

Pressemitteilung

Nr.: 2026/177

Weißenburg i. Bay., den 14.10.2026

Kontakt zur Pressestelle: Landratsamt Weißenburg-Gunzenhausen
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bahnhofstraße 2
91781 Weißenburg i. Bay.

pressestelle@landkreis-wug.de
09141 902-390

„Mach mit, draußen fit!“ in Gunzenhausen und Treuchtlingen

Kostenlos, unkompliziert und gemeinsam aktiv unter freiem Himmel: Das Bewegungsangebot „Mach mit, draußen fit!“ hat in Gunzenhausen und Treuchtlingen in diesem Jahr eine erfreulich große Resonanz erfahren.

Mit der Kampagne „Sport vor Ort“ hat das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention ein Angebot geschaffen, das Bewegung unkompliziert, kostenfrei und für alle Generationen zugänglich macht. Ein wesentliches Ziel ist es, Menschen unabhängig von Alter, Vorerfahrung oder Vereinszugehörigkeit für mehr Bewegung zu begeistern. Das gemeinsame Training schafft gleichzeitig einen sozialen Begegnungsort. Auch in Gunzenhausen und Treuchtlingen wurde das Projekt in diesem Jahr umgesetzt. Organisiert und begleitet wurde das Angebot durch die Gesundheitsförderung und die Gesundheitsregion^{Plus} Altmühlfranken des Gesundheitsamtes.

In Gunzenhausen und Treuchtlingen stieß das wöchentliche Rückenfit- und Bewegungsangebot auf großes Interesse. In Gunzenhausen entwickelte sich die Gruppe nach einem erfolgreichen Auftakt schnell von 17 auf rund 30 Teilnehmende. Unter Anleitung von Alexandra Krug kamen verschiedene Materialien wie Thera-Bänder, Matten, kleine Bälle und Stäbe zum Einsatz. Auch in Treuchtlingen wurde das vom Gesundheitsstudio Altmühlvital im Kurpark durchgeführte Angebot gut angenommen. Im Mittelpunkt hier standen Bewegungs-, Kraft- und Dehnübungen sowie alltagsnahe Übungen, die ohne zusätzliches Material durchgeführt werden konnten. Insgesamt war die gesamte Altersspanne von 30 bis 75 Jahren vertreten.

Aufgrund der positiven Erfahrungen soll das Projekt „Mach mit, draußen fit!“ im kommenden Jahr weitergeführt und auf mehrere Städte und Gemeinden im Landkreis ausgeweitet werden. Ziel ist es, Bewegungsangebote an weiteren Standorten zu



Landratsamt Weißenburg-Gunzenhausen

Bahnhofstraße 2
91781 Weißenburg i. Bay.

Telefon: 09141 902-0
Telefax: 09141 902-108

poststelle@landkreis-wug.de
www.landkreis-wug.de

schaffen und dadurch noch mehr Menschen einen niedrigschwelligen Zugang zu Sport und Bewegung zu ermöglichen. Dabei sollen die Wünsche und Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger künftig noch stärker berücksichtigt werden.

Aus diesem Grund werden alle Einwohnerinnen und Einwohner eingeladen, sich an einer Online-Umfrage zu beteiligen. Dort kann abgestimmt werden, welche Bewegungsangebote künftig für welche Altersgruppen besonders im Fokus stehen sollen.

Die Onlinebefragung ist unter folgendem Link erreichbar:

www.altmuehlfranken.de/gesundheitsregionplus/sportvorort/

Auch der untenstehende QR-Code führt auf die Seite der Online-Umfrage:





Bildunterschrift: Gemeinsam aktiv unter freiem Himmel: Das Bewegungsangebot „Mach mit, draußen fit!“ erfreute sich in Gunzenhausen und Treuchtlingen großer Beliebtheit.

Bildnachweis: Landratsamt Weißenburg-Gunzenhausen / Sofia Krug