



**BE  
ACTIVE**

---

BEWEGUNGSTAG

GMUNDEN

---

**24. SEPTEMBER 2022**

ERSATZTERMIN 25. SEPTEMBER

---

## BGM MAG. STEFAN KRAPP

---



Sport und Bewegung genießen in unserer Stadt immer schon einen äußerst hohen Stellenwert. Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass Gmunden zu den führenden und erfolgreichsten Sportstädten unseres Landes zählt. Dies liegt nicht nur an der vielfältigen Infrastruktur, sondern in hohem Maße auch an den zahlreichen wunderbaren Vereinen, die in vielerlei Hinsicht eine hervorragende Arbeit leisten.

Der Bewegungstag bietet die Möglichkeit, verschiedenste Sportarten, das reichhaltige Angebot sowie die tragenden Säulen des sportlichen Lebens in Gmunden kennenzulernen.

Mein aufrichtiges Dankeschön gilt all jenen, die am Bewegungstag mitwirken sowie Michaela Schmidt und Astrid Mayr für die Organisation und Abwicklung.

Das Motto des Tages lautet: „Es lebe der Sport!“

---

## HOP ON-HOP OFF BUS

Gesamt gibt es 12 Stationen – wir freuen uns, wenn ihr die Stationen zu Fuß oder per Rad versucht zu bewältigen, aber es steht für die Runde auch ein HOP ON- HOP OFF Bus von Busreisen Buchinger zur Verfügung. Dieser Kleinbus fährt von 9:30 bis 16:30 Uhr alle Stationen in einer Runde ab. (Mittagspause!)

## BE ACTIVE- DEINE NEUGIERDE WIRD DANN AUCH BELOHNT

---



Sport verbindet und bringt die Menschen zusammen, und das Angebot in unserer Stadt an Sportstätten und Vereinen ist gewaltig. Daher dachten wir nun an den Versuch, einen Tag für unsere Bevölkerung zu gestalten, wo sich dankenswerterweise sehr viele Vereine beteiligen. Es werden alle Türen geöffnet, jeder der Vereine bemühte sich um ein tolles Programm.

Daher seid bitte alle dabei.

Es gibt im Sportzentrum am Infostand einen Punktepass. Mit dem Erkunden von neuen Vereinen oder Sportarten können Punkte gesammelt werden. Wenn ihr 4 Punkte in eurem Sammelpass habt, könnt ihr diesen wieder im Sportzentrum abgeben und seid am Abend bei der Verlosung dabei.

Die Vereine freuen sich auf euch!

Kooperation aus Sportausschuss und Gesundheitsausschuss

Astrid Mayr und Michaela Schmidt

---

## VIELN DANK FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG



## BASKETBALL – SWANS

Wir führen einen traditionsreichen, im Jahr 1965 gegründeten Verein. Das Spielen und Fördern von Basketball, das begeistert, ist unsere Leidenschaft. Deshalb geben wir stets unser Bestes, um in Sachen sportliche Leistung, Erfolg, Freizeitgestaltung und Spaß immer wieder zu überraschen und zu überzeugen.

**Ort: Sportzentrum- Sporthalle 1**

**Zeitraumen:**      **09:30 - 10:30 Uhr**    **6 - 10 Jährige**  
                              **10:30 - 11:30 Uhr**    **11 - 15 Jährige**  
                              **11:30 - 12:30 Uhr**    **ab 16 Jahren**

Angebot: Basketballtraining für alle Sportbegeisterte ab 6 Jahren.  
1-stündiges Schnuppertraining mit einem Profi-Basketballtrainer.



[www.basketswans.at](http://www.basketswans.at)

## MUHFIT ZIRKUSARTISTIK



Ein intensives Training absolviert unser Show-Team: Auftritte bei Firmenfeiern, Sportlehreungen, Vereinsfeste, Basketball Bundesliga Spiele, Gmundner Milch Familienfest, Lichterfest Gmunden und Pflasterspektakel in Linz (2022 bereits zum 4. Mal).

**Ort: Sportzentrum- Sporthalle 1**

**Zeitraumen: ab 13 – 17 Uhr**

Unser Zirkus-Trainings-Programm für Jung und Junggebliebene umfasst folgende Zirkuskünste: Einrad, Hocheinrad, Slack-Line, Seiltanz, Trapez, Vertikaltuch, Balancekugeln, Rola-Bola, Jongliertücher, -bällen, -keulen, -messer, POI und Diabolo.

Das Probieren, Experimentieren und Trainieren von Geschicklichkeit und Koordination mit einer extra Portion Spaß steht im Vordergrund.

Mitzubringen sind: Hallenschuhe, Fahrrad-/Skaterhelm, Haargummi bei langen Haaren.

[www.muhsfit.at](http://www.muhsfit.at)

## EISKUNSTLAUF IM EISLAUFVEREIN

Seit über 150 Jahren fördert der Eislaufverein das Erlernen dieser schönen Sportart sowie den Spitzen-, Leistungs- und Breitensport. Die Gmundner Eiskunstläufer treten seit vielen Jahrzehnten erfolgreich bei Landesmeisterschaften sowie nationalen und internationalen Wettkämpfen an. Mit Synchronislauf bietet der Eislaufverein auch eine Teamsportart an.

**Ort:** Eishalle

**Zeitraumen:** von 09:30-10:30 Uhr kann in der Eishalle „Eiskunstlauf-Luft“ geschnuppert werden. Nachwuchs- und Topläufer zeigen, was erlernt werden kann, danach kann unter Anleitung auf dem Eis selbst probiert werden.

**Angebot:** „Eiskunstlauf-Schnuppern“

Angemeldete Interessenten erhalten garantierte Kursplätze, Restplätze können kurzfristig genützt werden. Anmeldungen bitte mit Stichwort „Eis-Schnuppern Bewegungstag“ an [office@uevg.at](mailto:office@uevg.at)

Eislaufschuhe werden kostenlos zur Verfügung gestellt.



[www.uevg.at](http://www.uevg.at)

## BIKETRAIL



Balance u. Geschicklichkeit am Fahrrad, überwinden von allen erdenklichen Hindernissen – das ist Biketrial- und das macht richtig Spaß!

**Ort:** Trialpark Gmunden- Sportzentrum      **Zeitraumen:** 10:00-13:00 Uhr

**Angebot:**

- Wir geben Tipps, wie man seine Bikeskills verbessert
- Mit dem eigenem Rad, od. mit unseren Trialbikes.  
(Wenn möglich Helm und Schienbeinschoner mitbringen)

[www.bike-trial.at](http://www.bike-trial.at)

## SCHACHVEREIN GMUNDEN

Ein Gehirnsport für JUNG und ALT. Schach steigert den IQ, beugt Alzheimer vor und trainiert das Gedächtnis. Schach kann für Kinder und Jugendliche eine gute Möglichkeit sein, auch strategisches Denken zu lernen. Aber vor allem macht es Spaß und fördert das Miteinander.

**Ort:** Sportzentrum Gmunden- Schützenverein

**Zeitraumen:** 9 - 13 Uhr

**Angebot:**

- 2 Turniere – Start um 10 Uhr und 11.30 Uhr
- Zwischendrin Erklärung der Regeln für Nicht- Schachspieler
- Informationen über Schachtraining und Vereinsleben

[www.schachvereingmunden.at](http://www.schachvereingmunden.at)



## PRIVILEGIERTE SCHÜTZENGESELLSCHAFT GMUNDEN SEIT 1567

**Zeitraumen: 9:30 bis 17:00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum (Württembergstraße 43)**

„Möchtet ihr eure Treffsicherheit unter Beweis stellen? Besucht uns in unserem Schützenheim zu einem kostenlosen Probetraining.

Teste unsere neue, vollelektronische Anlage mit dem Luftgewehr. Wir stehen allen Interessierten von 7 bis 99 Jahren mit Rat und Tat zur Seit.“



## ZUMBA / YOGA

Eine Zumba Fitness-Party ist einfach einzigartig. Bei feuriger lateinamerikanischer und internationaler Musik steht die Bewegung, der Spaß und die Lebensfreude im Vordergrund. Zumba ist das perfekte Training für einen fiten, gesunden Körper und Geist.

**Ort: Sportzentrum, Sporthalle 2**

**Zeitraumen: 10:30 – 11:00 Uhr und 11:00 – 11:30 Uhr**

Mitzubringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe und eventuell was zum Trinken! Ab 10 Jahre!

## YOGA UND FASZIEN TRAINING

Yoga führt durch Entspannungs- Atem- und Körperübungen zu inneren Kraftquellen und einem wunderbaren Körpergefühl.

Durch das Faszien Training wird das Bindegewebe geschmeidig und dein Körper entspannt. Ab 10 Jahre

**Ort: Sportzentrum, Sporthalle 2**

**Zeitraumen: 11:30 – 12:30 Uhr**

Mitzubringen: Sportbekleidung, Matte

## KLETTERTURM VORM SPORTZENTRUM



Betreut gemeinsam vom Alpenverein, Naturfreunde und Ehepaar Rossini (Kletterkurse für Kinder)

**Zeitraumen: 9:00 -16:00 Uhr**

Angebot:

- Klettergurte und Schuhe werden zur Verfügung stehen
- Kleine Einführung ins Klettern
- Kurze Information, wo man hier in Gmunden klettern kann, welche Kurse es geben wird

[www.alpenverein.at/gmunden](http://www.alpenverein.at/gmunden), [www.gmunden.naturfreunde.at](http://www.gmunden.naturfreunde.at)

Ehepaar Rossini: [www.rossiniguiding.com](http://www.rossiniguiding.com) / [www.meinkletterkurs.at](http://www.meinkletterkurs.at)

## FREIWILLIGE FEUERWEHR GMUNDEN

.. ist eine starke Gemeinschaft, die sich ehrenamtlich für die Gmundner Bevölkerung in vielen Bereichen einsetzt: bei Bränden, Unfällen, in Katastrophenfällen, Hochwasser uvm

Motto „Retten – Löschen – Bergen – Schützen“

**Ort: Sportzentrum Gmunden**

**Zeitraumen: 9 - 17 Uhr**

Angebot:

- 2 Feuerwehrautos stehen vorm Sportzentrum
- Dazu noch viele Gerätschaften
- Kurze Erklärung zur Feuerwehr, Einsatzbereich uvm

[www.ff-gmunden.at](http://www.ff-gmunden.at)

## SHARKS GMUNDEN



Willst du den schnellsten Mannschaftssport kennen lernen? Dann komm zu den Sharks. Eishockey Spaß für Kinder ab 5 Jahren. Wir treffen uns um 15 Uhr in der Eishalle vor der Kassa. Nach einer kurzen Einführung und Erklärung ziehen wir uns um und gehen gemeinsam mit den Trainern aufs Eis. Du musst noch nicht unbedingt eislaufen können, um hier mitzumachen.

**Ort: Sportzentrum - Fliegerschulweg 44**

**Zeitraumen: 16:30 – 17:00 Uhr**

Bitte mitbringen:

- Rad- oder Schi Helm
- Schianzug und Handschuhe
- Schlittschuhe – wenn du welche hast –  
Gratis-Eislaufschuhe bekommst du in der Eishalle

Es findet vorher ein U11 Bundesliga-Turnier statt. Wenn du Interesse und Lust hast, kannst du da auch schon zuschauen kommen. Im Anschluss wartet eine kleine Überraschung auf dich!

[www.traunsee-sharks.com](http://www.traunsee-sharks.com)

## GMUNDEN RAMS AMERICAN FOOTBALL



Football ist ein Sport für alle, unabhängig von Geschlecht, Größe oder Gewicht. Wir möchten euch die aus dem Fernsehen bekannte Action-Sportart American Football zeigen.

Ist Körperkontakt nicht deins, dann präsentieren wir auch Flagfootball, die kontaktlose Variante.

Werfen, Fangen und Tacklen - all das könnt ihr bei uns direkt ausprobieren.

Ort: Fliegerschulplatz

**Zeitraumen: 9:30 bis 11 Uhr, 14 bis 15:30 Uhr für Football und Flag Football**

Alter: American Football ab 16 Jahren, Flagfootball ab 8 Jahren, mitzubringen: Sportbekleidung und falls vorhanden Stollenschuhe

[www.rams.at](http://www.rams.at)

## CHEERLEADING HAUSER RAMS

Cheerleading ist nur für Mädchen und ein Rumgehüpfe? Wir beweisen dir das Gegenteil! Lerne diesen Sport mit all seinen Facetten kennen - angefangen von Dance und Jumps bis hin zu Tumbling (Bodenturnen), Stunts und Pyramiden.

Ort: Sporthalle 3

**Zeitraumen: 09:30 bis 11:30 Uhr und 14 bis 15:30 Uhr**

ab 8 Jahren, mitzubringen: Turnkleidung & Hallenschuhe



[www.rams.at/cheerleading](http://www.rams.at/cheerleading)

## SCUT SQUASH CLUB GMUNDEN



Du willst Dich mal so richtig auspowern, und das in kurzer Zeit!  
Du willst Du deine Technik verbessern und Deine Schläge optimieren,  
dann komm einfach vorbei und spiel mit uns.

Schläger und Bälle sind vorhanden. Du brauchst nur Deine Trainingskleidung mit zu bringen.

Es freut sich auf Euch Sigi Huber und das Team von SCUT!

**Ort: Sportzentrum - Kinderdorfstraße 15, Fliegerschulweg 46**

**Zeitraumen: 10 Uhr – 17 Uhr**

[web.sportunion-gmunden.at/squash.html](http://web.sportunion-gmunden.at/squash.html)

## PADEL TENNIS

Neu in der Gmundner Sportfamilie ist die Sportart Padel.

Das ist ein Racket-Sport, der das Beste aus Tennis und Squash vereint und bringt großen Spaßfaktor. Es ist leicht zu erlernen und daher eine der schnellst wachsenden Sportarten weltweit.

**Ort: Sportzentrum Gmunden, Fliegerschulweg 44 (Kinderdorfstraße 15)**

**Zeitraumen: 09:30 - 17 Uhr**

Anfahrt: im Sportzentrum und bei der Tennishalle stehen genügend Parkplätze, Radabstellmöglichkeiten zur Verfügung.

Angebot: Training und freies Spiel

[www.padelzone.at](http://www.padelzone.at)



## SHOTOKAN-KARATE



[www.karate-gmunden.at](http://www.karate-gmunden.at)

**Kampfkunst Atmung Respekt Ausdauer Training für Körper und Geist Energie**

**Ort: Sporthalle, Fliegerschulweg 46      Zeitrahmen: 11:30 – 14:00 Uhr**

Das Karate-Training ist ein Ganzkörpertraining und enthält folgende Elemente:

Traditionelle Anfangs- und Endzeremonie, Aufwärmen mit Gymnastik und Spielen, Dehnungsübungen, Karate-Training (Grundtechniken, Form, Partner- und Kampfübungen)

Für alle Altersstufen ab 10 Jahren! Bitte bequeme, nicht zu enge Trainingsbekleidung und die Freude an der Bewegung mitbringen. Karate wird barfuß trainiert.

## RUDERVEREIN GMUNDEN



[www.gmundner-ruderverein.at](http://www.gmundner-ruderverein.at)

Verein für JUNG und ALT, Leistungsruderer und Genussruderer  
Mondscheinfahrten, Wanderfahrten, Vereinsabende, Fortbildungsrudern uvm

**Ort: Dr.-Franz-Thomas-Straße 15      Zeitrahmen: 9-16 Uhr**

Anfahrt: Radständer am Gelände, Aus- Einstieg HOP ON- HOP OFF gegenüber am Parkplatz

Angebot:

- Rundgang am Vereinsgelände, Erklärung der Räume, Boote, Kraftkammer
- Versuch in einem breiten Einer wird angeboten
- Ergometerfahren in der Kraftkammer
- Getränke gegen kleine Spende stehen zur Verfügung

## QI GONG

Qi Gong – eine alte, östliche Bewegungskunst zur Gesundheitspflege – schlicht und einfach, jedoch reich an Wissen und Erfahrung.

Die Lehre des Qi Gong/Tai Chi zeigt uns Wege, unser Qi wahr zu nehmen. Durch sanfte Bewegungen bringen wir Feinstoffe (=Qi) in uns in ein harmonisches Fließen.

Dadurch stärken wir unseren Körper und Geist, Stress und Blockaden werden abgebaut und wohltuende Entspannung kann entstehen.

Lass dich überraschen, was du spüren wirst.

**Ort: Toskanapark  
Uhr und 16- 17 Uhr**

**Zeitraumen: 3 Einheiten 10-11 Uhr, 13-14  
Uhr und 16- 17 Uhr**

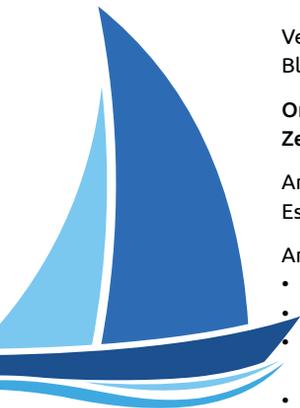
Anfahrt: Rad, Aus- Einstieg HOP ON- HOP OFF am Toskanaparkplatz

Ursula Steffl

[www.gesundheitsbegleitung.at](http://www.gesundheitsbegleitung.at)



## UNION YACHT CLUB TRAUNSEE



Verein für Segelbegeisterte jeden Alters, direkt an der Gmundner Esplanade mit Blick auf Schloss Ort

**Ort: Esplanade 30**

**Zeitraumen: 10-16 Uhr**

Anfahrt: Radabstellplätze am Gelände, Aus- Einstieg HOP ON- HOP OFF an der Esplanade

Angebot:

- Rundgang am Vereinsgelände
- Kurze Erklärung zum Verein, Geschichte, Angebote für Jung und Alt
- Mitsegeln mit Clubmitgliedern auf Regattayachten (entsprechende Segelkleidung vorausgesetzt)
- Getränke gegen kleine Spende stehen zur Verfügung

## ÖWR - ÖSTERREICHISCHE WASSERRETTUNG ORTSSTELLE GMUNDEN/ALTMÜNSTER

Bist du gerne im Wasser? Bist du gerne für andere Menschen da? Wolltest du schon immer mal einem Verein beitreten und was Gutes tun? Dann schau doch bei uns vorbei und lerne das breitgefächerte Angebot der ÖWR Gmunden kennen.

Egal ob jung, oder alt, eingerostet, oder athletisch, jeder Beitrag zählt.

**Ort: Station 3 – Badeplatz Lehenaufsatz (Bootshütte mit ÖWR Logo) Zeitrahmen: 9:00 Uhr – 16:00 Uhr**

**Angebot:**

- Ausfahrt mit dem ÖWR Boot inkl. kurze Einführung in die Nautik
- Führung durch unsere Bootshütte
- Grundeinführung in die Knotenkunde
- Vorstellung des Bereiches Wildwasser
- Kennenlernen der Rettungsgeräte der Wasserrettung
- Auch die Jugend wird dabei sein!

**Ausbildungsmöglichkeiten:**

**Für die Jugend:** Juniorretter und Helferschein

**Für die Erwachsenen:** Schwimmscheine (Retterschein, Lifesaver) Nautik Ausbildung (Schiffsführer), Wildwasserausbildung (Fließwasserretter, Wildwasserretter), Taucherscheine uvm ...



Facebook/ Instagram unter: ÖWR Wasserrettung Gmunden

## MINI-12 INTEGRATIVER SEGELVEREIN

Verein für Menschen jeden Alters mit Beeinträchtigung (betreutes Segeln, aber in eigenen Booten)

**Ort: Esplanade 30, Steganlangen des UYCT**

**Zeitrahmen: 10-16 Uhr**

Anfahrt: Radabstellplätze am Gelände, Aus- Einstieg HOP ON- HOP OFF an der Esplanade

**Angebot:**

- Vorstellung der Mini12-Yachten: unkennterbar, unsinkbar
- Prinzipien des Vereins, Voraussetzungen
- Schnuppersegeln mit Mini-12 Yachten (unter Begleitung eines erfahrenen Betreuers)

[www.uyct.at](http://www.uyct.at)

## SURFCLUB GMUNDEN

Der Surfclub Gmunden ermöglicht Windsurfen seit über 40 Jahren am Ostufer des Traunsees einen optimalen Einstieg ins kühle Nass. Neben Standup-Puddeln und Windsurfen kann man seit heuer auch erstmals eFoilen.

**Ort: Esplanade Gmunden, zw. Kiosk Baumgartner und Oberbank**

**Zeit: 10:00 bis 16:00 Uhr**

Angebot:

- Standup Puddeln
- Windsurfen
- eFoilen



## TENNISCLUB TC GMUNDEN 1903



Bei uns ist jeder – ob jung oder alt, Hobby- oder Meisterschaftsspieler willkommen. Clubeigene Turniere und Veranstaltungen runden unser Angebot ab.

**Ort: Rennweg 28**

**Zeitraumen: 11 bis 14 Uhr Training, ganzer Tag freies Training und Clubtag**

Anfahrt: einige Parkplätze vor dem Verein, Radabstellmöglichkeiten im Club

HOP ON- HOP OFF Station direkt vor dem Verein

Angebot:

- Für alle Interessierten stehen Leihschläger und Bälle zur Verfügung
- Für Anfänger haben wir auch einen Trainer, der dir bei deinen ersten Schlägen hilft. Natürlich ist es auch möglich, auf unseren Plätzen frei zu spielen.
- Kinder können ihre Geschicklichkeit bei einem Parcours unter Beweis stellen.
- Unser Clubbuffet hat geöffnet und wir freuen uns, euch auch bewirten zu können. Gerne könnt ihr den ganzen Tag unsere Anlage genießen oder unsere Jugendlichen bei einem Heimspiel anfeuern.

[www.tcgmunden1903.at](http://www.tcgmunden1903.at)

## SV GMUNDER MILCH

Seit 1921 sind wir ein unverzichtbarer Teil der Sportfamilie in Gmunden und bieten Fußballbegeisterten von der U7 bis zur Kampfmannschaft die Möglichkeit auf abwechslungsreiches Training.

**Ort: Karl Plentzner-Straße 9a**

**Zeitraumen: 09:30 bis 17 Uhr**

Angebot:

- Dribbelparcours aufbauen, auch mit Zeitmessen.
- 2 Prellwände/Langbänke zur Passübung, als Übung und auch als Bewerb mit Zeitmessen
- Zielschießen
- Möglichkeit für 3x3 oder 4x4 Matches

[www.svg1921.at](http://www.svg1921.at)



## ASPHALTSURFER SKATEBOARD

Besucht uns am Skatepark Gmunden und holt euch Tipps, absolviert den Parkour oder testet eines unserer Leihboards.

**Ort: Karl Plentzner-Straße 9a**

**Zeitraumen: 12:00 - 16:00 Uhr**

- Tipps und Tricks
- Testparkour
- Leihboards
- Vorführungen

Anfahrt: Parkplätze vorhanden, Radabstellmöglichkeit am Gelände, HOP ON-HOP OFF

[www.asphaltsurfer.at](http://www.asphaltsurfer.at)



## STOABLOCK

Der Stoablock in Gmunden ist das neue Zentrum für den Kletter- und Bouldersport im Salzkammergut. Auf über 700 m<sup>2</sup> Boulderfläche kommt jeder voll auf seine Kosten.

Wir haben einen Kinderbereich mit gekennzeichnetem Kinderboulder, einen getrennten Kursbereich, eine Wettkampfwand und ein Kilterboard. Es wird regelmäßig umgeschraubt und damit gibt es ständig neue Boulder in allen Schwierigkeitsgraden. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

**Ort: Bräuhausstraße 21**

**Zeitraumen: 09:00 bis 20:00 Uhr**

Anfahrt: Parkplätze vorhanden, Radständer vorhanden, HOP ON- HOPP OFF

Angebot:

- Bouldern nach Herzenslust
- Kletterschuhe werden zur Verfügung gestellt

[www.stoablock.com](http://www.stoablock.com)



## PFADFINDER GMUNDEN

„Jeden Tag eine gute Tat“ ist das Motto der Pfadfinder. Für die Kleinen als Leitspruch gedacht, wird er später oft zur Lebenseinstellung. Es soll anleiten, von selbst in jeder Situation zu helfen und sich nach besten Möglichkeiten in die Gemeinschaft einzubringen. Natur, Feuermachen, Leben in einfachen Verhältnissen, aber Pfadfinder zu sein bedeutet mehr – kommt und schaut es euch bei uns an!

**Ort: Schlachthausgasse 7**

**Zeitraumen: 13-16 Uhr**

Anfahrt: Parkplätze und Radständer vorhanden, HOP ON – HOP OFF

Wir machen ein kleines nettes Pfadfinderprogramm.

Zu Mittag braten wir Knacker am offenen Feuer und natürlich Steckerlobrot dazu. Als Nachspeise machen wir uns Schokobananen.



## TURNVEREIN GMUNDEN 1861

Verein für Jung und Alt, Turnstunden für jede Altersgruppe, Tennisplätze, Jugendherberge, Badeplatz „Unterm Stein“.

**Ort: Wunderburgstraße 12**

**Zeitraumen: 9 – 16 Uhr**

Anfahrt: Radständer am Gelände, Aus-Einstieg HOP ON- HOP OFF beim Haus St. Josef, einige Parkplätze

Angebot:

- Vorstellung der Wunderburg als Sportstätte (Turnsaal, Tennisplatz)
- Vorstellung der Wunderburg als Jugendherberge, die auch von Vereinsfremden in Anspruch genommen werden kann (48 Betten)
- Turnvorführung im Turnsaal
- Vorstellung der breiten Angebotspalette des Turnvereins, insbesondere der Angebote, die vielleicht nicht so bekannt sind, wie z. B. Pilates, Yoga, Turnen/Gymnastik für Senioren, etc.
- Brauchtumspflege (Volkstanzen, Glöcklerlauf, Maibaum, Sonnwendfeier, Bergturnfest)



[www.turnvereingmunden1861.at](http://www.turnvereingmunden1861.at)

## BAUCHTANZ (MIT SANORA)

Du wolltest diesen Tanz immer schon mal ausprobieren, dann hast du jetzt die Chance am eigenen Körper zu spüren, wie wohltuend diese Bewegungen sind. Lass deine Hüften schwingen, wir tanzen gemeinsam zur orientalischen Musik und Freude und Spass kommen nicht zu kurz.

**Ort: ehemals Movida, Georgstr.6 (oberhalb vom Unimarkt)**

**Zeitraumen: 10:30 – 12 Uhr**

Ab 10 Jahre

Mitzubringen: bequeme Hose oder Rock, Tuch für die Hüfte, barfuss oder Tanzpatschen  
Sandra Auinger-Wiesinger

[www.sanora.at](http://www.sanora.at)

## BEACHVOLLEYBALL - BEACHCLUB GMUNDEN - SPORT UND FREIZEITVEREIN

Verein für alle Beachvolleyball - Begeisterten, egal ob Anfänger oder Turnierspieler. Ab Sommer 2023 bieten wir wöchentliche Trainingseinheiten am Gmundner Seebahnhof an. Jährlich veranstalten wir zusätzlich ein Beachcamp mit Training, Turnier und Feierlichkeiten, ebenfalls am Gmundner Seebahnhof.

**Ort: Seebahnhof – Badewiese**

**Zeitraumen: 10:00-18:00 Uhr**

Was: 3 Trainingseinheiten um

- 10:00-11:00
- 13:00-14:00
- 16:00-17:00

[www.beachcamp.info/](http://www.beachcamp.info/) bei Fragen an: [bernd@beachcamp.info](mailto:bernd@beachcamp.info)



## KNEIPP-AKTIV-CLUB GMUNDEN

Kneippverein hat ein tolles Angebot übers Jahr:

Wöchentliches Gesundheitsturnen während der Schulzeit, Monatliche Wanderungen im Frühjahr und Herbst, Angebot zum gemeinsamen Gehen. Monatliche Stammtische mit Vorträgen zur Gesundheitsvorsorge, sowie Ressourcenschonung im Rahmen der Ordnungslehre nach Pfarrer Sebastian Kneipp.

**Ort: Wickenburgpark (Weyer)**

**Zeitraumen: 13.00 Uhr, 14.00 Uhr und 15.00 Uhr**

Anfahrt: Radständer und Parkplätze vorhanden, HOP On- HOP OFF am Seebahnhof

Wir machen gemeinsames Wassertreten. Anschließend gibt es noch eine Info über die 5 Säulen der Gesundheitsvorsorge von Pfarrer Sebastian Kneipp im Kneippark  
Jeder Besucher erhält einen gesunden Apfel

## SUP STATION AM SEEBAHNHOF



Kajak und Kanu Salzkammergut bietet vielerlei – Verleih von Einerkajak, Zweierkajak, Kanu und SUP, Schnupperkurse, und sehr gute Beratung im Kauf eines schwimmbaren Untersatzes.

**Ort: Seebahnhofbadewiese**

**Zeitraumen: 9.30- 16 Uhr**

Anfahrt: Radständer Seebahnhof, Aus- Einstieg HOP ON- HOP OFF gegenüber am Parkplatz

Angebot:

- SUP's in verschiedenen Variationen können getestet werden
- Beratung zum Thema - Wie finde ich meinen optimalen, fahrbaren, schwimmenden Untersatz?

[www.kajak-kanu.at](http://www.kajak-kanu.at)

---

### IMPRESSUM:

Herausgeber: Stadtgemeinde Gmunden

Rathausplatz 1, 4810 Gmunden

Text: Dr. Michaela Schmidt

Foto: Vereine, Wolfgang Ladin, Stadtgemeinde Gmunden

Grafik: Stadtgemeinde Gmunden

## ASKÖ GMUNDEN - SEGELN



Die AGS ist ein Zweigverein der ASKÖ Gmunden. Mit Empathie und Kompetenz kümmern wir uns um jugendliche Anfänger, ambitionierte Regattasegler und Freizeitkapitäne, im wunderschönen Gelände auf der sonnigsten Seite des Traunsees.

**Ort: Askö – Badeplatz, Traunsteinstraße 22      Zeitrahmen: 13-16 Uhr**

Anfahrt: Radständer am Gelände, Aus- Einstieg HOP ON- HOP OFF am Parkplatz Traunsteinstraße

Angebot:

- Rundgang am Vereinsgelände
- Kurze Erklärung zum Verein, Geschichte, Angebote für Kinder und Jugendliche
- Opti-Schnuppern mit Jugendtrainer Patrick Urich und seinem Team
- Getränke gegen kleine Spende stehen zur Verfügung

[www.ag-segeln.at](http://www.ag-segeln.at)

## WASSERSKI / WAKEBOARDCLUB UNION TRAUNSEE

**Ort: Traunsteinstraße 109**

**Zeitrahmen: 9:00 bis 16:00 Uhr**

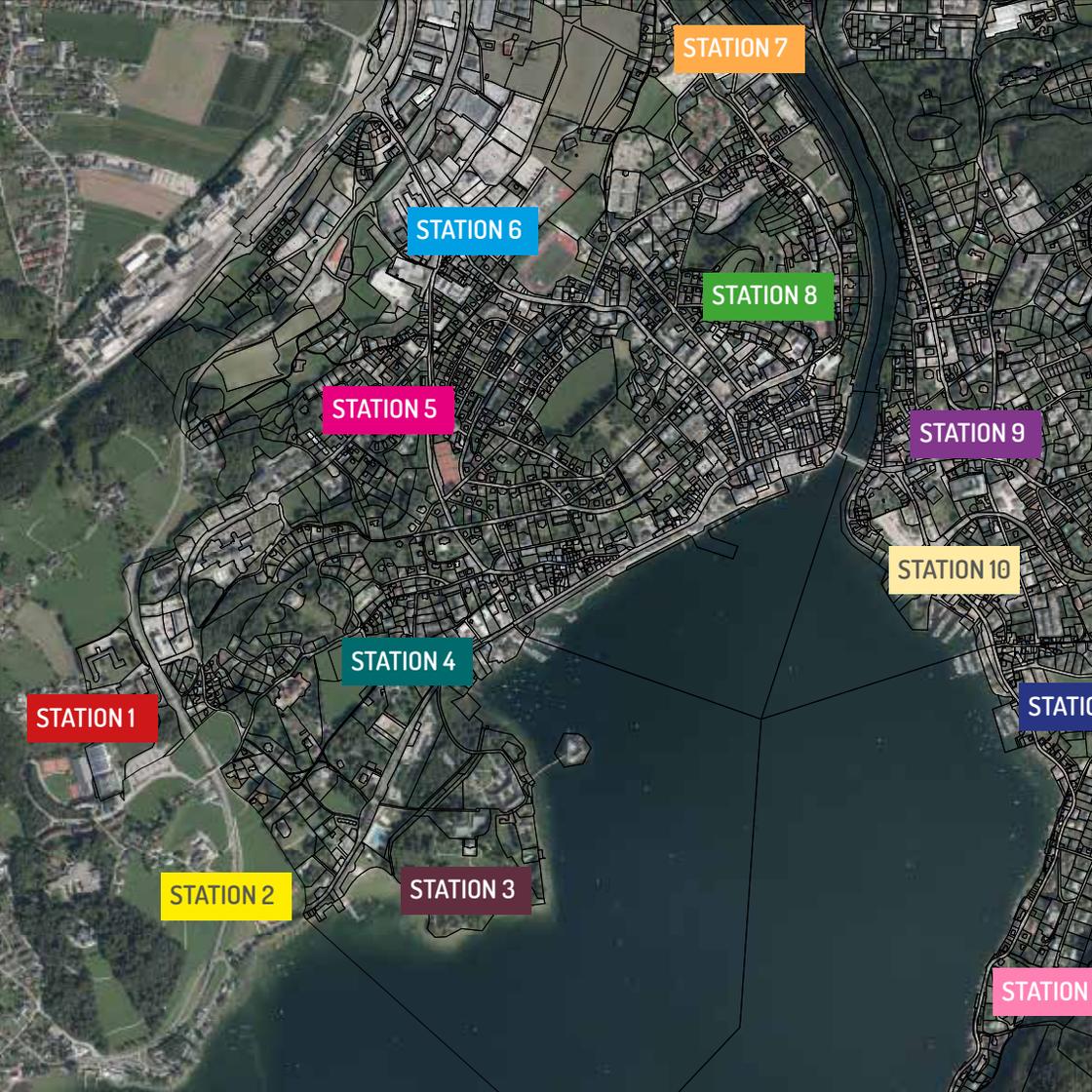
Anfahrt: Radständer gegenüber vom Gasthof Grünbergwirt

Angebot:

- Boote sind am Clubplatz zu besichtigen
- Vor Ort kann man eine Runde Wasserski oder Wakeboard fahren
- Das Vereinsgelände wird gezeigt und Angebote erklärt
- Kleine Vorführungen von Vereinsmitgliedern werden gezeigt

[www.wakeandski.at](http://www.wakeandski.at)





STATION 1

STATION 2

STATION 3

STATION 4

STATION 5

STATION 6

STATION 7

STATION 8

STATION 9

STATION 10

STATION 11

STATION 12



## STATION 1

- Basketball - Swans
- Muhfit
- Eiskunslauf im Eislaufverein
- Biketrail
- Schachverein Gmunden
- Privilegierte Schützengesellschaft
- Zumba / Yoga
- Yoga / Faszien Training
- Kletterturm
- Freiwillige Feuerwehr
- Sharks Gmunden
- Gmunden Rams American Football
- Cheerleading Hauser Rams
- SCUT Squash Club Gmunden
- Padeltennis
- Shotokan-Karate

## STATION 2

- Gmundner Ruderverein

## STATION 3

- Qi Gong

## STATION 4

- ÖWR - Öster. Wasserrettung
- Union Yacht Club Traunsee
- Mini-12 Integrativer Segelverein
- Surfclub Gmunden

## STATION 5

- Tennisclub TC Gmunden

## STATION 6

- SV Gmundner Milch
- Asphaltsurfer Skateboard

## STATION 7

- Stoablock
- Pfadfinder Gmunden

## STATION 8

- Turnverein Gmunden 1861

## STATION 9

- Bauchtanz

## STATION 10

- Beachvolleyball
- SUP Station
- Kneipp-Aktiv-Club

## STATION 11

- Askö Gmunden

## STATION 12

- Wasserski / Wakeboardclub

STATION 11

STATION 12

