

Kinder & Jugendliche in Bewegung

Junge Menschen brauchen Abwechslung – damit aus ihnen gesunde Erwachsene werden, die den Herausforderungen des Lebens selbstbewusst begegnen. Ob allein, mit Freunden oder mit der Familie: Wien hat ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot für die Jugend!

In der Schule oder in der Freizeit – vom Fußballspielen bis hin zu Trendsportarten wie Parkour, Bouldern & Co: In diesem Bewegungs-Guide finden Sie die besten Bewegungstipps und Top-Angebote der Stadt für Kinder & Jugendliche von 6 bis 18 Jahren.

Impressum

Medieninhaber: Stadt Wien,

MA 53 Presse- und Informationsdienst

Konzeption, Layout und Projektleitung:

Berthold Heissenberger, be_heissenberger@gmx.net

Redaktion und Text:

Mag. Manuela Wagner-Ottawa, ww.textkunst.at

Lektorat: Josef G. Pichler

Cover-Foto: www.gettyimages.at

Fotos: www.gettyimages.at, PID/Martin Votava, Petramer, PID/David Bohmann, Thomas Wagner privat, Mag. Christian Kurz, Mag. Thomas Eichhorn privat, ao. Univ.-Prof. i.R. Mag. Mag. Dr. Konrad Kleiner, RainerSturm_pixelio.de, PID/Christian Houdek, Stadt Wien Marketing, www.hardbodyhang.com/project, PID/Christian Fürthner, www.wienersportstaeten.at, www.jugendsportanlage15.org, Sport- und Fun-Hallen Wien, Bundesministerium für Sport/Peter Korrak, www.nikles.net, PID/Christoph Jobst, Michael Machek, MA 45/Wiener Wildnis, MA 42, Wiener Badeschiff, MA 45/Franz Kalab, www.polizeisv-wien.at/sektionen/faustball, Brendan Jackman/www.brendanjackman.com, E. Vizauer, www.juniortigers.at

Herstellung: Bauer Medien, 1030 Wien

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Kinder & Jugendliche in Bewegung

Junge Menschen brauchen Abwechslung – damit aus ihnen gesunde Erwachsene werden, die den Herausforderungen des Lebens selbstbewusst begegnen. Ob allein, mit Freunden oder mit der Familie: Wien hat ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot für die Jugend!

Inhalts- verzeichnis



Editorial

Seite 8

Bewegte Jugend! Basis für ein gesundes Leben!

Wiener Kinderärzte und Psychologen über die Bedeutung von Sport und Bewegung in der Kindheit bzw. Jugend.

Seite 10

Bewegung und Sport an Wiener Schulen

Welchen Stellenwert Bewegung an Wiener Schulen hat und welche Ziele das Fach „Bewegung & Sport“ verfolgt.

Seite 18

Schulsport und seine Aufgaben

Sportwissenschaftler Prof. Dr. Kleiner über pädagogische Verantwortung in Sachen Sport an Schulen!

Seite 22

Action im Freien – tut gut und macht Spaß!

Bewegung kennt keine Anforderungen – bereits der öffentliche Raum bietet viele Bewegungsmöglichkeiten.

Seite 28

Die Sportstätten der Stadt Wien laden ein!

Ob in der Halle, im Wasser, auf Rasen oder Eis – die Sportstätten der Stadt Wien ermöglichen jede Art von Bewegung.

Seite 34



Aufgepasst!

Achten Sie auf diese roten Elemente im Buch, und erfahren Sie Wissenswertes über Sport und Bewegung!

Konkrete Bewegungsangebote für Kids und Jugendliche!

Sport im Sommer: Immer voll dabei

Mehr Bewegung in den Sommerferien – die Stadt Wien bietet zur heißen Jahreszeit sportliche Top-Angebote. **Seite 44**

Kalt ist es! Na, und? Ist doch cool!

Eis und Schnee laden ein: Eislaufen und Rodeln u. v. m., mitten in der Stadt – so macht Sport im Winter Spaß. **Seite 56**

Teamsport: Mehr Spaß für alle

Ob gewinnen oder verlieren – im Team zu sporteln macht Spaß, schafft Freunde und stärkt den Zusammenhalt! **Seite 62**

Geschwindigkeits-Fan? Sport mit Tempo

Je schneller, desto besser? Sportarten mit Gegenwind-Garantie auf Rädern, Hufen oder in der Luft. **Seite 72**

Ganz eins sein mit dem Körper

Parkour, Slackline, Klettern, Tanzen – wofür das Herz auch schlägt, Körpergefühl steht hierbei an erster Stelle. **Seite 78**

Auge um Auge: volle Konzentration auf den Gegner!

Auge um Auge – sportliche Herausforderungen im Duell – am Brett, auf der Matte oder am Sandplatz. **Seite 84**





Top-Tipps:

Diese blauen Elemente im Buch zeigen kluge Tipps für Action und Spaß in Wien!

Ziele erreichen und Spaß haben – darauf kommt es an!

Beide Augen aufs Ziel gerichtet – beim Schießen, Bowling etc. ist Zielgenauigkeit, beim Gewichtheben Kraft gefragt.

Seite 90

So viel Sport in Wien inspiriert!

wienXtra und die Initiative „Bewegung findet Stadt“ sorgen für ein ausgewogenes Sport- und Infoangebot.

Seite 96

Sportlicher Eventkalender

Den Profis zusehen, oder selbst teilnehmen? Wien bietet sportliche Groß-Events zum aktiv wie auch passiv Genießen!

Seite 98



Spaß an Sport und Bewegung ...

Bei vielen Kindern und Jugendlichen wird die Freude an Sport und Bewegung in der Schule geweckt. Dabei stehen nicht nur Gesundheit und Leistung im Vordergrund – Schulsport vermittelt auch Begeisterung, Teamgeist, Fair Play und Toleranz. Er ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, einzigartige Wettkampfstimmung zu erleben, mit Sieg und Niederlage umgehen zu lernen, aber selbstverständlich auch Fairness und Rücksichtnahme zu üben.

Die Wiener Schulen haben gerade in diesem Bereich viel zu bieten: Er-

gänzend zum Sportunterricht gibt es ein breites Angebot für alle Interessen, die Sportarten reichen von Akrobatik bis Volleyball, ebenso gibt es die Möglichkeit der Teilnahme an zahlreichen Schulsportbewerben. Auch die guten Kooperationen von Schulen mit Sportverbänden sind dabei ein wichtiger Aspekt.

Darüber hinaus bieten Initiativen im öffentlichen Raum, in den Parks und in den Sportstätten der Stadt jungen Menschen die Möglichkeit, ihre Begeisterung für Sport und Bewegung auszuleben. In dieser Broschüre findet sich ein guter Überblick dazu!

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen und viel Freude beim Nutzen der verschiedenen Sportangebote in unserer Stadt!



Vorwort

Jürgen Czernohorsky
*Stadtrat für Bildung, Integration,
Jugend und Personal*

Durch Sport fürs Leben Lernen...

Regelmäßige Bewegung und Sport sind immens wichtig. Sie schaffen einen Ausgleich zum Lernen und den anderen Anforderungen der Schule. Fähigkeiten und Grenzen lassen sich austesten, Konzentration und Selbstständigkeit werden gefördert.

Sportliche Betätigung geht aber weit darüber hinaus: Durch den Sport lässt sich viel über Fairness, Integration und Zusammenhalt lernen.

Die Stadt Wien und ihre Sportstätten bieten viele Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen – im Winter genauso wie im Sommer, von Schwimmen und Eislaufen bis zum breiten Angebot in den Sport- und Fun-Hallen. Überzeugt euch selbst!

Vorwort

Peter Hacker
*amtsführender Stadtrat für
Soziales, Gesundheit und Sport*



Bewegte Jugend! Basis für ein gesundes Leben

A photograph of children in a gymnasium. In the foreground, a child's arm and leg are visible, reaching out. In the background, three other children are standing and watching. The setting is a bright, modern gym with large windows.

Voll fit in die Zukunft!

Für eine gesunde Entwicklung von Geist und Körper brauchen Kinder und Jugendliche Sport & Co. Mehr noch: *Bewegte Kids sind die gesunden Erwachsenen von morgen.*

Wussten Sie, dass ...

*... nur 17,4 Prozent der österreichischen Schülerinnen und Schüler sich mindestens 60 Minuten/Tag bewegen?**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im Jahr 2010 Leitlinien für die Bewegung im Kindes- und Jugendalter veröffentlicht. Diese fanden auch Eingang in die österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, in denen es unter anderem heißt: „Um die Gesundheit zu fördern, sollten Kinder und Jugendliche jeden Tag insgesamt mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer körperlicher Intensität körperlich aktiv sein.“

Lebenselixier der Jugend: Sport und Bewegung

Körperliche Bewegung wirkt sich lang- wie auch kurzfristig positiv auf die physische und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus. „In physischer Hinsicht verbessert Bewegung die Herz-Kreislauf-Funktion, Muskelkraft, Gelenkigkeit, Balance, Geschicklichkeit, Reaktionszeit und Koordination“, sagt der Vorstand der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Donauspital Prim. Dr. Herbert Kurz. Gute Gründe, also, die jugendliche Lust an der körperlichen Aktivität zu fördern. Und dabei geht es nicht nur um die Gesundheit und körperliche Fitness, wie Dr. Kurz bestätigt: „Ab dem Schulalter gilt es, Bewegung

Wussten Sie, dass ...

*... Kids an Schultagen rd. 5,7 Std., an schulfreien Tag 7,5 Std. vor TV, PC, Handy & Co sitzen?**

und Sport aktiv zu ermöglichen und zu fördern. Es sollte jede Gelegenheit zur Bewegung genutzt werden. Sport fördert nicht nur die gesunde körperliche Entwicklung, sondern auch ein gesundes soziales Kommunizieren, etwa durch Ausübung in Teams bzw. Vereinen.“ Egal, welche Sportarten Kinder und Jugendliche betreiben: Das Wichtigste ist der Spaß. „Wünschenswert ist ein breites Angebot verschiedener Sportarten, um unterschiedliche Fähigkeiten zu fördern. Das spricht gegen eine frühzeitige Spezialisierung. Prinzipiell muss Sport aber Spaß machen. Verletzungsarme

Sportarten sind zu bevorzugen. Kontaktsportarten wie zum Beispiel Boxen sind aus dieser Sicht eher ungeeignet“, meint Dr. Kurz.

Genug gegessen – höchste Zeit für Action!

In der Schule, beim Lernen, beim Hausaufgaben machen und am Computer – SchülerInnen verbringen viel Zeit im Sitzen. Kommt da die Bewegung nicht zwangsläufig zu kurz? „Jede ‚Zwischendurch-Bewegung‘ ist gut. Geistige, kreative und feinmotorische Arbeiten gehen nach einer ‚Bewegungspause‘ auch wieder besser von der Hand. Für jede Sportart ist aber wichtig, diese nach dem Abschluss des Lernens und mit voller Aufmerksamkeit zu betreiben“, empfiehlt Dr. Thomas Wagner, Oberarzt an der Abteilung

Gar nicht schwer. 15 Prozent der 3- bis 17-Jährigen sind übergewichtig. Das beste Mittel dagegen: Bewegung!



**Körperlich aktiv
bewältigte
Wegstrecken
und Übergewicht**

für Kinder- und Jugendheilkunde im Donauspital. Dass es höchste Zeit für Bewegung ist, dafür sprechen auch alarmierende Fakten: Seit den 1980er Jahren ist der Anteil übergewichtiger Kinder, Jugendlicher und Erwachsener massiv angestiegen. Laut einer Erhebung Oktober 2016 bis Februar 2017 sind 30 Prozent aller achtjähriger Buben in Österreich übergewichtig, bei den Mädchen sind es zwischen 21 und 29 Prozent. Unter den Erwachsenen ist in Österreich fast jeder bzw. jede zweite Person betroffen: insgesamt sind 41 % aller Erwachsenen übergewichtig (Quelle: Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) – Bericht Österreich 2017; Österreichischer Ernährungsbericht 2017; www.bmgf.gv.at). Wie sehr Bewegung und Übergewicht zusammenhängen, das be-

Wussten Sie, dass ...

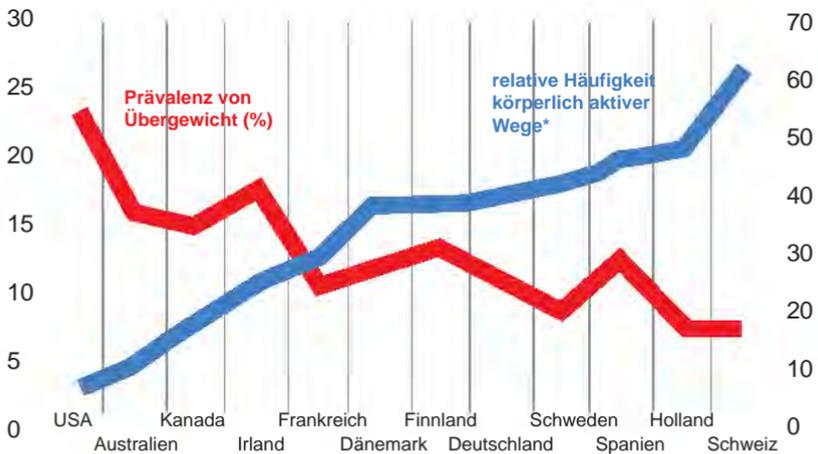
... zirka 37 % der Schülerinnen und Schüler in Österreich meinen, abnehmen zu müssen?

legt eine internationale Studie (siehe Abbildung): Demnach sind Menschen in Ländern, in denen mehr zu Fuß gegangen wird, seltener übergewichtig als in Ländern, wo die meisten Wegstrecken mit dem Auto zurückgelegt werden.

Schwerwiegende Tatsache: Wenig Bewegung macht dick

Auch Computer, Smartphone & Co wirken sich auf den Body Mass Index (BMI) unserer Kids aus: „Es gibt einen klar nachweisbaren Zusammenhang zwischen Medienkonsum und Übergewicht. Die Jugendlichen,

Körperlich aktiv bewältigte Wegstrecken und Übergewicht



*Anteil (in Prozent) der zu Fuß, mit Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegten Wege an allen Wegen (zur Arbeit, zum Einkaufen usw.)

Quelle: David R. Bassett, Jr. et al.: Walking, Cycling, and Obesity Rates in Europe, North America, and Australia; Journal of Physical Activity and Health, 2008 5, 795-814

die die meiste Zeit am Bildschirm verbringen, sind statistisch jene mit dem höchsten Gewicht“, weiß Dr. Kurz.

Was Kids bewegt, ist gut für die spätere Gesundheit

Wie wichtig ist Bewegung im Kindes- und Jugendalter für die Gesundheit als Erwachsener? „Sehr wichtig“, unterstreicht Dr. Wagner und ergänzt: „Neben den schon erwähnten positiven Aspekten wirkt Sport vorbeugend bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus II, Gelenksproblemen, sozialer Ausgrenzung, Übergewicht,

depressiver Verstimmungen und vielen mehr. Und wie bei jedem Lernen gilt auch hier: Was Hänschen sportlich nicht macht, macht Hans nimmermehr.“ Alles mit Maß und Ziel – das gilt auch beim jugendlichen Sport. Wann Schluss mit Bewegung und Sport ist, signalisiert ohnehin der eigene Körper. Dr. Kurz: „Ein Zuviel beginnt dort, wo gehäuft Verletzungen passieren. Und wenn das Spielerische und damit der Spaß verloren geht.“

Expertise

Oberarzt Dr. Thomas Wagner

*Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital
Macht gerne: Mountainbiken, Laufen, Triathlon, Tauchen, Schitouren*



Expertise

Abteilungsmitglied

Prim. Dr. Herbert Kurz

*Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital
Macht gerne: Laufen, Wandern, Schitouren, Klettern*



Bewegung entwickelt die Persönlichkeit!

Bewegung gehört einfach zum Leben, um seinen Körper in Form zu halten und gesund zu bleiben, doch dass sie auch eine maßgebliche Rolle bei der persönlichen Entwicklung spielt, weiß Mag. Thomas Eichhorn, seines Zeichens Kinder- und Jugendpsychologe:

Haben Kinder und Jugendliche ein natürliches Bedürfnis nach Bewegung oder müssen sie das erst lernen? Ist das von Kind zu Kind unterschiedlich?

Mag. Eichhorn: Das Bewegungsbedürfnis ist grundsätzlich angeboren; das ganze Leben ist von der ersten Sekunde an Vibration und Bewegung. Die Bewegungsentwicklung wiederum folgt einem biologischen Grundplan, der für alle Menschen weltweit derselbe zu sein scheint. In der Stärke des Bewegungsbedürfnisses gibt es jedoch angeborene Unterschiede zwischen den Menschen: Unser ererbtes Temperament und viele Hormone nehmen einen großen Einfluss auf den Bewegungsdrang. Aber auch spätere, nicht-biologische Einflüsse sind wichtig: Zum Beispiel zeigt es sich, dass Menschen, die sich als Kinder viel bewegen, auch später eher körperlich aktiv sind. Zudem kann eine niedergedrückte Stimmung die Bewegungsfreude eindämmen. Andersherum führt jedoch

Bewegung auch zu einer Aufhellung des Gemüts!

Was motiviert Kinder und Jugendliche zur Bewegung oder zum Sport? Darf man sie – zu ihrem Besten – zwingen?

Mag. Eichhorn: Ist der natürliche Bewegungsdrang durch innere oder äußere Einflüsse etwas vermindert, sollte man sich Gedanken darüber machen, was das entsprechende Kind interessiert, und konkrete Angebote machen. Die Art der sportlichen Aktivität sollte mit vielen Erfolgserlebnissen aufwarten und zu Beginn eher weniger Frustrationen bereithalten. Vielleicht lässt sich Freude an Bewegung auch wecken, indem man Ausflüge in die Natur oder zu interessanten Plätzen macht? Jeder möchte da etwas ausprobieren!

Das Bewegungsbedürfnis ist bei jedem grundsätzlich angeboren!





Klare Grenzen beim „Konsum“ von digitale Medien sind wichtig!

Kinder freuen sich, etwas gemeinsam mit der Familie und mit Freunden zu unternehmen. So kann man sich auch gegenseitig motivieren. Sanfter Druck kann für Stubenhocker vielleicht manchmal hilfreich sein, um sie zu aktivieren. Echter Zwang wird die Freude an der Bewegung und am Sport aber sehr wahrscheinlich dämpfen.

Wie wichtig sind Vorbilder?

Mag. Eichhorn: Menschen lernen auf unterschiedliche Art und Weise. Wenn Menschen, die uns sympathisch sind, einen Sport betreiben, werden wir eher dazu neigen, das auch zu tun.

Welche Bedeutung hat Bewegung für die Persönlichkeitsentwicklung?

Mag. Eichhorn: Bewegung ist ein zentraler Bestandteil der kindlichen

Persönlichkeitsentwicklung. Bewegung verbessert die Körperwahrnehmung, man spürt sich mehr, lernt seine eigenen Belastungs- und Leistungsgrenzen besser einzuschätzen. Das Kennen des eigenen Körpers vermittelt Kindern Zuversicht und Selbstvertrauen. Kinder mit gutem Körperbewusstsein sind nicht nur sicher in ihren Handlungen und Bewegungen, ihr positives Selbstbild spiegelt sich meist auch in einer aufrechten Haltung wieder. Zudem können sportliche Kinder und Jugendliche auf Bewegung als effektives Mittel im Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlszuständen zurückgreifen.

Welche Rolle spielen gemeinsame körperliche bzw. sportliche Aktivitäten für das Sozialverhalten eines Kindes?

Mag. Eichhorn: Spaß, Neues lernen, etwas Gemeinsames machen oder selbst aktiv sein sind Anreize für (sportliches) Spiel. Damit ein Spiel auch gelingen kann, sind verschiedene Faktoren Voraussetzung: so müssen einerseits bestimmte Regeln beachtet, sowie Grenzen von Zeit, Raum und auch körperliche Nähe und Distanz eingehalten werden. All dies sind gleichzeitig auch Verhaltensregeln, die in sozialen Interaktionen zum Tragen kommen. Hinzu kommt, dass bei sportlichen Aktivitäten stets das Messen und Konkurrieren mit Anderen eine Rolle spielt, gleichzeitig aber auch die Mitspieler und Gegner respektiert werden müssen, damit ein Spiel bzw. soziale Interaktion gelingen kann. Das Achten auf

Wussten Sie, dass ...

... Sport mit anderen das Achten auf non-verbale Signale schult?

verbale und non-verbale Signale des Gegenübers schult das Einfühlungsvermögen der Kinder. Misserfolge im Spiel können gemeinsam als Gruppe getragen werden und die daraus erlernten Strategien können für spätere Rückschläge im Alltag angewandt werden.

Digitale Tools wie Smartphones und Computerspiele sind oftmals das Alternativprogramm zu Sport & Co. Welche Risiken bringt das für die kindliche Entwicklung und wieviel darf sein?

Mag. Eichhorn: Wie bei einer ausgewogenen Ernährung sollte auch das Freizeitprogramm ausgewogen sein. Computerspiele machen den Kids Spaß und je nach Spiel kann man dabei auch etwas lernen. Eltern sollten sich aber von ihren Kindern auch erklären lassen, worum es in dem Spiel geht. So signalisieren sie den Kindern einerseits, dass sie sich für ihre Welt interessieren, andererseits können sie auch kontrollieren, was ihr Kind konsumiert. Klare Grenzen setzen ist dabei wichtig, insbesondere da ein „zu viel“ an modernen Medien zu Isolation, sozialen Anpassungsschwierigkeiten, Abhängigkeit und einseitiger Belastung der geistigen Funktionen führen kann. Digitale Medien erscheinen auf den ersten

Blick als Bewegungskiller, können zum Teil jedoch selbst zu sportlicher Aktivität motivieren: Man denke an spielerische Such- und Sammel-Apps, die schon die verschlafenste Couch-Potatoe bei Nieselregen auf den Scooter gebracht haben.

Wie wichtig ist Sport in der Pubertät? Welche positiven Auswirkungen hat Bewegung in dieser für Jugendliche oft schwierigen Phase?

Mag. Eichhorn: In der Pubertät geht es zentral um selbstbezogene Fragen wie „bin ich normal?“, „akzeptieren mich andere so wie ich bin?“. Sport hilft, beim Aufbau eines positiven Körper- und Selbstbildes, der Identitätsfindung und somit bei der Akzeptanz des eigenen „Soseins“. Wer sich selbst annimmt, kann die oben genannten Fragen eher mit „ja“ beantworten. Zudem erfährt man in den meisten Sportarten über Einsatz und Fairplay direkt eine Eingliederung und Akzeptanz in eine Gleichaltrigengruppe, was für die Entwicklung in der Pubertät essenziell ist.

Expertise

Psychologe Mag. Thomas Eichhorn
Experte für Kinder- und Jugendpsychologie



Action im Freien – tut gut und macht Spaß!



Gemeinsam draußen.

Die Lust auf Bewegung braucht manchmal einen kleinen Anstoß. Gut, wenn die Großen mit gutem Beispiel vorangehen, denn: Gemeinsam macht's mehr Freude!

Wussten Sie, dass ...

... Wandern eine einfache Bewegung ist, die vielfältige Erlebnismöglichkeiten für Kinder und Jugendliche bietet?

Aktuelle Studien belegen: Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig. Schule, Smartphone, Fernsehen und Spielkonsolen „fesseln“ Kids und Teens förmlich an Sessel oder Couch. Ihre beliebtesten Freizeitbeschäftigungen finden im Sitzen statt. Und Eltern tun gut daran, dieser Entwicklung entgegen zu steuern, damit aus ihren Liebsten gesunde Erwachsene werden.

Natur erleben – auf Wiens Standwanderwegen

Wege gibt es genug, um kleine Sportmuffel zu mehr Aktivität zu motivieren. Die Großen können mit gutem Beispiel vorangehen, weil es gemeinsam oft mehr Spaß macht. Zum Beispiel bei einem Fußmarsch auf den Wiener Stadtwanderwegen. Insgesamt elf gut beschilderte und mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbare Routen gibt es in und um Wien. Die Stadtwanderwege sind mit Richtungspfeilen ausgestattet. Bis auf den Stadtwanderweg 1a (Leopoldsberg) und den Stadtwanderweg 9 (Prater) verlaufen die Stadtwanderwege im Uhrzeigersinn. Was Jugendliche möglicherweise noch mehr motiviert: Die Stadtwanderwege sind auch im mobilen Stadtplan eingezeichnet. Einfach das Smartphone heraus-

Wanderwege

Alle Wiener Stadtwanderwege und Lehrpfade finden Sie auf:
www.wien.at/umwelt/wald/freizeit

holen, und die Standortbestimmung zeigt, wo man sich gerade befindet. Ein Tipp dazu: Lassen Sie Ihren Nachwuchs sagen, wo es langgeht. Als Wanderführer macht so ein Ausflug sicher noch mehr Spaß! Schon einmal rund um die Donaumetropole gegangen? Der rundumadum-Wanderweg macht's möglich – auf einer Route von 120 Kilometern. Die muss man natürlich nicht auf einmal gehen. 24 leicht zu bewältigende Etappen umrunden

Top-Tipp!

Die Wasserspielplätze bieten WCs und Umkleidekabinen.

Abwechslung am Wegesrand. *Die Waldspielplätze entlang der Stadtwanderwege bieten sich für eine Pause an.*

Österreichs Bundeshauptstadt und laden ein, die Fauna und Flora kennenzulernen. Eine zusätzliche Motivation: Wer viel wandert und dabei fleißig Stempel im Wanderpass sammelt, wird mit einer Wandernadel belohnt. Die Wanderpässe gibt es kostenlos in der Stadtinformation im Wiener Rathaus. Eine willkommene Abwechslung beim Wandern bieten die zahlreichen Waldspielplätze entlang der Wanderwege, wo sich junge Abenteurer so richtig austoben können.

Abenteuerliche Plätze für Spiel und Fitness

Grenzenloses Spielvergnügen eröffnet sich für Kids freilich im gesamten Stadtgebiet. Der Hit bei sommerlichen Temperaturen sind

Heiß begehrt. *Wiens Wasserspielplätze wie jener am Wasserturm sind ein Sommer-Hit.*





Spielplätze

Informationen zu den (Themen-) Spielplätzen der Stadt sowie eine Übersicht aller Standorte inkl.

Wasser- und Waldspielplätze:

www.wien.at/freizeit/spielplatz

die Wasserspielplätze. Sie bieten kühlenden Wasserspaß für alle Altersgruppen. Die beiden größten Wasserspielplätze sind auf der Donauinsel und am Wasserturm in Favoriten zu finden. Ohne Wasser kommt auch ein weiterer Spielplatz im 10. Bezirk nicht aus: Der Piratenspielplatz in Unterlaa ist einer

Motorikparks in Wien

1220 Wien, Süßenbrunner Straße 101

1100 Wien, Marianne-Pollak-

Gasse/Ecke Hlawkagasse

www.motorikpark-wien.at

von vier Themenspielplätzen in Wien. So tummeln sich zum Beispiel Möchtegern-Feuerwehrladungen und -frauen am Feuerwehspielplatz in Breitenlee im 22. Bezirk. Die Donaustadt hat übrigens noch eine besondere Attraktion zu bieten, die Wiens Jugend bewegt: Der 21.000 m² große Motorikpark lädt zum spielerischen Trainieren von Ausdauer, Geschicklichkeit und Gleichgewicht ein. Spezielle Geräte in verschiedensten Stationen – wie etwa die Klettertour, die Balancierwerkstatt, der Kraftpavillon oder der Kitesurfsimulator, aber auch der Laufparcours ma-

Fun und Fitness. *In den Motorikparks lassen sich Koordination, Fitness und Geschicklichkeit spielerisch trainieren.*



Top-Tipp!

Alle Aktiv-Parks finden Sie unter www.wien.gv.at/umwelt/parks/anlagen/aktiv-parks



Cooler Training. Calisthenics-Anlage in einem der vielen Aktiv-Parks.

chen der ganzen Familie Spaß. Es gibt sogar noch ein Bewegungsparadies dieser Art: Im Helmut-Zilk-Park in Favoriten motiviert ebenfalls ein Motorikpark zur Steigerung der Fitness.

Fitnesscenter im Freien: Wiens Aktiv-Parks

Damit nicht genug: Neben den beiden Motorikparks bietet Wien mit

seinen 46 Aktiv-Parks ein weiteres kostenloses Outdoor-Bewegungsangebot. Sie verfügen über Fitnessgeräte wie im Fitnesscenter, die ein umfassendes Training aller wichtigen Muskelgruppen ermöglichen. Auch Koordination und Geschicklichkeit können verbessert werden. Besonders fordernd sind die Calisthenics-Anlagen in den Aktiv-Parks. Sie bestehen meist aus diversen Klimmzugstangen, Barren und Hangelstrecken. Das stärkt nicht nur einzelne Muskeln, sondern trainiert auch die Koordination und die Effizienz der Bewegungsabläufe. Noch mehr Spaß macht es natürlich, wenn man sich gegeneinander messen kann – ob mit Freunden oder Familie. Und das Beste daran: Das Wetter spielt hierbei keine Rolle, denn die Aktiv-Parks können ganzjährig genutzt werden! Diese „Fitnesscenter im





Wussten Sie, dass ...

... Eislaufen die Ausdauer fördert und die Bewegung an der Kälte die Abwehrkräfte stärkt?

Eislaufen mit Weihnachtsstimmung. *Der Kleine Eistraum beim Wiener Weihnachtstraum.*

Freien“ sind eine tolle Gelegenheit, in Form zu bleiben.

Cooler Sache: Eislaufen am Rathausplatz

Alle Jahre wieder gibt es in Wien eine der schönsten Möglichkeiten für Jung und Alt, gemeinsam in Bewegung zu bleiben: Auch in diesem Winter lockt der Wiener Eistraum auf das blanke Eis zwischen Rathaus und Burgtheater. 8.000 m² Eisfläche stehen für das sportliche Freizeiterlebnis auf zwei Kufen von 18. Jänner bis 3. März 2019 (täglich von 10 bis 22 Uhr) bereit. Eigene Ausrüstung braucht es dafür nicht unbedingt: Ein Verleih bietet Schlittschuhe und Gratis-Helme. Wer nicht so lange auf den Wiener Eistraum warten will, kann sich beim Kleinen Eistraum im Rahmen des Christkindlmarkts auf

dem Wiener Rathausplatz schon mal einen Vorgeschmack holen. Tipp: Für Horte und Schulen ist das sportliche Angebot am Wiener Eistraum an Schultagen zwischen 10:00 und 16:00 Uhr kostenlos!

Wiener Weihnachtstraum

Christkindlmarkt auf dem Rathausplatz

16. November bis 26. Dezember 2018

So-Do: 10–21.30 Uhr

Fr & Sa: 10–22 Uhr

24. Dezember: 10–18 Uhr

25. & 26. Dezember: 11–21.30 Uhr

Der Kleine Eistraum

16. November 2018 bis inklusive

6. Januar 2019 von 10 bis 22 Uhr

Ausnahme: 24. Dezember 2018

von 10 bis 18 Uhr

Kein Betrieb am 31. Dezember 2018.



Dabei sein ist alles. Der CLUB WIEN macht's möglich – noch mehr Bewegung findet statt.

fad wird: Dreimal jährlich – in den Wiener Winter-, Semester- und Sommerferien – gibt es die ferienspiel-Pässe für 6- bis 10-Jährige und 10- bis 13-Jährige für das Wiener ferienspiel, bei dem unter anderen auch unzählige Sport-Veranstaltungen stattfinden. Die ferienspiel-Pässe werden an den Wiener Schulen verteilt.

Auch ältere Kinder kommen bei wienXtra sportlich nicht zu kurz. Die Jugendinfo informiert, wo was in Sachen Sport und Bewegung abgeht: Selbstverteidigung, Sport für wenig Geld, Tanzkurse, Trendsportarten, Wintersport oder Yoga & Co – da bleibt keiner auf der Couch kleben!

Willkommen im Club: Viel Gelegenheit für Bewegung

Aktiv sein – dafür steht die Initiative „Bewegung findet Stadt“, die seit Neuestem mit dem CLUB WIEN ge-

Wussten Sie, dass ...

... im Jahr 2017 insgesamt 507.144 Menschen das wienXtra-Angebot nutzten?

meinsame Sache macht. Abseits der Unterstützung von Initiativen, Sportverbänden und -vereinen gibt es zusätzlich mehr Möglichkeiten, bei Sportveranstaltungen mitzumachen. Plus viele Vorteile wie Tickets, Startplätze und Ermäßigungen. Jeden Monat steht mindestens ein Sportevent auf dem Programm, das für Jung und Alt, KönnnerInnen und AnfängerInnen, Singles, Paare und Gruppen großteils kostenlose, attraktive Bewegungsmöglichkeiten für alle Ansprüche, Levels und Geschmäcker bietet.

„Bewegung findet Stadt“

Ob Beachvolleyball oder Fitness im Park: CLUB-WIEN-Mitglieder haben die Nase vorne. Wer sich gratis anmeldet, geht als Erster durchs Ziel!
www.club.wien.at

Sportlicher Eventkalender 2019

wienXtra ferienspiel von 23.12. bis 08.01.2019 (eben in den Semester- und Sommerferien 2019): Abenteuer, Sport- und Stadterlebnisse für alle Kinder, die ihre Ferien in Wien verbringen – für 6- bis 13-jährige!
www.wienxtra.at

Heimspiele der Vienna Capitals in der Erste Bank Arena: Eishockey auf höchstem Niveau - laufende Termine unter: www.vienna-capitals.at/meisterschaft.html

Spiele der Wiener Top-Fußballvereine SK RAPID sowie AUSTRIA Wien: Eine Übersicht der anstehenden Heimspiele der beiden: www.bundesliga.at

Austrian Badminton Open 2019 von 20. – 23.02.2019: Rund 200 WeltranglistenspielerInnen aus ca. 40 Nationen in der Wiener Stadthalle. www.autopen.at

Athletics Light im April/Mai 2019
Leichtathletikveranstaltung für Volksschulklassen der 1. bis 4. Stufe, Anmeldeschluss ist der 21.12.2018, www.athletics-light.info

Wings for life World Run in Wien am 05.05.2019: Laufen für jene, die es nicht können – weltweit zur gleichen Zeit. www.wingsforlifeworldrun.com

Frauenlauf am 26.05.2019: Eines der größten Frauen-Sport-Events Europas. www.oesterreichischer-frauenlauf.at

Sport-Feriencamps im Juli & August für Kinder: Kooperation der Sportscompany mit dem Sportamt Wien. www.sportscompany.at

Vienna Major 2019 Beachvolleyball – von 31.07. bis 05.08.2018:
Beachvolleyball auf der Wiener Donauinsel mit den Top-32-Teams (Männer & Frauen) der Welt. at.beachmajorseries.com

Vienna City Marathon am 07.04.2019:
Der 36. Vienna City Marathon lädt zum Mitlaufen/Zusehen ein! Auch mit Kinder- und Jugendlauf. www.vienna-marathon.com

Streetlife Festival am 14. & 15.09.2019
Bands, Straßenkunst, Streetfood und spektakulärer Streetsport ... www.streetlife.wien

Tag des Sports September 2019:
Österreichs größtes Open-Air-Sportfestival auf der Wiener Praterwiese. www.tagdessports.at

Erste Bank Open von 21. bis 29.10.2019 – Wiener Stadthalle:
Spannung und Highclass-Tennis garantiert. www.erstebank-open.com

World Championship Youth „Latein-Tanz“ am 06.11.2019: In Wien-Schwechat werden Jugend-Weltmeister gekürt. www.austrianopen.at