

- **Kostenfrei und ohne Anmeldung!**
- **Einfach vorbeikommen und mitmachen!**



Sport vor Ort

Offenes Bewegungsangebot an der Seebühne Riedenburg

Im Zeitraum von Juni bis Oktober finden an unterschiedlichen Standorten im Landkreis Kelheim kostenfreie Bewegungsangebote statt. Das Outdoor-Training bietet bei (fast) jedem Wetter eine ideale Möglichkeit, dem Alltag aktiv zu begegnen, neue Energie zu tanken und gemeinsam Spaß an Bewegung zu erleben.

Das offene Bewegungsangebot an der Seebühne am Stadtweiher in Riedenburg richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die unkompliziert etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten. In den ca. 60-minütigen Einheiten erwartet Sie ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, Förderung der Ausdauer und Verbesserung der Beweglichkeit. Mit einfachen, aber effektiven Übungen an der frischen Luft werden Kreislauf, Rücken und Haltung gestärkt – ganz ohne Leistungsdruck und leicht in den Alltag integrierbar. Jedes Fitnesslevel ist willkommen, genauso natürlich auch Kinder und Menschen mit Beeinträchtigung.

Termine:

Sonntag, 14. Juni 2026 um 9.30 Uhr

Sonntag, 12. Juli 2026 um 9.30 Uhr

Sonntag, 16. August 2026 um 9.30 Uhr

Sonntag, 13. September 2026 um 9.30 Uhr

Sonntag, 11. Oktober 2026 um 9.30 Uhr

Ort:

Seebühne Riedenburg
am Stadtweiher
93339 Riedenburg

Übungsleitung:

Sabine Schweiger

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und keine Anmeldung nötig – einfach vorbeikommen und mitmachen!

Bei Fragen steht Ihnen die Geschäftsstelle der Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Kelheim zur Verfügung:

Tel. 09441 207-1043

Mail: gesundheitsregionplus@landkreis-kelheim.de