

# Freitag

## Fahrrad-Tour

findet nicht bei Dauerregen statt

Franziska Meifert

**Wann:** von 09.00 bis 12.00 Uhr  
jeden **1. und 3. Freitag** im  
Monat

**Wo:** Inselpark,  
Treff vor dem Wöhrdbad  
Lieblstraße

## 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  
Buslinie 7  
Minervastraße

## 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 **Ge**hen, **Sp**ielen &  
**T**anzen **Als** **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:

**Dr. Marit Möhwald**  
Amt für Sport und Freizeit  
Tel.: (0941) 507-1538  
E-Mail: Moehwald.Marit@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

STADT  
REGENSBURG

14. April bis  
19. Oktober 2025



## Sport im Park 2025

### 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: smoliakov / 123RF.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*

*vom 5. Mai bis 27. Juli 2025  
vom 8. September bis 19. Oktober 2025*

## Bambus Qi Gong

Kultivierung von Körper und Geist  
*Johann Maierhofer*

*vom 14. April bis 4. Mai 2025  
vom 28. Juli bis 7. September 2025*

**Wann:** von 09.00 bis 09.45 Uhr  
**und** von 10.00 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 10.00 bis 10.45 Uhr

**Wo:** Albert-Schweitzer-Park  
Treff Parkeingang bei Schule  
Buslinie 1, 9, 34,  
Schulzentrum Isarstraße

# Mittwoch

## Kopf-Körper-Koordination

Gymnastikübungen mit Sturzprävention  
*Andrea Blank*

**Wann:** von 09.30 bis 10.15 Uhr  
**und** von 10.30 bis 11.15 Uhr

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

## Mobilität in jedem Alter

Übungen für mehr Beweglichkeit  
*Helga Angerer*  
*ab 30. April 2025*

**Wann:** von 10.00 bis 10.45 Uhr

**Wo:** Aubachpark, Burgweinting  
Treff gegenüber  
der Otto-Schwerdt-Schule  
Buslinie 7  
Minervastraße

## 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 09.45 bis 10.30 Uhr

**Wo:** Albert-Schweitzer-Park  
Treff Parkeingang bei Schule  
Buslinie 1, 9, 34  
Schulzentrum Isarstraße

## Beschwingt durch den Tag

Pilates Mix & Tanz  
*Barbara Klobouk*

**Wann:** von 11.00 bis 11.45 Uhr

**Wo:** Inselepark,  
Treff am Eingang Wöhrdbad  
Buslinie 117  
Auf der Grede

## Boule

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

**Wann:** von 17.00 bis 17.45 Uhr

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