

## Mitgehen am Mittwoch mit dem Kneippverein in Regensburg

Jeden Mittwoch von 14.00 – ca. 15.00 Uhr  
**Kostenlos** und ohne Anmeldung  
Treffen: Ecke Ostengasse/Kapuzinergasse  
Info: Amt für Sport und Freizeit der Stadt Regensburg, Tel. 0941 5071532 oder -1533

## Sport im Park in Regensburg

**Kostenloses** Sportangebot für Ältere in unterschiedlichen Parks in Regensburg  
Info: Amt für Sport und Freizeit der Stadt Regensburg, Tel. 0941 5071532 oder -1533  
[www.regensburg.de/leben/sport-freizeit/sport-im-park](http://www.regensburg.de/leben/sport-freizeit/sport-im-park)

## Regensburger Stadtspaziergang der Selbsthilfegruppe „Wege aus der Depression“

Jeden 1. Dienstag im Monat laden die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe „Wege aus der Depression“ zu einem **kostenlosen Spaziergang** ein.  
Zeit: 15.00 – ca. 16.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Ostdeutsche Galerie  
Keine Anmeldung nötig  
Info: 0941 599388610 (KISS Regensburg)  
[www.kiss-regensburg.de](http://www.kiss-regensburg.de)

## Seniorenbegegnungsstätte im Gustav-Adolf-Wiener-Haus Regensburg

Schottenstraße 6 (Eingang Wiesmeierweg)  
Die Seniorenbegegnungsstätte der Diakonie Regensburg steht allen Interessierten ab ca. 50 Jahren offen. Sie bietet kostengünstig **Gymnastik, Tanz, Wandern und Kegeln**  
Info: Frau Böhm, Tel. 0941 585240

## Sportvereine

Bitte fragen Sie auch bei Ihrem örtlichen Sportverein nach! Ein Verzeichnis regionaler Vereine findet sich unter [www.regensburg.de/leben/vereine-und-verbaende/sportvereine](http://www.regensburg.de/leben/vereine-und-verbaende/sportvereine)  
Oder: **Bayerischer Landes-Sportverband, Bezirksgeschäftsstelle**,  
Info: Tel. 0941 297260  
E-Mail: [geschaeftsstelle@blsv-oberpfalz.de](mailto:geschaeftsstelle@blsv-oberpfalz.de)  
Oder: **Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V., Bezirk Oberpfalz**,  
Kontakt: Frank Reinel, Tel. 0941 200 529 06  
E-Mail: [frankreinel@hotmail.com](mailto:frankreinel@hotmail.com)  
[www.bvs-bayern.com/BVS-Bayern/Bezirke/Oberpfalz/](http://www.bvs-bayern.com/BVS-Bayern/Bezirke/Oberpfalz/)

## Treffpunkt Seniorenbüro

Die offene Einrichtung der Stadt Regensburg, Senioren- und Stiftungsamt, bietet kostenlos bis kostengünstig **Wandern, Radfahren, Yoga, Tanzen und Skigymnastik**  
Info: Servicebüro im Mehrgenerationenhaus, Ostengasse 29, Tel. 0941 5075540 oder 0941 5075542

## Redaktionelle Zusammenarbeit:

Irene **Alt**, Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie  
Dr. Bettina **Hübner-Liebermann**, medbo, Regensburger Bündnis gegen Depression e.V.  
Rita **Meierhofer**, Sozialpsychiatrischer Dienst der Bayerischen Gesellschaft für psychische Gesundheit  
Adolfine **Schade**, Staatliches Landratsamt-Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg  
(V.i.S.d.P. Tel. 0941 4009752  
E-Mail: [sozialdienst@lra-regensburg.de](mailto:sozialdienst@lra-regensburg.de))



Landkreis  
Regensburg

Staatliches Landratsamt  
Gesundheitsamt für Stadt  
und Landkreis Regensburg

**Sport und  
Bewegung  
für Menschen  
mit seelischen  
Problemen**  
in Stadt und  
Landkreis Regensburg



Bayerische Gesellschaft  
für psychische Gesundheit e.V.

**Diakonie**  
Regensburg

regensburger  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

medbo®

# Diakonie Regensburg

## Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)

Beratungsstelle  
Prüfeninger Straße 53  
93049 Regensburg

**Sportgruppe:** wöchentlich montags von  
17.30 – 19.00 Uhr (außer in den Schulferien)  
Veranstaltungsort: Turnhalle Albrecht-Altendorfer-  
Gymnasium, Minoritenweg 33, Regensburg

**Gymnastikgruppe:** wöchentlich mittwochs von  
14.00 – 15.30 Uhr (außer in den Schulferien)  
Veranstaltungsort: Beratungsstelle SpDi,  
Prüfeninger Str. 53, Regensburg

**Karate:** wöchentlich montags von  
14.00 – 15.30 Uhr ab 50 Jahre  
(Einstieg für Neulinge möglich über  
Einsteigerkurs auf Nachfrage)  
Veranstaltungsort: Johann-Hinrich-Wichern-  
Haus, Alfons-Auer-Str. 8a, Regensburg

**Meditativer Tanz:** 1 x jährlich zwischen Ostern  
und Pfingsten, 5 Abende  
Veranstaltungsort: Beratungsstelle SpDi,  
Prüfeninger Str. 53, Regensburg

*Kontakt für alle vier Angebote:* Sekretariat  
Beratungsstelle SpDi, Tel. 0941 2977112

### **Tanzabende – Faschingsball, Maitanz und Kirtanz**

Veranstaltungsort: Johann-Hinrich-Wichern-  
Haus, Alfons-Auer-Str. 8a, Regensburg

*Kontakt:* Johann-Hinrich-Wichern-Haus  
Tel. 0941 785070 oder Beratungsstelle SpDi der  
Diakonie, Tel. 0941 2977112

## Café Insel

Tageszentrum für Menschen mit seelischen  
Problemen  
Luitpoldstraße 17  
93047 Regensburg

Das Tageszentrum bietet Beschäftigungs-  
möglichkeiten (beispielsweise Thekendienst,  
Koch- oder Backgruppe) sowie  
Gruppenangebote in den Bereichen Bildung,  
Freizeit oder **Sport**.  
Monatlich erscheint ein Programm mit aktuellen  
Gruppenangeboten.

*Kontakt:* Tel. unter 0941 5998650 oder an  
cafe.insel@dw-regensburg.de  
*Homepage der Diakonie:* [www.dw-  
regensburg.de](http://www.dw-regensburg.de)

## Diakonie Regensburg und Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit

**Fußball:** wöchentlich freitags  
Veranstaltungsort: Sportpark ESV 1927  
Regensburg, Dechbettener Brücke 2

*Weitere Infos:* bei der TWG Diakonie, Herr Bauer,  
Tel. 0941 5840433

# medbo Bezirksklinikum Regensburg

Universitätsstr. 84  
93053 Regensburg

Die Sporttherapie am Bezirksklinikum umfasst  
unter anderem Schwimmen, Wassergymnastik,  
Fitnessstraining, Yoga, Badminton.  
Die Sporttherapie steht **nur ambulanten und  
stationären Patienten des Bezirksklinikums** zur  
Verfügung.

*Weitere Infos:* Tel. 0941 9411200

## Auch hier können Sie teilnehmen:

### **FIT Regensburg-Frauenintegration durch Sport mit Spaß**

Sportangebote in verschiedenen Regensburger  
Stadtteilen für Frauen mit wenig Geld

### **Frauengesundheitszentrum Regensburg**

*Info:* Tel. 0941 81644;  
E-Mail: fgz-regensburg@gmx.de

### **Frauenbadezeit im Regensburger Hallenbad Gabelsbergerstraße**

Jeden Donnerstag, 16.30 – 18.30 Uhr  
*Info:* Hallenbad, Tel. 0941 6012977

### **Frauenbadezeit im Neutraublinger Hallenbad Keplerstraße**

Jeden Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
*Info:* Hallenbad, Tel. 09401 2377