

Wir bewegen die Stadt



STADT : SALZBURG

Hol Dir die App und starte los!



Mit der App der
Bewegte Stadt
findest du Veranstaltungen,
Bewegungsmöglichkeiten und
Laufrouten in deiner Nähe!

Hier zum Downloaden:



Kursangebote

Tel. 0662 8072
www.stadt-salzburg.at/bewegte-stadt



Bewegte
Stadt

Nutze die kostenlosen Bewegungsangebote der Stadt Salzburg. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – einfach hinkommen und mitmachen! (Details in der Bewegten Stadt APP)

Pilates Training

Basisübungen des modernen Pilates kennenlernen

DI 17.30, ab 03.09.

Ganzkörpertraining 60 +

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

DI 14 Uhr, ab 03.09.

Basketball Workshop

3x3 Basketball-Training.

Ob Anfänger oder Fortgeschritten – komm vorbei und werde Teil unserer Basketball-Gemeinschaft

MO 16 Uhr, ab 09.09.

Beachen im SPZ Nord

Erlerne oder verbessere deine Skills

MI 15.30 Uhr, ab 11.09.

Pumptrack fahren

Profis geben Tipps & Tricks zum sicheren Radfahren

MI 16.30 Uhr, ab 11.09.

Inklusives Bewegen

Lerne die verbindende Wirkung von Sport durch spielerische Bewegungsformen kennen. Jeder kann teilnehmen: unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beeinträchtigung

MI 16.30 Uhr, ab 18.09.

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

Laufworkshop

Der Workshop „So werde ich schneller“ zielt auf eine ideale Vorbereitung zum individuellen Laufvergnügen. Für absolute Laufeinsteiger als auch für Profiläufer geeignet

DO 18.30 Uhr, ab 19.09.

Women's Days

Funktionelles Training zur Verbesserung von Kraft, Flexibilität und Ausdauer

MO 18 Uhr, ab 23.09.

Bewegter Sportnachmittag

Bewegungsangebote für Kinder von 8 – 12 Jahren und deren Begleitpersonen

MI 15 Uhr, ab 02.10.

Ganzkörper-Krafttraining

Arbeite an deiner Kraft, Koordination und Ausdauer unter Anleitung eines Profis

FR 15.30 Uhr, ab 11.10.

Expedition Gaisberg

Entdecke gemeinsam Salzburgs Hausberg über verschiedene Routen

SA 10 Uhr, 26.10.

Sag ja zu Bewegung

Trainiere in der einzigartigen Kulisse des Marmorsaals zu verschiedenen Themenschwerpunkten

MO 18 Uhr, ab 28.10.

Selbstverteidigung

Erlerne diverse Verteidigungsmöglichkeiten. Spezielles Angebot für Mädchen und Frauen

FR 18 Uhr, ab 08.11.