

## Stadtradeln 2024-

Gemeinsam in Bewegung kommen, sein und bleiben

10.6.-30.6.2024

### Vor dem Stadtradeln:

Tanita Inbody Messung oder/und Balance Check mit der Barmer (4./5./6.6.2024)

### Während des Stadtradelns:

#### Radtour Allachbach-Geschichten

(kostenpflichtig, Anmeldung über Amt für Tourismus) 11.06.2024

#### ALLACHBACH-GESCHICHTEN

NEU!



**Auskünfte**  
Tourist-Info  
09421 944 69199  
tourismus@  
straubing.de

**Dauer**  
ca. 2 Std.

**Treffpunkt**  
Johannes-Turmair-  
Gymnasium, Parkplatz

**Termine**  
19.03., 09.04., 30.04.,  
21.05., 11.06., 02.07.,  
23.07., 13.08., 03.09.,  
24.09., 15.10.;  
Dienstag 10.00 Uhr

Anmeldung  
erforderlich.  
5 bis 25 Personen.

#### Kosten

Regulär: € 6,00

Familie: € 13,00

Mit Gästeführer Franz Dengler.

#### Mit dem Fahrrad von Aizburg nach Alburg.

Abseits des Stadtzentrums erkunden Sie Straubinger Stadtgeschichten. Viel Wissenswertes und nicht allgemein beachtete Gebäude und Einrichtungen werden in Erinnerung gebracht, wie Kloster Aizburg, der Armenfriedhof, die Straubinger Verschönerungskommission, die Entstehung des Bahnhofs, das Badewesen in Straubing und vieles mehr. Gästeführer Franz Dengler freut sich, Sie begrüßen zu dürfen.



#### Mit dem Rad zum Yoga im Park mit Izabela Schmid von Hier und Jetzt Yoga

offene Hatha-Yoga Stunde unter freiem Himmel in Alfred-Dick-Park (LAGA Gelände) am Steg am 22.06.2024, 10 Uhr

Das Praktizieren von Yoga im Freien bietet dir eine ganz neue Erfahrungswelt: Spüre die frische Luft und Sonnenstrahlen auf der Haut, fühle den direkten Kontakt zur Erde, sei umringt von der Natur und genieße entspannte Begegnung mit Dir und anderen.

#### Mit dem Rad zum „Fit fürs Voixfest“ mit dem DAV

Regelmäßiges Training auf der Wiese hinter dem Eisstadion. Training ganz ohne Gewichte oder sonstiger Gerätschaften. Stärkung der Muskeln, Stabilisierung der Gelenke, Verbesserung der Körperhaltung und des Körpergefühls.

Mo. 17.06.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Mo. 24.06.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Mi. 12.06.2024 18:30 Uhr

Mi. 19.06.2024 18:30 Uhr

Mi. 26.06.2024 18:30 Uhr

### **Radfahrr auf d'Nacht**

Regelmäßiger MTB-Treff des DAV mittwochs ab 18.30 Uhr, nähere Infos und Treffpunkt unter Tourenübersicht ([alpenverein-straubing.de](http://alpenverein-straubing.de)); die wöchentlichen MTB-Touren sind als Gemeinschaftsfahrten von Alpenvereinsmitgliedern ausgelegt. Nichtmitglieder können zum „Schnuppern“ auf eigene Gefahr teilnehmen. Keine Voranmeldung nötig, sondern nur rechtzeitig am Treffpunkt sein (vor dem jeweiligen Termin am Mittwoch 18:30 Uhr, werden die Infos zur Tour auf der Website mit Track, Kilometer und Höhenmeter eingestellt.

**Bitte beachten:** Teilnehmer sollen konditionell und radfahrtechnisch fortgeschritten sein, für Anfänger sind die Ausfahrten nicht geeignet.

### **Radtouren der Radlergruppe des Bayerwald e.V. Sektion Straubing**

unter Leitung von Radwanderführer Norbert Brückl bei guter Witterung jeweils am Mittwoch und Samstag. Die Touren werden am Dienstag bzw. Freitag in der Ausgabe des Straubinger Tagblattes im dortigen Veranstaltungskalender angekündigt.

[Radler - bayerischer waldverein straubing \(bayerischer-waldverein-sektion-straubing.de\)](http://radler-bayerischer-waldverein-straubing(bayerischer-waldverein-sektion-straubing.de))

### **Mit dem Rad zum Yogaparcours**

20.6.2024, 15.30 Uhr Yoga für Jugendliche mit Özlem Turhan (Ersatztermin 27.6.2024)

20.6.2024, 18 Uhr Yoga für Erwachsene mit Simone Martin (Ersatztermin 27.6.2024)

### **Nach dem Stadtradeln:**

#### **MTB-Rundtour zum Brückenfest (MTB24-3)**

Treffpunkt Parkplatz Panoramabad Mitterfels. Durch das Perlbachtal bis Stegmühl und über Rammersberg, Grub und Unterwachsenberg nach Haselbach und auf dem Radweg zurück nach Mitterfels zum Brückenfest.

22 km, 3 h, 400 Hm

[Tourenübersicht \(alpenverein-straubing.de\)](http://Tourenübersicht(alpenverein-straubing.de))

**Bitte beachten:** Teilnehmer sollen konditionell und radfahrtechnisch fortgeschritten sein, für Anfänger sind die Ausfahrten nicht geeignet.

## **Mit dem Rad zum Yoga im Park mit Izabela Schmid von Hier und Jetzt Yoga**

offene Hatha-Yoga Stunde unter freiem Himmel in Alfred-Dick-Park (LAGA Gelände) am Steg am 13.07.2024, 27.07.2024 jeweils um 10.00 Uhr

Das Praktizieren von Yoga im Freien bietet dir eine ganz neue Erfahrungswelt: Spüre die frische Luft und Sonnenstrahlen auf der Haut, fühle den direkten Kontakt zur Erde, sei umringt von der Natur und genieße entspannte Begegnung mit Dir und anderen.

## **Radtouren der Radlergruppe des Bayerwald e.V. Sektion Straubing**

unter Leitung von Radwanderführer Norbert Brückl bei guter Witterung jeweils am Mittwoch und Samstag. Die Touren werden am Dienstag bzw. Freitag in der Ausgabe des Straubinger Tagblattes im dortigen Veranstaltungskalender angekündigt.

[Radler - bayerischer waldverein straubing \(bayerischer-waldverein-sektion-straubing.de\)](http://radler-bayerischer-waldverein-straubing(bayerischer-waldverein-sektion-straubing.de))

## **Radfahrr auf d'Nacht**

Regelmäßiger MTB-Treff des DAV mittwochs ab 18.30 Uhr, nähere Infos und Treffpunkt unter Tourenübersicht ([alpenverein-straubing.de](http://alpenverein-straubing.de)); die wöchentlichen MTB-Touren sind als Gemeinschaftsfahrten von Alpenvereinsmitgliedern ausgelegt. Nichtmitglieder können zum „Schnuppern“ auf eigene Gefahr teilnehmen. Keine Voranmeldung nötig, sondern nur rechtzeitig am Treffpunkt sein (vor dem jeweiligen Termin am Mittwoch 18:30 Uhr, werden die Infos zur Tour auf der Website mit Track, Kilometer und Höhenmeter eingestellt.

**Bitte beachten:** Teilnehmer sollen konditionell und radfahrtechnisch fortgeschritten sein, für Anfänger sind die Ausfahrten nicht geeignet.

## **Mit dem Rad zum „Fit fürs Voixfest“ mit dem DAV**

Regelmäßiges Training auf der Wiese hinter dem Eisstadion. Training ganz ohne Gewichte oder sonstiger Gerätschaften. Stärkung der Muskeln, Stabilisierung der Gelenke, Verbesserung der Körperhaltung und des Körpergefühls.

Jeweils montags, 19:00 - 20:00 Uhr

Weitere Read- und MTB-Tourenvorschläge auf [Projektzusatzbereich und Materialien / Gesundheitsregion plus Straubing \(gesundheitsregionplus-straubing.de\)](http://Projektzusatzbereich und Materialien / Gesundheitsregion plus Straubing (gesundheitsregionplus-straubing.de)) oder [Tourentipps \(alpenverein-straubing.de\)](http://Tourentipps (alpenverein-straubing.de))