LANDRATSAMT
DONAU-RIES

Landratsamt Donau-Ries - 86609 Donauwörth

Pressemitteilung

02.09.2026

Bearbeiter:	Herr Simon Kapfer
Zimmer:	Haus A 2.06
Telefon:	(0906) 74-6333
Telefax:	(0906) -
E-Mail:	simon.kapfer@lra-donau-ries.de
Zeichen:	BdL
Datum:	02.09.2026

Gemeinsam in Bewegung - Kostenlose Bewegungsangebote unter freiem Himmel in Oettingen

Das Gesundheitsamt Donau-Ries, die Gesundheitsregion^{plus} und die Rieser Volkshochschule Oettingen laden von Mitte September bis Mitte Oktober zu einer Reihe offener Bewegungsstunden in Oettingen ein. Unter dem Motto „Gemeinsam in Bewegung – draußen, offen, für alle!“ bietet die Initiative ein niederschwelliges Sportangebot, das ohne Anmeldung, kostenfrei und für jedes Fitnesslevel zugänglich ist.

Hintergrund der Aktion ist das neue Landesprogramm „Sport vor Ort“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention. Ziel ist es, die Bewegungsförderung bayernweit zu stärken. Die Umsetzung erfolgt vor Ort durch die Gesundheitsämter in Kooperation mit den Gesundheitsregionen^{plus}.

Landrat Michael Dinkelmeier unterstützt die Initiative und betont die Bedeutung des Projekts: „Mit unserer Beteiligung am Landesprogramm ‚Sport vor Ort‘ wollen wir die Gesundheitsförderung direkt zu den Menschen in den öffentlichen Raum bringen. Unser Ziel ist es, Barrieren abzubauen und einen unkomplizierten Zugang zu mehr Bewegung zu ermöglichen.“

Julia Lux, Geschäftsstellenleitung der Gesundheitsregion^{plus}, ergänzt: „Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wesentlicher Baustein für die langfristige Gesundheit und Prävention. Die Kombination aus Bewegung und frischer Luft stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag zur mentalen Ausgeglichenheit im Alltag. Mit diesem unkomplizierten Angebot möchten wir Bürgerinnen und Bürger dazu ermutigen, den ersten Schritt zu machen und Bewegung als festen Bestandteil eines gesunden Lebensstils für sich zu entdecken.“

Das Programm vermittelt Freude an der Bewegung ohne Leistungsdruck. Alle Kurse finden auf der Grünfläche hinter dem Heimatmuseum in Oettingen statt. Qualifizierte Übungsleiter begleiten die Einheiten.

Das Kursangebot im Überblick:

1. Qigong – Sanfte, fließende Bewegungen zur Entspannung und Stärkung der Beweglichkeit.
   • Samstag, 19.09.2026: 09:30 – 10:30 Uhr
   • Dienstag, 22.09.2026: 10:30 – 11:30 Uhr
   • Samstag, 26.09.2026: 09:00 – 10:15 Uhr
   • Donnerstag, 01.10.2026: 09:00 – 10:15 Uhr

2. Beweglichkeit und Ausdauer, Fitness und Kraft
   • Dienstag, 22.09.2026: 09:00 – 09:45 Uhr & 16:30 – 17:30 Uhr
   • Donnerstag, 24.09.2026: 15:00 – 15:45 Uhr & 16:00 – 16:45 Uhr
   • Samstag, 26.09.2026: 10:15 – 11:15 Uhr
   • Dienstag, 29.09.2026: 16:30 – 17:30 Uhr
   • Samstag, 10.10.2026: 09:00 – 10:00 Uhr

3. Fit mit Kind / Baby – Kombination aus Sport für Erwachsene und spielerischen Elementen für Kleinkinder.
   • Dienstag, 22.09.2026: 14:30 – 15:30 Uhr
   • Dienstag, 06.10.2026: 10:00 – 11:00 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und – falls vorhanden – eine Gymnastikmatte. Die Kurse finden bei jedem Wetter statt. Bei Regen werden die Kurse in die Turnhalle am Heimatmuseum verlegt.

Bei Fragen zu den Kursen steht die Rieser Volkshochschule Oettingen unter 09082 – 90 154 oder info@vhs-oettingen.de zur Verfügung.

Das Projekt ist eine Kooperation des Gesundheitsamtes, der Gesundheitsregion^{plus} und der Rieser Volkshochschule Oettingen im Rahmen des bayerischen Landesprogrammes „Sport vor Ort“.

Bild: Thomas Heydecker (1. Bürgermeister der Stadt Oettingen), Julia Lux (Geschäftsstellenleitung Gesundheitsregion^{plus}) und Petra Raab (1. Vorsitzende der Volkshochschule Oettingen) freuen sich über die gemeinsame Aktion. Bild: Alberta Bühler