

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

Frauengesundheitszentrum Regensburg

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

Regensburger Stadtpaziergang 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

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

Oder: **Bayerischer Landes-Sportverband, Bezirksgeschäftsstelle**,
Info: Tel. 0941 297260
E-Mail: 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
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)



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 Beschäftigungsmöglichkeiten (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

Diakonie Regensburg und Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit

Tanzkurs: 8 Donnerstagabende im Herbst (ab Oktober) inklusive Abschlussball
Veranstaltungsort: Evangelisches Bildungswerk

Kontakt: Beratungsstellen des SpDis der Diakonie, Tel. 0941 2977112 oder der Bayer. Gesellschaft für psychische Gesundheit, Tel. 0941 59935910

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

Frauen in Bewegung in Neutraubling

Sportangebote in Neutraubling für Frauen mit wenig Geld

Kontakt für beide Angebote: Landratsamt Regensburg - Gesundheitsamt, Tel. 0941 4009752
E-Mail: sozialdienst@lra-regensburg.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