

BEWEGUNG

FAHRRAD
STATT PFERD

Ein Trend erobert die Stadt: Testen Sie Bike-Polo – den Ball-Radsport.

Statt hoch zu Ross einem Ball nachzujagen, heißt es jetzt: rauf auf den Sattel und fest in die Pedale treten! Denn beim Bike-Polo gilt es, mit einem Rad fahrend einen Ball mithilfe des Schlägers in ein Tor zu schießen. Im Käfig im Allerheiligenpark in der Brigittenau gibt es die besten Voraussetzungen für ein flottes Spiel. Seit Mai treffen einander dort junge Bike-Polo-SpielerInnen zum Wettspiel und



Auch auf dem Lorettoplatz in Floridsdorf wurden Fitnessgeräte aufgestellt und werden ausgiebig genutzt.

46 AKTIV-PARKS: TRAINIEREN AN DER FRISCHEN LUFT

Gratis Fitness

Körperlich und geistig fit zu bleiben ist ganz einfach: Mit regelmäßigem Training lässt sich viel für die Gesundheit tun – in einem der 46 Aktiv-Parks noch dazu kostenlos.

Mehr als 315 Geräte bieten die Aktiv-Parks in der ganzen Stadt. Damit kann täglich an der Fitness gearbeitet werden. Jung und alt, Fortgeschrittene oder AnfängerInnen, KraftsportlerInnen oder Fitnessbewusste – für alle gibt es geeignete Geräte.

INDIVIDUELL UND KOSTENLOS
Das Angebot umfasst Calisthenics, Fitnessgeräte und eigene SeniorInnengeräte.

Neben den 46 Aktiv-Parks laden die Motorikparks in Favoriten und in der Donau-stadt zum Turnen und Trainieren in der frischen Luft ein. Alle Geräte können gratis genutzt werden. „Mir ist wichtig, dass die Menschen in Wien die Grünflächen nutzen“, sagt Umweltstadträtin Ulli Sima. In den Aktiv- und Generationenparks ist das möglich.

Gartentel. 01/4000-8042, www.park.wien.at/anlagen/aktiv-parks.html, www.motorikpark-wien.at



Beim Calisthenics-Training wird zur Kräftigung nur das eigene Körpergewicht genutzt.