

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



Siegenburg

Wir sind  
Landkreis  
Kelheim

# Sport vor Ort

am Trimm-Dich-Pfad beim Spielplatz  
am Turnerhölzl in Siegenburg

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. Ohne persönliche Voraussetzungen und ohne Geräte kann jeder zur wöchentlichen Sportstunde vorbeischaun und mitmachen. Einzige Voraussetzung ist bequeme Kleidung.

Der **Trimm-Dich-Pfad beim Spielplatz am Turnerhölzl in Siegenburg** bietet eine Grundausstattung an Sportgeräten, die die Übungsleiterin in die Stunden mit einbezieht.

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.

Gerne können auch Kinder mitgebracht werden!

### **Termine: Ab 16. Juni jeden zweiten Dienstag um 10 Uhr**

Di., 16.6.2026

Di., 30.6.2026

Di., 14.7.2026

Di., 28.7.2026

Di., 11.8.2026

Di., 25.8.2026

Di., 8.9.2026

Di., 22.9.2026

Di., 6.10.2026

#### **Ort:**

Trimm-dich-Pfad beim  
Spielplatz am Turnerhölzl  
Birkenstraße/Kastanienweg  
93354 Siegenburg

#### **Übungsleitung:**

Sandra Batz

**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)