

Freitag

Aktiv im Alter



SEPARATES ANGEBOT

Ein **sanfter Einstieg** in körperliche **Aktivitäten für Ungeübte über 60 Jahren**

Was machen wir? Wie üben wir?

- Körper und Geist werden durch Denkaufgaben, Alltagsbewegungen, Spiel und Rhythmusschulung trainiert
- wir Lernen, Lachen und Spielen in einer Gruppe von Gleichgesinnten

Wir freuen uns auf Sie, wenn:

- Sie noch nie Sport getrieben haben oder länger nicht mehr aktiv waren
- wenn Sie in lockerer Atmosphäre wieder soziale Kontakte knüpfen wollen

GESTALT

Gehen, Spielen, Tanzen als lebenslange Tätigkeiten—ein kostenloses Angebot

Wo kann ich meine Fragen zu GESTALT stellen?

Claudia Aiwanger

Amt für Sport und Freizeit

Tel.: (0941) 507-2536

E-Mail: aiwanger.claudia@regensburg.de



Fahrrad-Tour

findet nicht bei Dauerregen statt
Franziska Meifert

Wann: von 9.00 bis 12.00 Uhr
jeden **1. und 3. Freitag** im Monat

Wo: Inselepark,
Treff vorm Wöhrdbad
Buslinie 117; Auf der Grede

Pilates Mix mit Tanzen

fit & frei - beschwingt durch den Tag
Barbara Klobouk

Wann: von 10.30 bis 11.15 Uhr

Wo: Inselepark,
Treff am Spielplatz
Buslinie 117; Auf der Grede

Rückenfit

Training für den Rücken
Andrea Blank

Wann: **ab 1. Mai** von 11.00 bis 11.45 Uhr

Wo: Albert-Schweitzer-Park
Treff Parkeingang bei Schule
Buslinie 4,5,34,77;
Schulzentrum Isarstraße

Die Teilnahme ist jederzeit ohne Anmeldung und ohne Vorkenntnisse möglich.

Alle Angebote sind komplett kostenlos!

Die Kurse finden bei jedem Wetter auch in den Ferien, jedoch nicht an Feiertagen statt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Bei Fragen hilft Ihnen das Amt für Sport und Freizeit gerne weiter:

(0941) 507-1537

oder unter

sportamt@regensburg.de



Krankenhaus
St. Josef

UR Kooperations- und
Lehrkrankenhaus der
Universität Regensburg

In Zusammenarbeit mit dem Caritas-Krankenhaus
St. Josef und dem Seniorenamt

STADT
REGENSBURG

17. April 2023
bis
15. Oktober 2023



Sport im Park 2023

IMPRESSUM:

Herausgeber Stadt Regensburg, Amt für Sport und Freizeit,
Bruderwöhrdstraße 15 b , 93055 Regensburg, Tel. (0941) 507-1537,
sportamt@regensburg.de, Bilder innen: Stadt Regensburg,
Bildokumentation, Titelbild: Robert Kneschke/ 123.rf.com, Druck:
Hausdruckerei, Stadt Regensburg, D.-Martin-Luther-Str. 1, 93047
Regensburg

Montag

Nordic Walking

bitte eigene Stöcke mitbringen
Dr. Rainer Welz

Wann: von 16.00 bis 17.00 Uhr

Wo: Aubachpark,
Treff bei der Otto-Schwerdt-
Schule am Römerspielplatz
Buslinie 2,7, 76; Minervastraße

Funktionsgymnastik

Übungen von Kopf bis Fuß
Regina Graf

Wann: von 16.30 bis 17.15 Uhr

Wo: Ziegetsdorfer Park,
Treff am Trimmichpfad
Buslinie 7; Kaiser-Friedr.-Allee

Qi Gong

Kultivierung von Körper und Geist
Gisela Zappe-Fischer

Wann: von 17.30 bis 18.15 Uhr

Wo: Ostpark,
Treff beim Spielplatz
Buslinie 2, 9, 23, 24, 30, 31;
Krankenhaus St. Josef

Dienstag

Qi Gong

Kultivierung von Körper und Geist
Birgit Müller

Wann: von 9.00 bis 9.45 Uhr

und von 10 bis 10.45 Uhr

Wo: Georg-Hegenauer-Park,
Treff beim Pavillon
Buslinie 7; Kaiser Friedr. Allee

Seele baumeln lassen

Entspannung trainieren
(Bitte eine eigene Matte und eine leichte
Decke mitnehmen)
Susanne Schmid

Wann: von 16.00 bis 16.45 Uhr

Wo: Donaupark,
Treff am Parkeingang beim
Westbad
Buslinie 6, 11;
Wernerwerkstraße



Mittwoch

Kopf-Körper-Koordination

Gymnastikübungen mit Sturzprävention
Andrea Blank

Wann: **Ab 1. Mai**

von 9.30 bis 10.15 Uhr

und von 10.30 bis 11.15 Uhr

Wo: Stadtpark,
Treff vor der Galerie
Buslinie 6, 11;
Ostdeutsche Galerie

Qi Gong

Kultivierung von Körper und Geist
Gisela Zappe-Fischer

Wann: von 17.30 bis 18.15 Uhr

Wo: Stadtpark,
Treff vor der Galerie
Buslinie 6, 11;
Ostdeutsche Galerie

Donnerstag

Yoga

Andrea Blank

Wann: von 9.30 bis 10.15 Uhr

Wo: Albert-Schweitzer-Park
Treff Parkeingang bei Schule
Buslinie 4, 77, 34 ;
Schulzentrum Isarstraße

Boule

Das französische Kugelspiel
(Material wird gestellt)
Günter Bartl

Wann: von 17.00 bis 17.45 Uhr

Wo: Stadtpark,
Treff Mariä-Schutz-Kirche
Buslinie 6, 11;
Ostdeutsche Galerie

