WO kannst Du in Regensburg kostenlos Sport machen?
WAS kannst Du machen?

Halle 37 der Stadt Regensburg - kostenlos
Du kannst in der Freizeit-Sport-Halle kostenlos Sport machen.
Du kannst ohne Anmeldung hingehen.
Du kannst überall mitmachen.
Du kannst Familie und Freunde mitnehmen.
Du kannst viele verschiedene Sport-Arten testen.
Du kannst hier auch chillen.

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 14:00 bis 20:00 Uhr
Adresse:
Dieselstraße 7, 93093 Regensburg

Weitere Informationen findest du hier im Internet:

Stadt Regensburg - Sport- und Freizeitangebote - Halle 37 - Freizeitsporthalle

Sport im Park - kostenlos
Sport im Park ist ein Sport-Angebot für ältere Bürger.
Du kannst kostenlos mitmachen.
Du kannst ohne Anmeldung mitmachen.
Du brauchst keine besondere Sport-Kleidung.
Die Angebote sind in den verschiedenen Parks in Regensburg.
Das Angebot ist jedes Jahr von 2. Mai bis 31. Oktober.

Hier findest Du aktuelle Informationen und das Programm:

Stadt Regensburg - Sport u. Freizeit - Sport- und Freizeitangebote

Regensburg goes fit - kostenlos
Du machst Fitness unter freiem Himmel.
Du kannst Yoga, Zumba, Functional Training und Energy Dance machen.
Das Angebot ist jeden Sommer von Juni bis Juli.
Wann? Jeden Sonntag um 16 Uhr bis 19:00 Uhr.
Professionelle Trainer sind für Dich da.

Hier findest Du aktuelle Informationen und das Programm:

Stadt Regensburg - Sport- und Freizeitangebote - Regensburg goes FIT 2025

Campus Asyl macht Sport - kostenlos
Du kannst bei Campus Asyl kostenlos Sport machen.
Du kannst ohne Anmeldung hingehen.
Du kannst:

- Schwimmen
- Fahrrad fahren
- Tanzen
- Fuß-Ball spielen
- vieles mehr

Hier findest Du aktuelle Informationen und das Programm:

Sport | CampusAsyl e.V.

Andere Sport-Möglichkeiten im Freien - kostenlos
Du kannst auch alleine Sport machen.
Oder mit Freunden.

Fußball, Skaten, Stockschießen, Beach-Volleyball, Fitness und Boccia.

Hier siehst du, wo du diese Sport-Arten machen kannst:
Stadt Regensburg - Sport u. Freizeit - Sportstätten und Freizeitanlagen

Wenn du Kinder hast, kannst auf Spiel-Plätze gehen.
Du kannst auf Spiel-Plätzen Freunde finden.
In Regensburg gibt es sehr viele Spielplätze.
Es gibt ganz unterschiedliche Spiel-Möglichkeiten.
Hier siehst du, wo die Spielplätze sind:

Stadt Regensburg - Sportstätten und Freizeitanlagen - Regensburger Spielplätze

Bei Spiel-Plätzen gibt es oft auch Fuß-Ball-Plätze und Sitz-Bänke.
Das ist gut.
So haben alle Spaß!

Joggen
Du kannst überall durch die Stadt joggen.
Das ist normal.
Achte auf die Verkehrs-Regeln!
In Deutschland gibt es viele wichtige Regeln für den Verkehr.
Du musst diese Regeln beachten.

Weitere Sport-Möglichkeiten
In Regensburg gibt es noch andere Sport-Hallen und Sport-Plätze.
Die gehören oft einem **Verein**.

Bei einem **Verein** muss man Mitglied werden.
Das kostet meistens Geld.

Du kannst dann verschiedene Sport-Arten machen.
Frage bei einem Verein in der Nähe nach.

Sehe bei "Sport-Vereine" nach:

Sport-Vereine und andere Vereine; Vereine von Migranten - Stadt Regensburg | Integreat

Suche hier nach einem Verein für Dich:

Stadt Regensburg - Sport u. Freizeit - Sport- und Freizeitangebote

Frauen-Integration durch Sport mit Spaß (FIT Regensburg)
Du kannst als Frau bei dem Projekt FIT Regensburg sofort mitmachen.
Das sind günstige Sport-Angebote vor allem für Frauen mit und ohne Migrations-Hintergrund.

Du kannst Zumba, Frauen-Fitness, Body-Forming oder Progressive Muskel-Entspannung machen.
Du kannst kostenlos Fahrrad fahren.

Die Sport-Angebote sind manchmal mit Kinder-Betreuung.
Manchmal gibt es eine Spiel-Ecke für Kinder.

Weitere Informationen findest Du hier im Internet:

Stadt Regensburg - Sport- und Freizeitangebote - Sport für Frauen

Fitness-Studios und Kurs-Anbieter
Du kannst auch außerhalb von Sport-Vereinen sehr gut Sport machen.
Du kannst in Fitness-Studios gehen.
Diese Angebote kosten Geld.
Oft musst Du einen Vertrag abschließen.
Das heißt, Du musst mindestens ein Jahr Geld bezahlen.
Lies den Vertrag gut durch!

Such im Internet nach "Fitness-Studio".

Profi-Sport in Regensburg
Es gibt auch professionellen Sport in Regensburg!
Zum Beispiel:

- Fuß-Ball
- Base-Ball
- Eis-Hockey
- Tennis...
  ⇒ Schau Dir die professionellen Vereine an: Spitzen-Sport Regensburg.

Hier findest Du viele Informationen zu den Vereinen:

Startseite - SpitzenSport Regensburg