

■ **Kostenfrei und ohne Anmeldung!**

■ **Einfach vorbeikommen  
und mitmachen!**

Foto: Adobe Stock © Halfpoint



Wir sind  
Landkreis  
Kelheim

# Sport vor Ort

Offenes Bewegungsangebot  
am Bewegungsparcours  
im Generationenpark Saal a. d. Donau

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. Jedes Fitnesslevel ist willkommen, genauso natürlich auch Kinder und Menschen mit Beeinträchtigung.

Das **offene Bewegungsangebot im Generationenpark Saal a.d. Donau** richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten. In den ca. 30-minütigen Einheiten werden einfache, aber effektive Übungen vermittelt, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Ziel ist es, die Beweglichkeit im Alltag zu fördern, Fehlhaltungen vorzubeugen und die Vitalität bis ins hohe Alter zu erhalten.

- **Mobilisation & Vitalität:** Wir lockern die Gelenke und aktivieren den Kreislauf für einen sanften Wiedereinstieg in die Bewegung.
- **Starker Rücken & Aufrechte Haltung:** Durch gezielte Kräftigung wirken wir Fehlhaltungen und Verspannungen entgegen.
- **Aktive Entspannung:** Mit fließenden Bewegungen fördern wir Ihre Beweglichkeit und unterstützen den bewussten Stressabbau.

### **Termine: Ab 23. Mai jeden zweiten Samstag um 10 Uhr**

23.5.2026, 10 Uhr  
6.6.2026, 10 Uhr  
20.6.2026, 10 Uhr  
4.7.2026, 10 Uhr  
18.7.2026, 10 Uhr

1.8.2026, 10 Uhr  
29.8.2026, 10 Uhr  
12.9.2026, 10 Uhr  
26.9.2026, 10 Uhr

#### **Ort:**

Bewegungsparcours  
im Generationenpark  
Saal a. d. Donau  
Lindenstraße 28  
93346 Saal a. d. Donau

#### **Übungsleitung:**

Sabine Voigt Wagner  
Bee Your Best® –  
Coaching & Prävention

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

Bei Fragen steht Ihnen die Geschäftsstelle der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Kelheim zur Verfügung:  
Tel. 09441 207-1043  
Mail: [gesundheitsregionplus@landkreis-kelheim.de](mailto:gesundheitsregionplus@landkreis-kelheim.de)