

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)



Bewegte  
Stadt

**Nutze die kostenlosen Bewegungsangebote der Stadt Salzburg. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – einfach hinkommen und mitmachen!**

### **Beachen im SPZ Nord**

Erlerne oder verbessere deine Skills – MI 15.30 Uhr, ab 03.04.

### **Bewegter Sportnachmittag**

Bewegungsangebote für Kinder von 8–12 Jahren und deren Begleitpersonen – MI 15 Uhr, ab 10.04.

### **Ganzkörper-Krafttraining**

Für „Best Ager“ mit dem Fitnessprofi Michael Mayrhofer – MO 18 Uhr, ab 15.04.

### **Thaiboxen**

Kampfkunst als perfektes Workout – FR 16 Uhr, ab 19.04.

### **Ganzkörpertraining 60 +**

Einfache Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen für einen sicheren Alltag – DI 14 Uhr, ab 07.05.

### **Beachen im Park**

Fun Turnier für alle Beachvolleyball Freizeitspieler:innen – Am 30.05.2024, ab 9 Uhr

### **Pilates Training**

Basisübungen des modernen Pilates kennenlernen – DI 17.30 Uhr, ab 04.06.

### **Bike Workshop**

Tipps und Tricks von Profis rund um das Thema Pumptrack fahren – MI 17 Uhr, ab 05.06.

### **Laufworkshop**

Mit der richtigen Lauftechnik zum individuellen Laufvergnügen – DO 18.30 Uhr, ab 06.06.

### **Kletterkurs**

Erste Klettererfahrungen unter Anleitung eines Profis sammeln – SA 15 Uhr, ab 08.06