

- **Kostenfrei und ohne Anmeldung!**
- **Einfach vorbeikommen und mitmachen!**

**Markt
Langquaid**

Wir sind
**Landkreis
Kelheim**

Sport vor Ort

Offenes Übungsangebot
im Naherholungsgebiet
„Marktweiher“

Im Zeitraum von Mai bis Oktober finden an unterschiedlichen Standorten im Landkreis Kelheim kostenfreie Bewegungsangebote statt. Das Outdoor-Training bietet bei (fast) jedem Wetter eine ideale Möglichkeit, dem Alltag aktiv zu begegnen, neue Energie zu tanken und gemeinsam Spaß an Bewegung zu erleben.

Das **offene Bewegungsangebot** richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten. Die Angebote sind für jedes Fitnesslevel und alle Altersstufen geeignet, auch für Kinder ab ca 6 Jahren.

In Langquaid gibt es im Naherholungsgebiet Marktweiher, Abensberger Straße, gleich zwei tolle Mitmach-Angebote:

Der **Bewegungsparcours Generationenpark** mit acht Stationen bietet vielfältige Möglichkeiten, den Kreislauf zu stärken, die Muskulatur zu aktivieren und die Koordination zu verbessern. Unterschiedliche Geräte laden dazu ein, sich in eigenem Tempo auszuprobieren und fit zu bleiben.

Einmal monatlich können die vielen Möglichkeiten des Parcours gemeinsam mit Übungsleiterin Silvia Wagner erkundet werden.



Auftakt 26. Mai, ab Juni jeden 2. Dienstag des Monats, jeweils 10 Uhr



Treffpunkt Bewegungsparcours (Am Marktweiher, 84085 Langquaid)

Die neue DiscGolf-Anlage ist der perfekte Ort für Sport, Spaß und frische Luft! Egal, ob du ein erfahrener Spieler bist oder noch nie eine Disc in der Hand hattest, die Anlage am Marktweiher verspricht Bewegung mit Spaß für jedes Alter. Gespielt wird ähnlich wie beim Golf – mit einer Wurfscheibe und dem Ziel, diese mit möglichst wenigen Würfen in den Korb zu treffen.

Einmal monatlich gibt Übungsleiter Thomas von „WORLD OF DISCS“ eine kostenlose Einweisung und wertvolle Tipps! Discs stehen zur Verfügung!



Auftakt: 20. Mai, ab Juni jeden 1. Mittwoch des Monats, jeweils 18 Uhr



Treffpunkt Station 1, DiscGolf-Parcours (Am Marktweiher, 84085 Langquaid)

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und keine Anmeldung nötig – einfach vorbeikommen und mitmachen!

Bei Fragen steht Ihnen die Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Kelheim zur Verfügung:

Tel. 09441 207-1043

Mail: gesundheitsregionplus@landkreis-kelheim.de

Und das Büro Soziale Stadt-MGH

Tel: 09452 912-16, E-Mail: sozialestadt@langquaid.de

www.langquaid.de