

Freitag

Fahrrad-Tour

Findet nicht bei Dauerregen statt
Franziska Meifert

Wann: von 9 bis 12 Uhr
jeden **1. & 3. Freitag** im
Monat
Wo: Insempark,
Treff vor Wöhrdbad

Nordic Walking

bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen
Rainer Welz

Wann: von 10.30 bis 11.30 Uhr
Wo: Aubachpark, Burgweinting
Treff gegenüber
der Otto-Schwerdt-Schule
Haltestelle: Minervastraße (7)

Aktiv im Alter mit GESTALT



Zwölf Wochen lang werden Sie
in kleinen Gruppen körperlich,
geistig und seelisch in Bewegung gebracht,
um den Alltag besser zu meistern und
demenziellen Erkrankungen vorzubeugen.



GESTALT – steht für **G**ehen, **S**pielen &
Tanzen **A**ls **L**ebenslange **T**ätigkeiten

Teilnehmen

können Sie ab 60plus, wenn Sie aktuell
kaum oder gar nicht sportlich aktiv sind:

- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- Das Angebot ist kostenlos.
- Eine Anmeldung ist erwünscht.

Kursinhalte

Der GESTALT-Kurs beinhaltet sanfte Gym-
nastik, kleine Spiele, Gedächtnistraining,
Bewegungsaufgaben für den Alltag und
Übungen zur Schulung des Gleichgewich-
tes. Auch die soziale Komponente kommt
nicht zu kurz.

Informationen zu aktuellen Kursen:

Luisa Helfrich
Amt für Sport und Freizeit
Tel.: (0941) 507-1537
E-Mail: Helfrich.Luisa@regensburg.de

Die Teilnahme ist jederzeit ohne Anmeldung
und ohne Vorkenntnisse möglich.

Alle Angebote sind kostenlos!

Die Kurse finden bei jedem Wetter (außer
Extremwetterlagen) 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) 507-1533

oder unter

sportamt@regensburg.de



Mit freundlicher Unterstützung durch das Caritas-Krankenhaus

**13. April bis
18. Oktober 2026**

Sport im Park 2026



IMPRESSUM:

Herausgeber Stadt Regensburg, Amt für Sport und Freizeit, Bruderwöhrdstraße 15 b ,
93055 Regensburg, Tel. (0941) 507-1533, sportamt@regensburg.de, Bilder innen:
Stadt Regensburg, Bilddokumentation, Titelbild: aletia/123rf , Druck: Hausdruckerei,
Stadt Regensburg, D.-Martin-Luther-Str. 1, 93047 Regensburg

Montag

Funktionsgymnastik

Übungen von Kopf bis Fuß

Regina Graf

Wann: von 16.30 bis 17.15 Uhr
Wo: Ziegetsdorfer Park,
Treff am Trimmdichpfad
Haltestelle: Kaiser-Friedrich-Allee (7)

Qi Gong

Kultivierung von Körper und Geist

Gisela Zappe-Fischer

Wann: von 17.30 bis 18.15 Uhr
Wo: Ostpark,
Treff beim Spielplatz
Haltestelle: Krankenhaus St. Josef
(2, 9, 23, 24, 30, 31)

Rad-KulTouren

Mit dem Fahrrad durch alte und junge Geschichten in Regensburg

Erwin Aschenbrenner

ab 06. Juli 2026

Wann: von 16 bis 19 Uhr
jeden **1. & 3. Montag**
im Monat
Wo: Stadtpark,
Treff vor der Galerie

Dienstag

Qi Gong

Kultivierung von Körper und Geist

Birgit Müller

Wann: von 9 bis 9.45 Uhr
und von 10 bis 10.45 Uhr
Wo: Georg-Hegenauer-Park,
Treff beim Pavillon
Haltestelle: Kaiser-Friedrich-Allee (7)

Rückenfit

Training für den Rücken

Andrea Blank

Wann: von 10 bis 10.45 Uhr
Wo: Albert-Schweitzer-Park,
Treff Parkeingang bei
Schule
Haltestelle: Schulzentrum Isarstraße
(1, 9, 34)

1. Yogilates

Kombination aus Yoga und Pilates

2. Gesund & Vital

Das Rundum Training

Melissa Pahnke

Wann: 1. von 15.15 bis 16 Uhr
2. von 16.15 bis 17 Uhr
Wo: Donaupark, Treff am Park-
eingang am Westbad
Haltestelle: Westbad (11)

Mittwoch

Kopf-Körper-Koordination

Gymnastikübungen mit Sturzprävention

Andrea Blank

Wann: von 9.30 bis 10.15 Uhr
und von 10.30 bis 11.15 Uhr
Wo: Stadtpark,
Treff vor der Galerie
Haltestelle: Ostdeutsche Galerie (6, 11)

Mobilität in jedem Alter

Übungen für mehr Beweglichkeit

Helga Angerer

ab 22. April 2026

Wann: von 10 bis 10.45 Uhr
Wo: Aubachpark, Burgweinting
Treff gegenüber
der Otto-Schwerdt-Schule
Haltestelle: Minervastraße (7)

Qi Gong

Kultivierung von Körper und Geist

Gisela Zappe-Fischer

Wann: von 17.30 bis 18.15 Uhr
Wo: Stadtpark,
Treff vor der Galerie
Haltestelle: Ostdeutsche Galerie (6, 11)

Donnerstag

Yoga

Andrea Blank

Wann: von 9.45 bis 10.30 Uhr
Wo: Albert-Schweitzer-Park,
Treff Parkeingang bei
Schule
Haltestelle: Schulzentrum Isarstraße
(1, 9, 34)

Beschwingt durch den Tag

Pilates Mix & Tanz

Barbara Klobouk

Wann: von 11 bis 11.45 Uhr
Wo: Inselpark,
Treff vor Wöhrdbad
Haltestelle: Auf der Grede (117)

Boule

Das französische Kugelspiel

(Material wird gestellt)

Roland Weiß

Wann: von 17 bis 17.45 Uhr
Wo: Stadtpark,
Treff am Springbrunnen
vor der Galerie
Haltestelle: Ostdeutsche Galerie
(6, 11)