

# GESUNDER LANDKREIS ERDING



[www.landkreis-erding.de/gesundheitswesen/gesundheitsregion-plus](http://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](mailto:gesundheitsregionplus@lra-ed.de) oder Tel. 08122 - 58 11 84