



Stadt Ingolstadt
Amt für Sport und Freizeit

Fit im Alter – Sport im Park 2025



KOSTENFREIES BEWEGUNGSPROGRAMM für Seniorinnen und Senioren von Mai bis September 2025

Übungsleiter der Volkshochschule Ingolstadt bieten seniorengeeignete
Übungen zu Koordination, Kraft und Beweglichkeit an.

Auftaktveranstaltung: 29. April um 15 Uhr in der VHS Ingolstadt

WO:

- Bewegungspark Maximilianstraße
- Bewegungspark Donaustrand
- Piuspark

WANN:

- an verschiedenen Tagen in der Woche

WAS:

- Qigong
- Funktionsgymnastik
- Morgengymnastik
- Yoga
- Pilates

Keine Anmeldung notwendig.

Alle Termine und Hinweise unter:
www.ingolstadt.de/sport-im-park



Sport im Park 2025 kann realisiert werden mit freundlicher Unterstützung von

Volksbank 
Raiffeisenbank Bayern Mitte eG
0841 3105-0 www.vr-bayernmitte.de

SPÖRER
Gesund. Aktiv. Sympathisch.

vhs
Volkshochschule
Ingolstadt-Eichstätt

COMIN
www.comin-glasfaser.de

Audi BKK
