

■ **Kostenfrei und ohne Anmeldung!**

■ **Einfach vorbeikommen  
und mitmachen!**

**Riedenburg**

Wir sind  
**Landkreis  
Kelheim**

# Sport vor Ort

## Yoga-Wochenende 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 Yoga-Angebot an der Seebühne am Stadtweiher in Riedenburg** richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, die Yoga einmal in entspannter Atmosphäre unter freiem Himmel ausprobieren und gemeinsam praktizieren möchten. Anfängerinnen und Anfänger sind dabei ebenso herzlich willkommen wie erfahrene Yogabegeisterte. Das Angebot richtet sich ausdrücklich auch an Menschen, die bisher keine Yoga-Erfahrung haben oder einen sanften Einstieg in die Bewegung suchen.

In den etwa 60-minütigen Einheiten stehen achtsame Bewegungen, Mobilisation, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Entspannung im Mittelpunkt. Die Übungen werden verständlich angeleitet und können individuell an die eigenen Möglichkeiten angepasst werden. So kann jeder in seinem eigenen Tempo teilnehmen – ganz ohne Leistungsdruck.

### **Termine:**

Samstag, 19. September 2026, 10-11 Uhr  
mit Yogalehrerin Annabell Ditschke

Sonntag, 20. September 2026, 10-11 Uhr  
mit Yogalehrerin Anja Bauer

Falls vorhanden, bitte eine Matte mitbringen!

### **Ort:**

Seebühne Riedenburg  
am Stadtweiher  
93339 Riedenburg

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

Bei Fragen steht Ihnen die Geschäftsstelle der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Kelheim zur Verfügung:

Tel. 09441 207-1043

Mail: [gesundheitsregionplus@landkreis-kelheim.de](mailto:gesundheitsregionplus@landkreis-kelheim.de)