



**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](http://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](http://www.vr-bayernmitte.de)

**SPÖRER**  
Gesund. Aktiv. Sympathisch.

**vhs**  
Volkshochschule  
Ingolstadt-Eichstätt

**COMIN**  
[www.comin-glasfaser.de](http://www.comin-glasfaser.de)

**Audi BKK**  
