

GESUNDER LANDKREIS ERDING



www.landkreis-erding.de/gesundheitswesen/gesundheitsregion-plus



Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,

Gesundheit ist ein hohes Gut. Jeder und jede Einzelne kann durch einen gesunden Lebensstil und ausreichend Bewegung zur Vitalität bis ins hohe Alter beitragen. Wir möchten Sie mit unserem Kursprogramm sowie verschiedenen Aktionstagen dazu einladen, sich über die Themen Fitness & Gesundheit zu informieren und sich selbst etwas Gutes zu tun. Ich freue mich auf Ihr Kommen. **Ihr Landrat Martin Bayerstorfer**

VORSCHAU

**Seniorentag in Wartenberg
21.05.**

**Kindersporttage in Erding
2./ 4./ 9./ 11./ 18. August**

UNSERE KURSANGEBOTE IM BEREICH PRÄVENTION & GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM FRÜHJAHR

SENIORENANGEBOT

Sitzgymnastik im Haus der Begegnung mit Sabine Blessing
Mit Sitzgymnastik bringen Sie Bewegung und Abwechslung in Ihren Alltag.

26.04. bis 31.05. je dienstags von 10:30 - 11:30 Uhr

SPORTKURSE IM FREIEN

Kraft tanken nach Corona mit Sarah Feucker am Kronthaler Weiher

22.04. bis 27.05. je freitags von 17:30 - 18:30 Uhr

27.04. bis 01.06. je mittwochs von 17:30 - 18:30 Uhr

Fitness im Freien mit Outdoor Power Erding

26.04. bis 31.05. je dienstags von 10:45 - 11:45 Uhr am Wörther Weiher

27.04. bis 01.06. je mittwochs von 18:00 - 19:00 Uhr am Thenner Weiher



**Gesundheits
region *plus***

Landkreis Erding

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege



**LANDKREIS
ERDING**

Anmeldung unter gesundheitsregionplus@lra-ed.de oder Tel. 08122 - 58 11 84