

Donnerstag

Bambus-Qi Gong

Kultivierung von Körper und Geist
mit *Johann Maierhofer*

Wann: von 14 bis 14.45 Uhr
bis 26. Februar 2026

Wo: Köwe-Center
VHS-Gymnastikraum 1
Dr.-Gessler-Str. 45

*Buslinie 10;
Dr.-Gessler-Str.*

Freitag

Nordic Walking

bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen
findet auch während den Ferien statt

mit *Rainer Welz*

Wann: von 10.30 bis 11.30 Uhr

Wo: Aubachpark, Burgweinting
Treffpunkt gegenüber der
Otto-Schwerdt-Schule

Buslinie 7, Minervastraße

- Die Teilnahme ist jederzeit ohne Anmeldung und ohne Vorkenntnisse möglich.
- **Alle Angebote sind kostenlos!**
- In den Schulferien und an Feiertagen finden die Kurse **nicht** statt (außer Nordic Walking).
- Bitte bequeme und warme Kleidung sowie Hallenschuhe mitbringen.

Organisation und Durchführung durch das
Amt für Sport und Freizeit

Mit freundlicher Unterstützung durch das
Caritas-Krankenhaus



Bei Fragen hilft Ihnen das Amt für Sport und Freizeit

Telefon: (0941) 507-1533 oder 1532

E-Mail: sportamt@regensburg.de

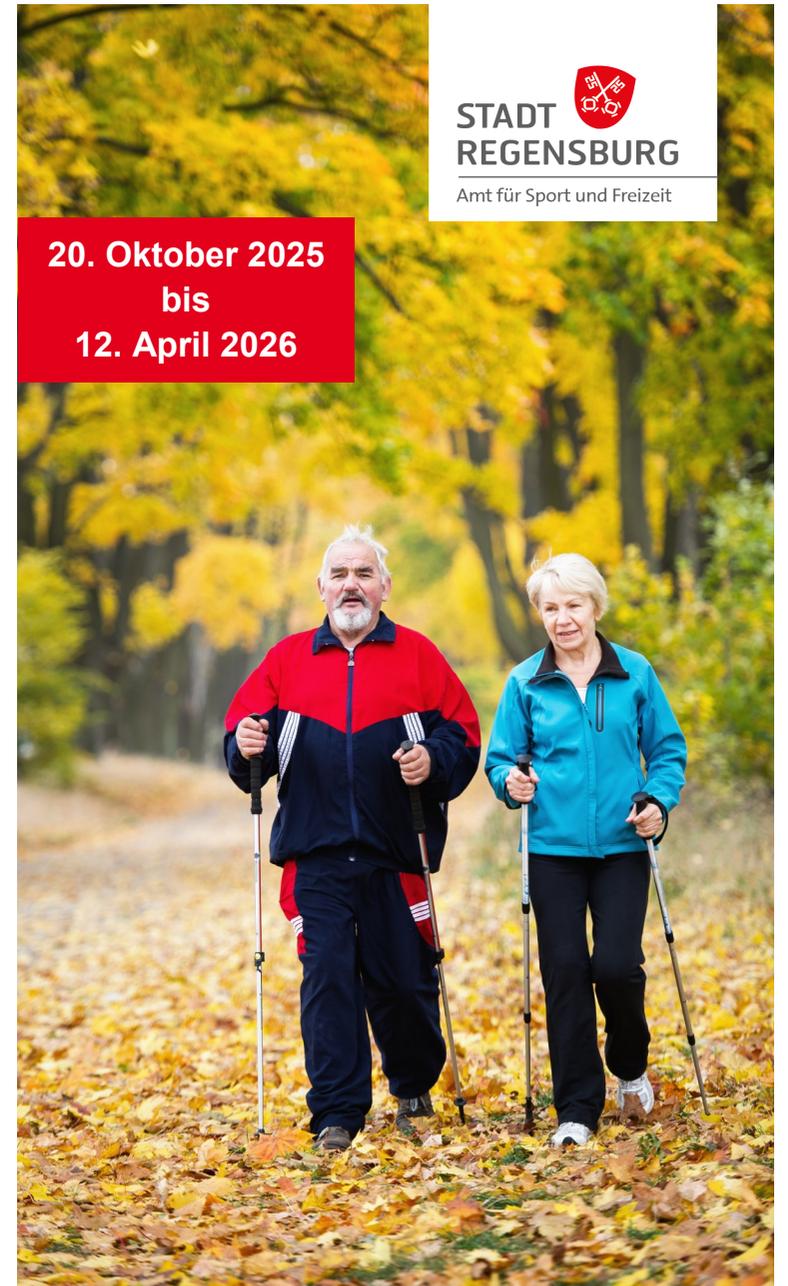


Instagram:



**STADT
REGENSBURG**
Amt für Sport und Freizeit

**20. Oktober 2025
bis
12. April 2026**



**Sport im Park
Winter 2025/2026**

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: pershing/123RF.COM; Druck: Hausdruckerei,
Stadt Regensburg, D.-Martin-Luther-Str. 1, 93047 Regensburg

Montag

Pilates Mix mit Tanzen

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

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

Wann: von 17 bis 17.45 Uhr

Wo: Einfachhalle
Grundschule Pestalozzi
Landshuter Straße 63

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

Dienstag

Yogilates

Kombination aus Yoga und Pilates
mit *Melissa Pahnke*

Wann: von 15.15 bis 16 Uhr

Wo: Einfachhalle
St. Wolfgangsschule
Brentanostraße 13

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

Gesund & Vital

Das Rundum Training
mit *Melissa Pahnke*

Wann: von 16.15 bis 17 Uhr

Wo: Einfachhalle
St. Wolfgangsschule
Brentanostraße 13

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

Boule

Das französische Kugelspiel
(Material wird gestellt)
mit *Günter Bartl*

Wann: von 17 bis 19 Uhr

Wo: Funsporthalle Regensburg
Lilienthalstraße 4

*Buslinie 1, 4, 10;
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,
Treff am Eingang

Schopperplatz 6

*Buslinie 1, 2 A/B, 11;
Keplerstraße*



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*