

# Allgemeine Informationen zur Bewegung im Park 2025

## Bewegung und Begegnung im Grünen

Auch in diesem Sommer heißt es wieder: **Raus ins Grüne und die Stadt Aschaffenburg lädt alle ein zur kostenfreien Mitmachaktion „Bewegung im Park“ – samstags auf der Großmutterwiese und donnerstags im Damm.**

Die Kurse finden vom **02.08.2025 bis 13.09.2025** auf der Großmutterwiese und in Damm am Aschaffgrünzug – alle Termine im Kursplan!

**Neu: Treffpunkt Großmutterwiese ist das Häuschen am Wasserspielplatz!**

**Haftungsausschluss: Die Teilnahme an den Kursen ist freiwillig ist und die Kursteilnehmenden handeln auf eigenes Risiko - keine Haftungsübernahme für Schäden jeglicher Art.**

**Für Übungsleitende und Teilnehmende: Ausreichend zu Trinken mitbringen und Sonnenschutz auftragen, den Schatten aufsuchen und auf Pausen achten!**

**Für alle Veranstaltungen: Bequeme Kleidung und Sportschuhe, eine Matte oder Decke mitbringen!**

## Dieses Jahr NEU im Programm auf der Großmutterwiese:

- **Rugby-Training für Kinder und Jugendliche (6–14 Jahre)**  
Spielerisch und sicher die Grundlagen des Teamsports kennenlernen – mit einem erfahrenen Trainer.
- **Tanzeinführung: Salsa & Bachata**  
Für alle, die lateinamerikanisches Lebensgefühl auf der Wiese erleben wollen – ganz ohne Vorkenntnisse!
- **Entspannung mit Klangschalen**  
Sanfte Bewegungen, Atmung und meditative Klänge zum Abschalten und Auftanken.
- **Die VHS stellt vor:**  
Zertifizierte ZPP-Kurse wie Hatha-Yoga – gesundheitsfördernd, qualitätsgesichert und von Krankenkassen erstattungsfähig.

## Mitmachen ist ganz einfach:

- Offen für alle Altersgruppen
- Keine Anmeldung nötig
- Sportkleidung, Matte oder Decke und etwas zu trinken mitbringen

Ob Entspannung, Bewegung oder einfach dabei sein – **„Bewegung im Park“ bringt Menschen zusammen und macht den Sommer aktiv.**

**Wir freuen uns auf euch!**

**Haftungsausschluss: Die Teilnahme an den Kursen ist freiwillig ist und die Kursteilnehmenden handeln auf eigenes Risiko - keine Haftungsübernahme für Schäden jeglicher Art.**

