

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



Mainburg

Wir sind
Landkreis
Kelheim

Sport vor Ort im Fitnesspark Mainburg

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 im Fitnesspark Mainburg richtet sich an alle, die unverbindlich und unkompliziert ihre Gesundheit fördern wollen. Ohne persönliche Voraussetzungen und ohne Geräte kann jeder zur wöchentlichen Sportstunde vorbeischaun und mitmachen. Einzige Voraussetzung ist bequeme Kleidung.

Der Mainburger Fitnesspark, gelegen an der Köglmühle an der Abens, bietet eine Grundausstattung an Sportgeräten, die die Übungsleiterin in die Stunden miteinbezieht. Die Bewegung an der frischen Luft und das Tageslicht fördern die physische Fitness. Die Natur rund um den Fitnesspark bietet eine entspannte Kulisse zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Das funktionale Training unter Anleitung bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt das Immunsystem. Teilnehmen kann jeder, der sich gerne mehr bewegen möchte. Eine grundlegende Fitness wird nicht vorausgesetzt, sondern wird gemeinsam erarbeitet.

Kinder können mitgebracht werden, werden seitens der vhs aber nicht betreut. Mitgebracht werden sollte ein Getränk.

Termine:

Immer samstags von 9.30 bis 10.30 Uhr (auch in den Pfingstferien!)

Sa., 23. Mai 2026

Sa., 4. Juli 2026

Sa., 30. Mai 2026

Sa., 11. Juli 2026

Sa., 6. Juni 2026

Sa., 18. Juli 2026

Sa., 13. Juni 2026

Sa., 25. Juli 2026

Sa., 20. Juni 2026

Sa., 1. August 2026

Sa., 27. Juni 2026

Ort:

Fitnesspark Mainburg
Köglmühle, an der Abens
84048 Mainburg

Übungsleitung:

Natalya Günther

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