Freitag

Fahrrad-Tour

findet nicht bei Dauerregen statt
Franziska Meifert

Wann: von 9 bis 12 Uhr
jeden **1.** und **3. Freitag** im Monat

Wo: Inselpark,
Treff vorm Wöhrdbad
Buslinie 117
Auf der Grede

Mobilität in jedem Alter

Übungen für mehr Beweglichkeit im Alltag
Helga Angerer

Wann: von 16 bis 16.45 Uhr

Wo: Westpark,
Treff am Parkeingang am Westbad
Buslinie 1, 6
Wernerwerkstraße

Aktiv im Alter

GESTALT

GESTALT –

Gehen, **S**pielen & **T**anzen **A**ls **L**ebenslange **T**ätigkeiten

Das Bewegungsprogramm für ältere Menschen, die gerne mehr Bewegung in ihren Alltag bringen, soziale Kontakte knüpfen und vorbeugend etwas gegen Demenz tun möchten.

Was machen wir? Wie üben wir?

- Aktivität von Körper, Geist und Seele
- Gedächtnis- und Erinnerungsübungen
- Gleichgewichtsschulung
- Sturzprävention
- Entspannungstraining
- Demenzprävention

Informationen zum GESTALT-Kurs:

Keine Vorkenntnisse nötig!
Kursgebühr: 45€ pro Kurs* (13 Termine)
(*Ermäßigung möglich)

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

Julia Fichtl
Amt für Sport und Freizeit
Tel.: (0941) 507-2536
E-Mail: fichtl.julia@regensburg.de

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V
GKV-Bündnis für GESUNDHEIT

Die Teilnahme ist jederzeit ohne Anmeldung und ohne Vorkenntnisse möglich.

Alle Angebote sind komplett 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) 507-2536

oder unter

sportamt@regensburg.de

caritas Krankenhaus St. Josef
Kooperations- und Lehrkrankenhaus der Universität Regensburg

Mit freundlicher Unterstützung durch das Caritas-Krankenhaus

STADT REGENSBURG

15. April bis 20. Oktober 2024

Sport im Park 2024

IMPRESSUM:

Herausgeber Stadt Regensburg, Amt für Sport und Freizeit, Bruderwöhrdstraße 15 b , 93055 Regensburg, Tel. (0941) 507-2536, sportamt@regensburg.de, Bilder innen: Stadt Regensburg, Bilddokumentation, Titelbild: Ianastock/ 123.rf.com, 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
Buslinie 7
Kaiser-Friedrich-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

Bambus Qi Gong

vom 17. September bis 20. Oktober 2024
Johann Maierhofer

Wann: von 9 bis 9.45 Uhr

und von 10 bis 10.45 Uhr

Wo: Georg-Hegenauer-Park,
Treff beim Pavillon
Buslinie 7
Kaiser-Friedrich-Allee

Rückenfit

Training für den Rücken
Andrea Blank

Wann: von 10 bis 10.45 Uhr

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

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
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 9.45 bis 10.30 Uhr

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

Pilates Mix mit Tanzen

fit & frei – beschwingt durch den Tag
Barbara Klobouk

Wann: von 11 bis 11.45 Uhr

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

Boule

Das französische Kugelspiel
(Material wird gestellt)
Günter Bartl

Wann: von 17 bis 17.45 Uhr

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