

# BEWEGUNG IN JEDEM ALTER

Gesundheits  
region *plus*

Landkreis Erding

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit und Pflege



LANDKREIS  
ERDING



## ■ Erklärungen

### QR-Code

Sie finden in dieser Broschüre sog. „QR-Codes“. Das sind die Kästen mit vielen kleinen Punkten, mit oder ohne Logo des Landkreises Erding.

„QR“ bedeutet auf Englisch „Quick Response“.  
Auf Deutsch übersetzt bedeutet das „Schnelle Antwort“.

Und durch diesen Code sollen Sie eine schnelle Antwort auf Ihre Fragen erhalten. Denn wenn Sie diesen QR-Code mit Ihrem Handy abfotografieren werden Sie umgehend auf die entsprechende Seite dieser Tour im Freizeitportal des Landkreises Erding weitergeleitet (eventuell ist eine kostenlose Software notwendig).



### Schwierigkeitsgrad

Unter „Eigenschaften“ finden Sie eine Einteilung nach Schwierigkeitsgraden. Die Einteilung erfolgt nach dem Prinzip der Skipisten

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| <b>Schwierigkeitsgrad</b> | ● leicht (blau)    |
|                           | ● mittel (rot)     |
|                           | ● schwer (schwarz) |

Hintergrund der Bewertung sind u. a. Einkehrmöglichkeiten, Verfügbarkeit von Toiletten und Rastmöglichkeiten.

# BEWEGUNG IN JEDEM ALTER



LANDKREIS  
ERDING



## Liebe Bewegungsfreunde,

Bewegung ist wichtig! Bewegung macht Spaß! Bewegung fördert die Gesundheit! Manchmal fehlt es aber an der Motivation oder man weiß nicht, wo und wie man anfangen soll...

Die Initiative Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Erding möchte Ihnen in diesem Ratgeber einige Anregungen geben, wie Sie sich wohnortnah und ohne großen Aufwand fit halten können. Sie können aus Wanderungen und Radtouren auswählen oder sich auch mal an einem der vielen Bewegungsparcours im Landkreis Erding versuchen.

Testen Sie einfach, was Ihnen gefällt.

Ihr

Landrat Martin Bayerstorfer

## INHALT

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>Wanderung</b>                     | 4  |
| Stadtspaziergang „Goldener Faden“    | 5  |
| „Durchs Sempptal“                    | 6  |
| „Ökumenischer Wanderweg Dorfen“      | 7  |
| <b>Radtouren im Landkreis Erding</b> | 8  |
| Kinder-Tour/Enkel-Tour               | 9  |
| Rund um den Flughafen                | 10 |
| Thermentour                          | 11 |
| <b>Bewegungsparcours</b>             | 12 |
| Große Kreisstadt Erding              | 13 |
| Gemeinde Oberding/Schwaig            | 14 |
| Gemeinde Taufkirchen (Vils)          | 14 |
| Markt Wartenberg                     | 14 |
| Gemeinde Sankt Wolfgang              | 15 |

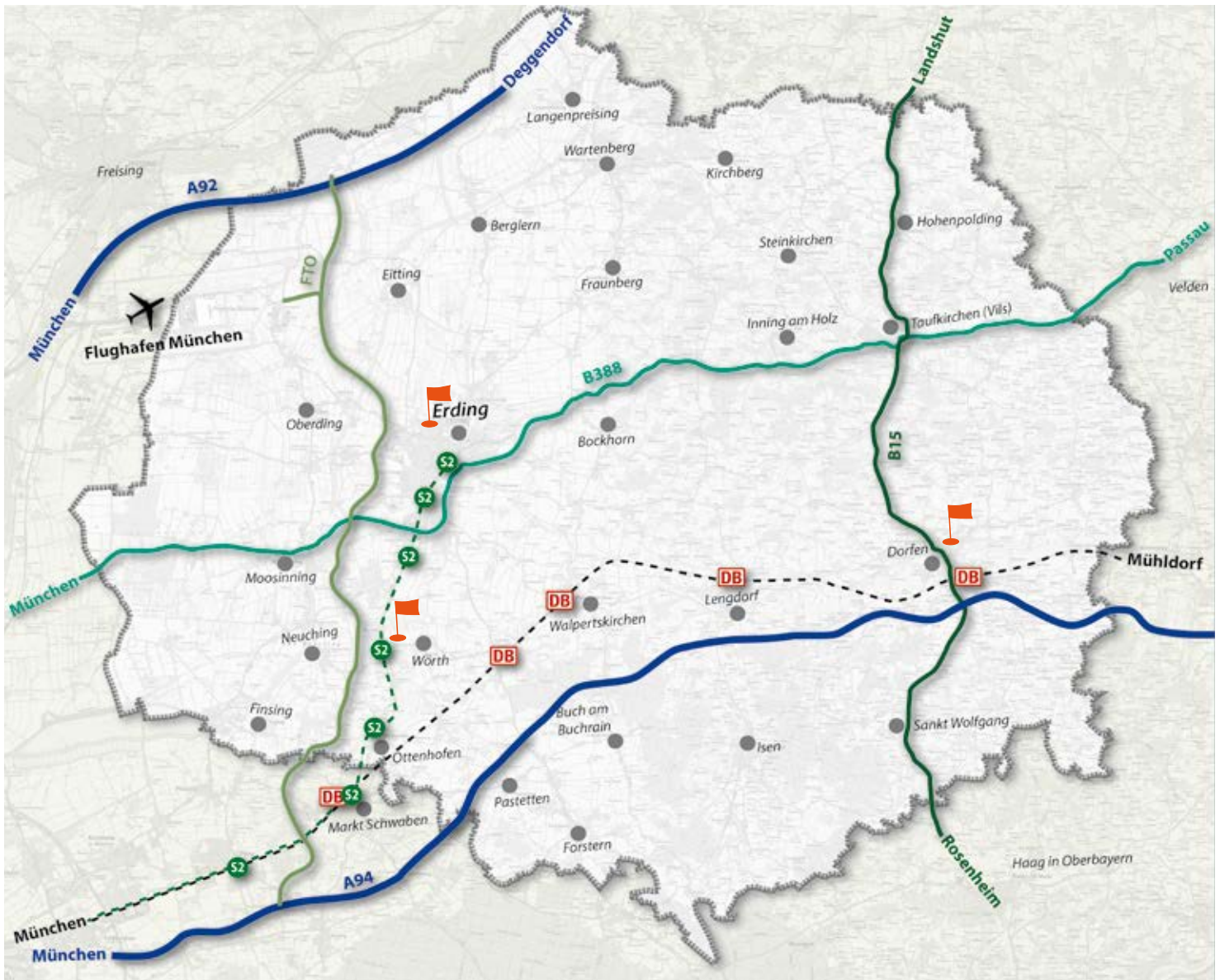
## Mit dem Konzept „Gesundheitsregionen<sup>plus</sup>“

... will Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml die medizinische Versorgung und Prävention im Freistaat weiter verbessern. Die regionalen Netzwerke sollen auf kommunaler Ebene zur Gesundheit der Bevölkerung beitragen. Der Freistaat unterstützt die Gesundheitsregionen<sup>plus</sup> durch Beratung und Fördermittel.



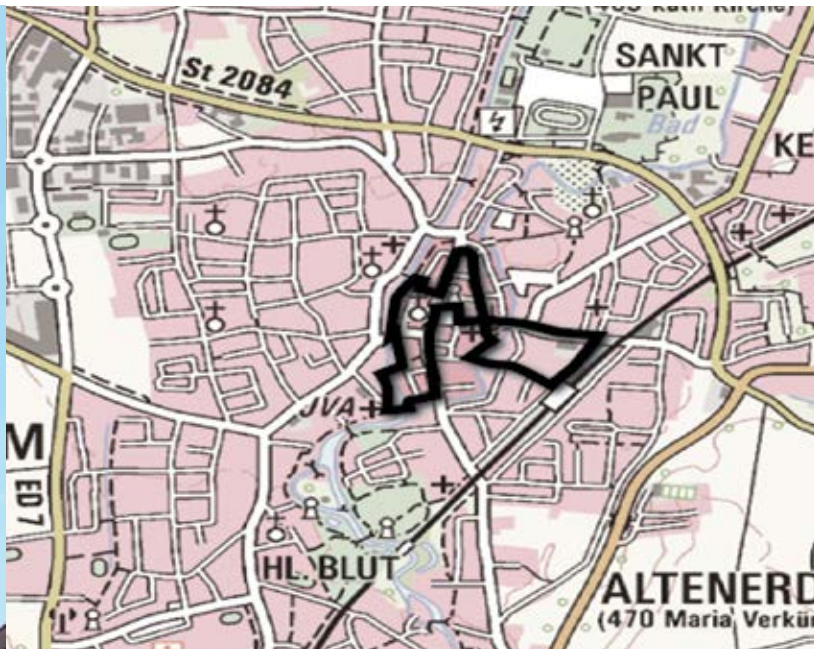
# Wanderungen

- „Goldener Faden“ 5
- „Durchs Sempttal“ 6
- „Ökumenischer Wanderweg Dorfen“ 7



## ■ Wanderung – Stadtpaziergang „Goldener Faden“

Schöner und leichter Innenstadtpaziergang in der Stadt Erding mit vielen Sehenswürdigkeiten, Bänken zum Rasten und schönen Motiven zum Fotografieren.



### TOURDATEN

|  |                |           |
|--|----------------|-----------|
|  | 3 km           |           |
|  | 0:43 Std.      |           |
|  | 6 m            |           |
|  | 6 m            |           |
|  | 465 m<br>461 m | Höhenlage |

### EIGENSCHAFTEN

- mit Bahn und Bus erreichbar
- Auszeichnung und Barrierefreiheit
- kulturell/historisch
- Rundtour
- Rollstuhl und Rollator
- Einkehrmöglichkeiten

**Start & Ende** S-Bahnhof Erding

**Ausrüstung** wetterabhängig / keine spezielle

**Einkehrmöglichkeiten** sehr gut

**Toiletten** sehr gut

**Pausenmöglichkeiten** sehr gut

**Schwierigkeitsgrad** ● leicht (blau)

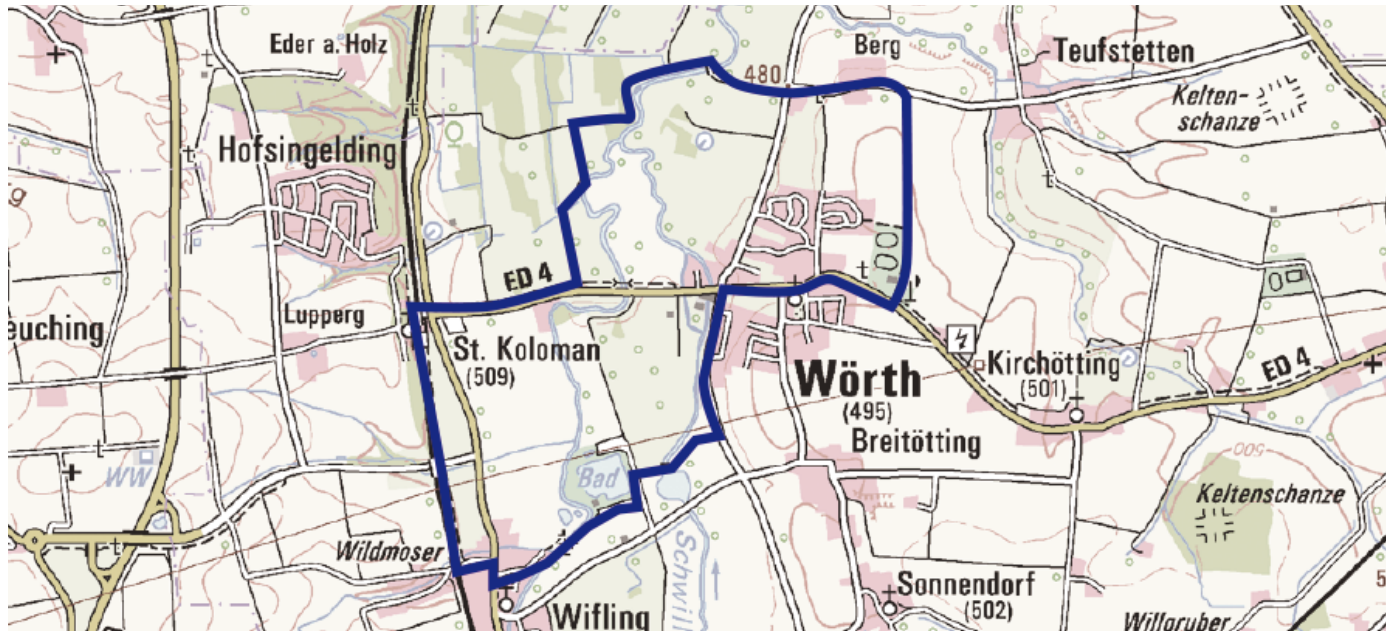


### WEITERE INFORMATIONEN

Flyer sind im Rathaus Erding und in der Touristinfo erhältlich.  
[www.freizeitportal-erding.de/de/tour/wanderung/goldener-faden-ein-spaziergang-durch-die-herzogstadt-erding/18430793](http://www.freizeitportal-erding.de/de/tour/wanderung/goldener-faden-ein-spaziergang-durch-die-herzogstadt-erding/18430793)

## Wanderung – „Durchs Sempptal“

Die Tour führt uns entlang des Flüsschens Sempt rund um Wörth und dann entlang des Flüsschens Schwillach bis zum Badeweier.



### TOURDATEN



7,3 km



1:50 Std.



24 m



24 m



502 m

478 m



Höhenlage

### EIGENSCHAFTEN

- mit Bahn und Bus erreichbar
- Rollstuhl und Rollator

- Auszeichnung und Barrierefreiheit
- Rundtour
- Einkehrmöglichkeiten

**Start & Ende**

S-Bahnhof St. Koloman / Parkplatz

**Ausrüstung**

wetterabhängig / keine spezielle

**Einkehrmöglichkeiten**

gut

**Toiletten**

ausreichend

**Pausenmöglichkeiten**

sehr gut

**Schwierigkeitsgrad**

● mittel (rot)

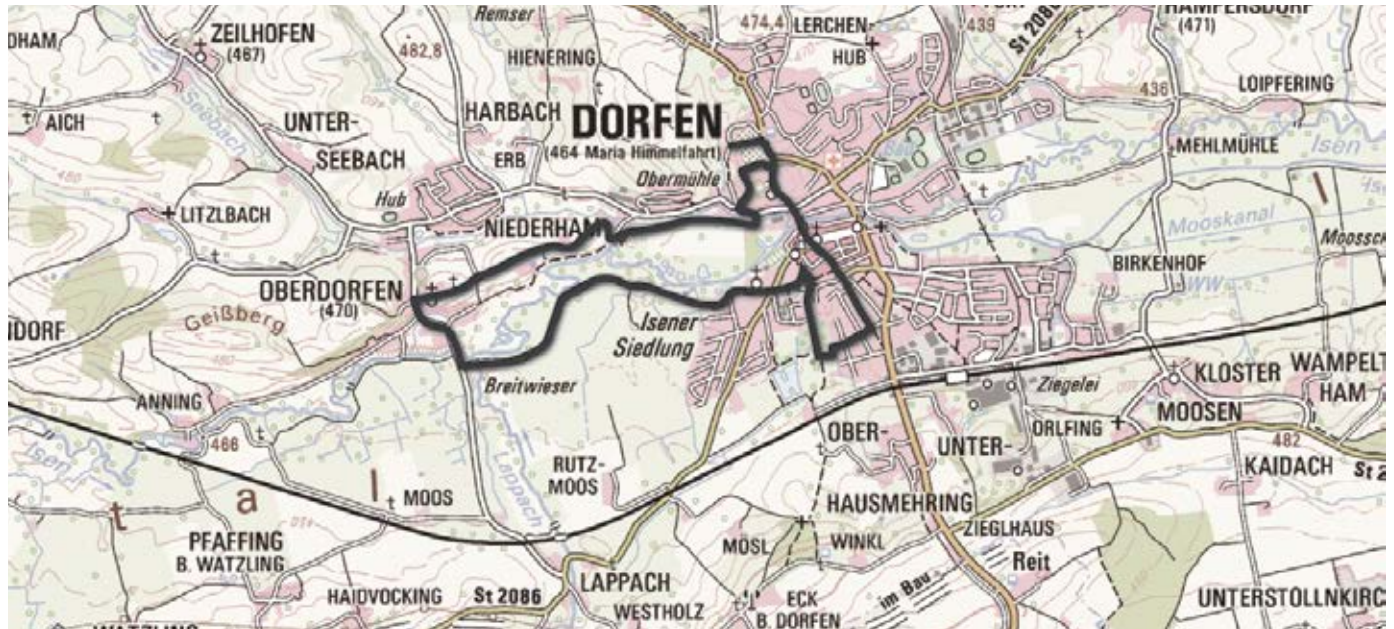


### WEITERE INFORMATIONEN

[www.freizeitportal-erding.de/de/tour/wanderung/woerth-2d-durchs-sempptal/24008037](http://www.freizeitportal-erding.de/de/tour/wanderung/woerth-2d-durchs-sempptal/24008037)

## ■ Wanderung – „Ökumenischer Wanderweg Dorfen“

Der Wanderweg verläuft über ruhige Wege idyllisch von Dörfern nach Oberdorfen. Dabei führt die Strecke über zehn bedeutende Stationen der lokalen Geschichte.



### TOURDATEN



7,3 km



2:15 Std.



40 m



40 m



### Höhenprofil



Höhenlage

### EIGENSCHAFTEN

- mit Bahn und Bus erreichbar
- kulturell/historisch
- Fotoapparat nicht vergessen
- Auszeichnung und Barrierefreiheit
- Rollstuhl und Rollator (über einen Umweg)
- Rundtour

### Start & Ende

Marktkirche Dorfen

### Ausrüstung

wetterabhängig – keine spezielle

### Einkehrmöglichkeiten

ausreichend

### Toiletten

ausreichend

### Pausenmöglichkeiten

sehr gut

### Schwierigkeitsgrad

● schwer (schwarz)

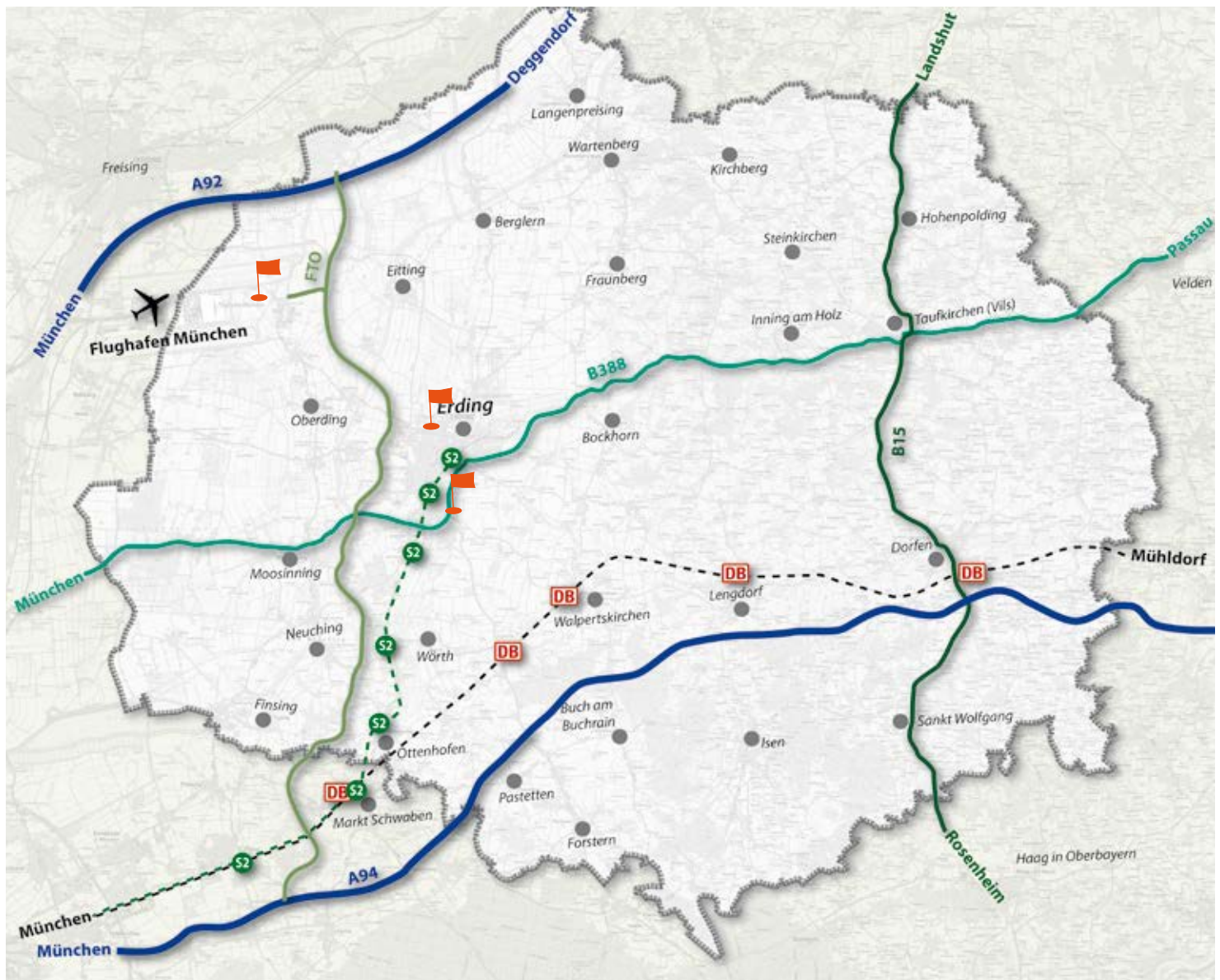


### WEITERE INFORMATIONEN

[www.freizeitportal-erding.de/de/tour/wanderung/oekumenischer-wanderweg-dorfen-oberdorfen/14571132](http://www.freizeitportal-erding.de/de/tour/wanderung/oekumenischer-wanderweg-dorfen-oberdorfen/14571132)

# Radtouren

- Kinder-Tour/Enkel-Tour 9
- Rund um den Flughafen 10
- Thermenroute 11





## ■ Radtour – Kinder-Tour/Enkel-Tour

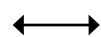
Diese vollständig ebene Stadttour führt durch die gesamte Stadt Erding. Viele interessante Plätze laden zum Verweilen oder Entdecken ein. Besonders geeignet ist diese Tour für Ausflüge mit den Enkeln.



LANDKREIS  
ERDING



### TOURDATEN



4,4 km



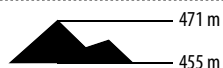
1:45 Std.



7 m



19 m



Höhenlage

### EIGENSCHAFTEN

- mit Bahn und Bus erreichbar
- Auszeichnung und Barrierefreiheit
- kulturell/historisch
- Rollstuhl und Rollator (über einen Umweg)
- Fotoapparat nicht vergessen
- Rundtour

**Start** Altenerding - Wallfahrtskirche Heilig Blut

**Ende** Erding Kronthaler Weiher

**Ausrüstung** wetterabhängig – keine spezielle

**Einkehrmöglichkeiten** ausreichend

**Toiletten** ausreichend

**Pausenmöglichkeiten** sehr gut

**Schwierigkeitsgrad** ● leicht (blau)



### WEITERE INFORMATIONEN

Radtour „Kinder-Tour/Enkel-Tour“ [www.freizeitportal-erding.de/de/tour/radtour/kindertour-erding/1483417](http://www.freizeitportal-erding.de/de/tour/radtour/kindertour-erding/1483417)

## ■ Radtour – Rund um den Flughafen

Das fast ebenmäßige Höhenprofil der Tour „Rund um den Flughafen“ lädt auf den asphaltierten Radwegen und Straßen dazu ein, auch mal eine „längere“ Tour zu wagen. Die Entdecker unter Jung und Alt werden auf dieser Tour bestimmt auf ihre Kosten kommen.



### TOURDATEN



37,2 km



3 Std.



93 m



93 m



Höhenlage



**Start & Ende**

Erding Stadtmitte, Schilderbaum am Schrankenplatz

### EIGENSCHAFTEN

- Einkehrmöglichkeit
- familienfreundlich
- Fotoapparat nicht vergessen

- Fahrrad oder E-Bike – Verleihstationen für E-Bikes befinden sich in Oberding/Niederding und Erding.

**Ausrüstung**

wetterabhängig – keine spezielle

**Einkehrmöglichkeiten**

ausreichend

**Toiletten**

ausreichend

**Pausenmöglichkeiten**

sehr gut

**Schwierigkeitsgrad**

● schwer (schwarz)



### WEITERE INFORMATIONEN

Radtour „Rund um den Flughafen“  
[www.freizeitportal-erding.de/de/tour/e-bike/rund-um-den-flughafen-und-zurueck-nach-erding-tour-1-/6478307/](http://www.freizeitportal-erding.de/de/tour/e-bike/rund-um-den-flughafen-und-zurueck-nach-erding-tour-1-/6478307/)

## ■ Radtour – Thermenroute

Vorbei an drei Badeweihern (Kronthaler Weiher, Moosnigger Weiher und Notzinger Weiher) und reizvoller Landschaft führt die Route zu Europa's größter Thermen- und Saunawelt, nämlich zur „Therme Erding“. Die Route ist fast ohne Anstiegen und für Alltagsradler kein Problem.



### TOURDATEN

|                         |                |                                   |
|-------------------------|----------------|-----------------------------------|
|                         | 23,2 km        |                                   |
|                         | 2:15 Std.      |                                   |
|                         | 99 m           |                                   |
|                         | 98 m           |                                   |
|                         | 494 m<br>456 m |                                   |
| <b>Start &amp; Ende</b> |                | Erding Stadtmitte, Schrankenplatz |

### EIGENSCHAFTEN

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einkehrmöglichkeit</li> <li>• familienfreundlich</li> <li>• Fotoapparat nicht vergessen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrrad oder E-Bike – Verleihstationen für E-Bikes befinden sich in Oberding/Niederding und Erding.</li> </ul> |
| <b>Ausrüstung</b>   | wetterabhängig – keine spezielle  |
| <b>Einkehrmöglichkeiten</b>   | ausreichend   |
| <b>Toiletten</b>  | ausreichend   |
| <b>Pausemöglichkeiten</b>   | sehr gut  |
| <b>Schwierigkeitsgrad</b>   | ● mittel (rot)  |

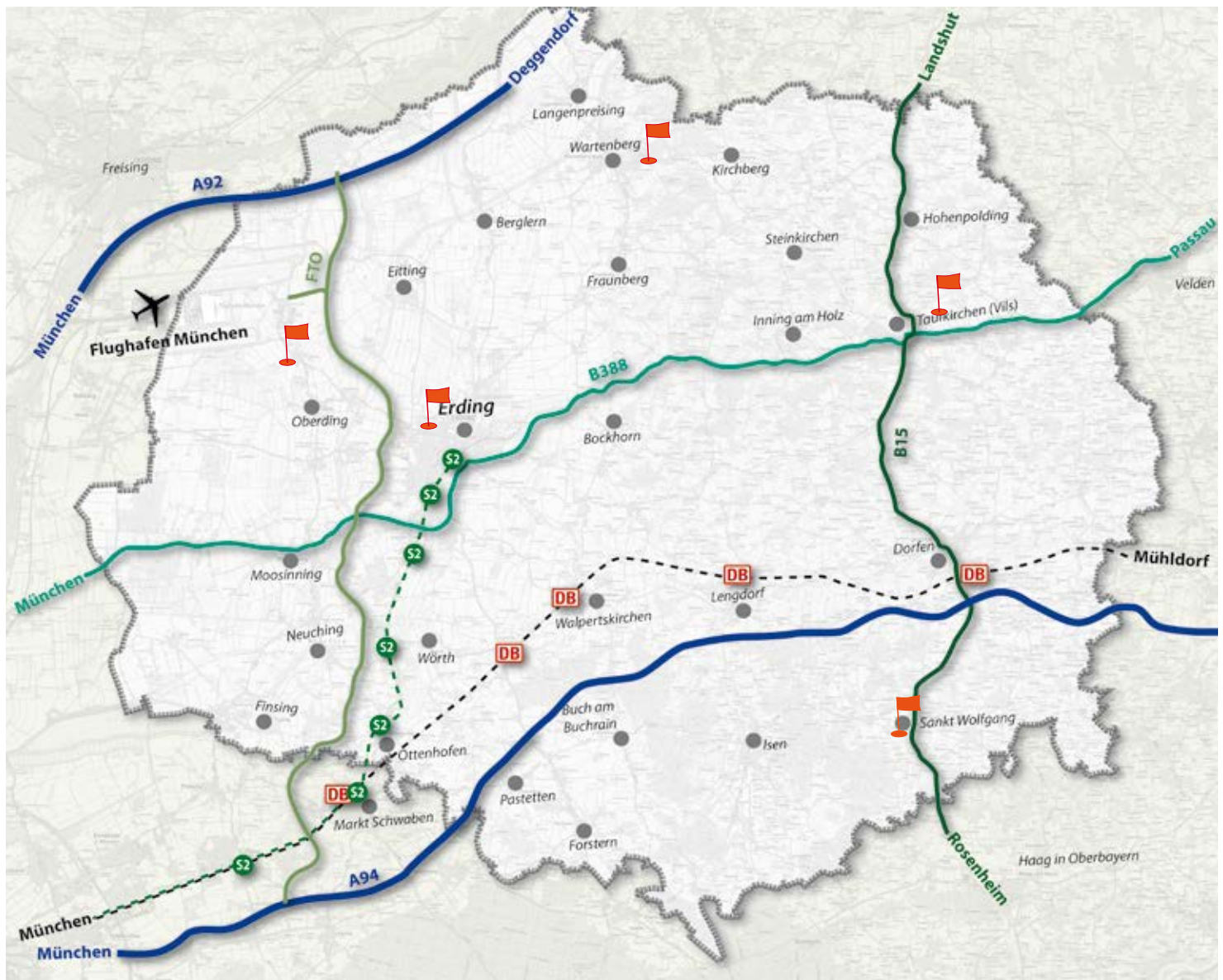


### WEITERE INFORMATIONEN

Radtour „Thermenroute“ [www.freizeitportal-erding.de/de/tour/e-bike/thermenroute-tour-9-/7269953/](http://www.freizeitportal-erding.de/de/tour/e-bike/thermenroute-tour-9-/7269953/)

# Bewegungsparcours im Landkreis Erding

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ■ Große Kreisstadt Erding   | 13 |
| ■ Gemeinde Oberding/Schwaig | 14 |
| ■ Gemeinde Taufkirchen/Vils | 14 |
| ■ Markt Wartenberg          | 14 |
| ■ Gemeinde Sankt Wolfgang   | 15 |





## Bewegungsparcours im Landkreis Erding

Derzeit gibt es insgesamt sechs Bewegungsparcours (Fitnesspfade). Diese Fitnesspfade werden entweder durch die örtliche Kommune oder durch eine Schule der Öffentlichkeit bereitgestellt. Eine Besonderheit stellt hier der Fitness-Wanderweg „St. Wolfgang 2 – Hodersberger-Runde“ dar. Hier sind die Sportgeräte über die Länge des Wanderweges verteilt.

### ■ Große Kreisstadt Erding

Direkt hinter dem Sepp-Brenninger-Stadion, neben der Skeateranlage, befindet sich ein kleiner Bereich mit Geräten zur Kräftigung von Arm-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Weitere Geräte befinden sich auf der gegenüberliegenden Seite des Stadions beim Seiteneingang.

■ **Adresse:** Pretzener Weg 26 • 85435 Erding



Im Stadtpark Erding, an der Westseite der großen Wiese, befinden sich diverse Aktionsfelder für Erwachsene und Senioren. Dort beginnt auch der neu angelegte Bewegungsparcours. Hierfür stehen verschiedene Fitnessgeräte bereit. Zudem stehen auch Boule-Bahnen und Schachfelder zur Verfügung.



### WEITERE INFORMATIONEN

[www.freizeitportal-erding.de/de/punkt/fitness/bewegungsparcours/29557474](http://www.freizeitportal-erding.de/de/punkt/fitness/bewegungsparcours/29557474)

## ■ Gemeinde Oberding/Schwaig

6.100 qm mit insgesamt 13 Sportgeräten. Der Fitnesspark bietet neben Sport auch die Möglichkeit, sich auszuruhen oder auf dem Schachspielfeld eine interessante Partie zu spielen.

■ **Adresse:** Eichenstraße • 85445 Oberding/Schwaig

[www.freizeitportal-erding.de/de/punkt/fitness/mehrgenerationen-fitness-park-in-schwaig/32353592](http://www.freizeitportal-erding.de/de/punkt/fitness/mehrgenerationen-fitness-park-in-schwaig/32353592)



## ■ Gemeinde Taufkirchen/Vils

15 Sportübungsgeräte finden Sie „hinter“ dem Edeka-Markt „Westerfeld“ im Bürgerpark. Es stehen Übungsgeräte für alle Altersklassen zur Verfügung.

■ **Adresse:** Am Bürgerpark 1 • 84416 Taufkirchen/Vils

[www.freizeitportal-erding.de/de/punkt/park/buergerpark-taufkirchen-vils-mit-bewegungsparcours/14579119](http://www.freizeitportal-erding.de/de/punkt/park/buergerpark-taufkirchen-vils-mit-bewegungsparcours/14579119)

[www.taufkirchen.de/kulturfreizeit/freizeit/bewegungsparcours](http://www.taufkirchen.de/kulturfreizeit/freizeit/bewegungsparcours)



## ■ Markt Wartenberg – Marie-Pettenbeck-Schule

Ein ca. ein Kilometer langer Fitnessparcours befindet sich am nördlichen Rand der Schule. Dieser Parcours wird durch die Schule genutzt, steht aber auch privaten Nutzern an Nachmittagen, Wochenenden, Feiertagen und in den Ferien offen.

■ **Adresse:** Zusterfer Str. 1 • 85456 Wartenberg

[www.freizeitportal-erding.de/de/punkt/fitness/trimm-dich-pfad-an-der-marie-pettenbeck-schule-wartenberg/32353729](http://www.freizeitportal-erding.de/de/punkt/fitness/trimm-dich-pfad-an-der-marie-pettenbeck-schule-wartenberg/32353729)

<https://marie-pettenbeck-schule.de/trimm-dich-pfad>



## Sankt Wolfgang 2-Hodersberger Runde

Wer richtig viel Spaß haben will, wählt diese Runde. Die fast sieben Kilometer lange Tour führt an der Goldach entlang durch eine wunderschöne Gegend. Nach dem Aufstieg nach Endgassen wandert man immer am Bergrücken entlang und wird mit traumhaften Ausblicken belohnt. Die Fitnessstationen entlang der Tour und der Minigolfplatz machen diese Route zu einem besonderen Erlebnis.



### TOURDATEN

|   |                                  |                          |
|---|----------------------------------|--------------------------|
|   | 6,8 km                           |                          |
|   | 2 Std.                           |                          |
|   | 90 m                             |                          |
|   | 89 m                             |                          |
|   | 582 m<br>493 m                   | Höhenlage                |
| <b>Start &amp; Ende</b>   |                                  | Sankt Wolfgang Ortsmitte |
| <b>EIGENSCHAFTEN</b>  |                                  |                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einkehrmöglichkeit</li> <li>• familienfreundlich</li> <li>• Fotoapparat nicht vergessen</li> </ul> |                                  |                          |
| <b>Ausrüstung</b>   | wetterabhängig – keine spezielle |                          |
| <b>Einkehrmöglichkeiten</b>   | ausreichend                      |                          |
| <b>Toiletten</b>  | ausreichend                      |                          |
| <b>Pausenmöglichkeiten</b>  | sehr gut                         |                          |



### WEITERE INFORMATIONEN

[www.freizeitportal-erding.de/de/tour/wanderung/st.-wolfgang-2-hodersberg-runde/14581526](http://www.freizeitportal-erding.de/de/tour/wanderung/st.-wolfgang-2-hodersberg-runde/14581526)

## WEITERE FREIZEITINFORMATIONEN



**Unterwegs im Landkreis** gibt es einiges zu entdecken und zu erleben: Über Sehenswertes und Kultur, Brauchtum und Tradition bis hin zu Sport und Erholung spannt sich der Bogen.



**Im Landkreis Erding** treffen verschiedene Naturformen zusammen. Ob sanfte Hügel oder beeindruckende Weiten, jede Form fasziniert mit ihrem eigenen Charme.

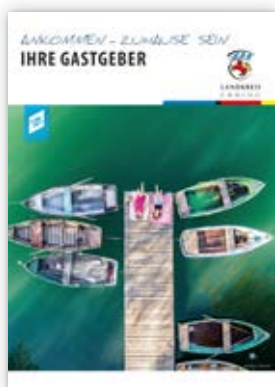
### Wanderbroschüre

Egal ob ein entspannter Spaziergang oder anspruchsvolle Touren mit steilen Anstiegen und traumhaften Ausblicken – es wird für jeden der richtige Weg dabei sein.



### Erlebnistouren

Ob eben oder hügelig, lang oder kurz – es erwarten Sie abwechslungsreiche und bestens beschilderte **Radtouren** durch unseren wunderschönen Landkreis.



**Ihre Gastgeber** im Landkreis bieten Ihnen vielfältige Übernachtungsmöglichkeiten, von der klassischen Hotellerie über gemütliche Gasthöfe und Pensionen bis hin zu familienfreundlichen Angeboten wie Ferienwohnungen, Camping oder Urlaub auf dem Bauernhof/Landhof.

### Alle Broschüren und Karten sowie weiteres

**Informationsmaterial** erhalten Sie beim Landratsamt Erding, bei den Gemeinden im Landkreis sowie bei der Tourist-Info am Schönen Turm in Erding. Die Broschüren finden Sie außerdem als PDF-Version unter [www.landkreis-erding.de/tourist](http://www.landkreis-erding.de/tourist)

### Impressum

**Herausgeber:** Landratsamt Erding | Alois-Schießl-Platz 2 | 85435 Erding

**Presserechtlich verantwortlich:** Landkreis Erding vertreten durch Landrat Martin Bayerstorfer

**Bildmaterial:** Landratsamt Erding, Fotolia, Carolin Thiersch, Peter von Felbert: © [www.Oberbayern.de](http://www.Oberbayern.de), Horst Weise ADFC Erding

**Layout & Redaktion:** Landratsamt Erding

**Druck:** Norbert Präbst Satz & Druck GmbH, Dorfen

**Stand:** Dezember 2020