

---

# Wintergymnastik der Naturfreunde

**REGENSBURG.** Nicht nur für Wintersportler bieten die Naturfreunde Regensburg auch dieses Jahr wieder ihre traditionelle Gesundheitsgymnastik an. Jeweils dienstags um 18 Uhr trifft man sich ab heute in der Turnhalle der St.-Nikola-Schule in Reinhausen. Schwerpunktmäßig geht es dabei nicht so sehr um den leistungssportlichen, sondern eher um den gesundheitlichen Aspekt (Beweglichkeit, Rückentraining und Fitness auch in der kalten Jahreszeit). Empfohlen wird geeignete Kleidung und, wenn vorhanden, eine leichte Gymnastikmatte. Schnupperteilnehmer sind jederzeit willkommen; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

MZ 8.10.2019

---

## IN KÜRZE

### Naturfreunde blicken auf das Jahr

**REGENSBURG.** In Bildern und Erzählungen werden am Donnerstag die Aktivitäten des Jahres der Naturfreunde nochmals im Überblick gezeigt. Vorge stellt werden auch die natursportlichen Rahmenplanungen für 2020, in dem die Regensburger Naturfreunde 110 Jahre alt werden. Beginn ist um 20 Uhr im Saal des Hotels Wiendl, Universitätsstr. 9. Der Eintritt ist frei. (msr)

MZ 14.11.2019