

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



Abensberg

Wir sind  
Landkreis  
Kelheim

# Sport vor Ort

## Offenes Bewegungsangebot am Skatepark

beim Jugend- und Kulturzentrum „Gleis 1“ Abensberg

Im Zeitraum von Juni 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 Skatepark in Abensberg** richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die unkompliziert etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten. In den ca. 60-minütigen Einheiten erwartet Sie ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Förderung der Ausdauer und Verbesserung der Beweglichkeit. Mit einfachen, aber effektiven Übungen an der frischen Luft werden Kreislauf, Rücken und Haltung gestärkt – ganz ohne Leistungsdruck und leicht in den Alltag integrierbar. Jedes Fitnesslevel ist willkommen, genauso natürlich auch Kinder und Menschen mit Beeinträchtigung.

**Termine: Jeden zweiten Donnerstag von 16.30 bis 17.30 Uhr**

Do., 18.6.2026

Do., 27.8.2026

Do., 2.7.2026

Do., 10.9.2026

Do., 16.7.2026

Do., 24.9.2026

Do., 30.7.2026

Do., 8.10.2026

Do., 13.8.2026

**Ort:**

Skatepark am Jugendzentrum  
„Gleis 1“ Abensberg  
Bad Gögginger Weg 12  
93326 Abensberg

**Übungsleitung:**

Sabine Schweiger

**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)