisthenics-Training

Erlebe ein effektives Ganzkörpertraining, das Kraft, Koordination und Ausdauer stärkt – perfekt an dein Level angepasst.

DI 17:30 Uhr, 28.04. – 30.06.

## Yoga und Meditation im Hellbrunner Park

Bewegung für den Körper, Ruhe für den Geist.

MI 17:30 Uhr, 29.04. – 17.06.

## E-Bike

### Fahrsicherheitstraining

Lerne den richtigen Umgang mit Motorunterstützung, Bremsen, Balance und typischen Alltagssituationen.

DO 17:00 Uhr, 30.04. – 28.05.

## Ganzkörpertraining 60 +

Einfache Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen für einen sicheren Alltag.

DI 14:00 Uhr, 05.05. – 23.06.

## Salsa in the City

Mach mit zu den rhythmischen Klängen der latein-amerikanischen Musik.

FR 18:30 Uhr, 15.05. – 19.06.

## Pilates Training

Ruhige, kontrollierte Bewegungen mit bewusster Atmung vereint, um deinen Körper geschmeidig und stark zu machen.

MO 18:00 Uhr, 18.05. – 06.07