

Freitag

Nordic Walking

Nach der ALFA-Methode
bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen

findet auch während den Ferien statt

mit Gisela Zappe-Fischer

Wann: von 11 bis 12 Uhr

Wo: Stadtpark,
Treff vor der Galerie

*Buslinie 6, 11;
Ostdeutsche Galerie*

Die Teilnahme an allen Kursen ist jederzeit ohne
Anmeldung und ohne Vorkenntnisse möglich.

Alle Angebote sind komplett kostenlos!

In den Schulferien und an Feiertagen finden die Kurse
nicht statt.

Bitte bequeme und warme Kleidung sowie
Hallenschuhe mitbringen.

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

(0941) 507-1533

oder per E-Mail an:

sportamt@regensburg.de



Krankenhaus
St. Josef

UR Kooperations- und
Lehrkrankenhaus der
Universität Regensburg

**In Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus
St. Joseph und dem Seniorenamt**

STADT
REGENSBURG

**16. Oktober 2023
bis
14. April 2024**



**Sport im Park
Winter 2023/2024**

IMPRESSUM:

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

Montag

Pilates Mix & Tanz

fit & frei – beschwingt durch den Winter
mit *Barbara Klobouk*

Wann: von 16 bis 16.45 Uhr

Wo: Einfachhalle
Grundschule St. Nikola
Reinhausen 40/42

*Buslinie 3;
Schule St. Nikola*

Qi Gong & Entspannung

Kultivierung von Körper und Geist
mit *Gisela Zappe-Fischer*

Wann: von 16.45 bis 17.45 Uhr

Wo: Einfachhalle
Grundschule Pestalozzi
Landshuter Straße 63

*Buslinie 2, 5a, 9, 22, 23, 24, 31;
Krankenhaus St. Josef*



Montag

Boule

Das französische Kugelspiel
(Material wird gestellt)

mit *Günter Bartl*

Wann: von 17 bis 19 Uhr

Wo: Funsporthalle Regensburg
Lilienthalstraße 4

*Buslinie 10, 1, 4
Dechbetten/ Lilienthalstraße*

Mittwoch

Kopf-Körper-Koordination

Gymnastikübungen mit Sturzprävention
mit *Andrea Blank*

Wann: von 10 bis 10.45 Uhr

Wo: im Freien oder bei schlechtem
Wetter in der RT-Halle
Schopperplatz 6

*Buslinie 1, 2 A/B, 11;
Keplerstraße*

Mittwoch

Rückenfit

Training für den Rücken
mit *Andrea Blank*

Wann: von 11 bis 11.45 Uhr

Wo: RT-Halle, Treff am Eingang
Schopperplatz 6

*Buslinie 1, 2 A/B, 11;
Keplerstraße*

Bambus-Qi Gong

Kultivierung von Körper und Geist
mit *Johann Maierhofer*

Wann: von 15 bis 15.45 Uhr

nur bis zum 13. Dezember

Wo: Einfachhalle
St. Wolfgangschule
Brentanostraße 13

*Buslinie 2, 4, C2, C4, 72;
Wolgangschule Süd/
Wolgangschule Nord*

