

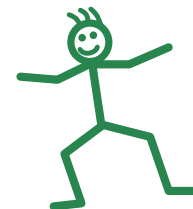
RONHOF Friedensanlage, Zugang Friedenstraße und Ulmenstraße

Donnerstag, 09.07.
10:00 Uhr: Qigong
15:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
17:00 Uhr: Kreistänze aus Griechenland

Donnerstag, 16.07.
10:00 Uhr: Square- und Kreistänze
15:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
17:00 Uhr: Rückentraining

Donnerstag, 23.07.
10:00 Uhr: Stabilisationstraining
15:30 Uhr: Spaß, Spiel & Tanz 🧘🧘
17:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Donnerstag, 30.07.
10:00 Uhr: Square- und Kreistänze
15:30 Uhr: Zapchen – Bewegung & Wohlfühlen 🧘🧘
17:00 Uhr: Just Fit it. – Ganzkörpertraining



HARDHÖHE Achlaswäldla/ Stiftungshain, Zugang Stiftungsstraße

Freitag, 10.07.
10:00 Uhr: Rückentraining
16:30 Uhr: FamilienYoga 🧘🧘
18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Freitag, 17.07.
10:00 Uhr: Hatha-Yoga – Bewegung & Atmung
16:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
18:00 Uhr: Just Fit it. – Ganzkörpertraining

Freitag, 24.07.
10:00 Uhr: Square- und Kreistänze
16:30 Uhr: FamilienYoga 🧘🧘
18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Freitag, 31.07.
10:00 Uhr: Gymnastik
16:30 Uhr: Spaß, Spiel & Tanz 🧘🧘
18:00 Uhr: Yin Yang Yoga



Donnerstag, 06.08.
10:00 Uhr: Faszientraining
15:30 Uhr: Abenteuerreise Hatha-Yoga 🧘🧘
17:00 Uhr: Hatha-Yoga – Bewegung & Atmung

Donnerstag, 13.08.
10:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik
15:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
17:00 Uhr: HIIT & Stretching

Donnerstag, 20.08.
10:00 Uhr: Qigong
15:30 Uhr: Spaß, Spiel & Tanz 🧘🧘
17:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Donnerstag, 27.08.
10:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik
15:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
17:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Donnerstag, 03.09.
10:00 Uhr: Square- und Kreistänze
15:30 Uhr: Muskeltraining 🧘🧘
17:00 Uhr: Qigong



Donnerstag, 10.09.
10:00 Uhr: Hatha-Yoga – Bewegung & Atmung
15:30 Uhr: Trivital 🧘🧘
17:00 Uhr: Bodyweight&Stretching

Donnerstag, 17.09.
10:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik
15:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
17:00 Uhr: Just Fit it. – Ganzkörpertraining

Donnerstag, 24.09.
10:00 Uhr: Square- und Kreistänze
15:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
17:00 Uhr: Just Fit it. – Ganzkörpertraining

Donnerstag, 01.10.
10:00 Uhr: Hatha-Yoga – Bewegung & Atmung
15:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
17:00 Uhr: Kreistänze aus Griechenland

Freitag, 04.09.
10:00 Uhr: Square- und Kreistänze
16:30 Uhr: Qigong der 5 Wundertiere 🧘🧘
18:00 Uhr: Tai-Chi

Freitag, 11.09.
10:00 Uhr: Stabilisationstraining
16:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
18:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

Freitag, 18.09.
10:00 Uhr: Muskeltraining
16:30 Uhr: Spaß, Spiel & Tanz 🧘🧘
18:00 Uhr: Yodanco

Freitag, 25.09.
10:00 Uhr: Hatha-Yoga – Bewegung & Atmung
16:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
18:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Freitag, 02.10.
10:00 Uhr: Training für Herz, Lunge, Kreislauf
16:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
18:00 Uhr: Just Fit it. – Ganzkörpertraining



FÜRTH BEWEGT SICH!

Vom 6. Juli bis 2. Oktober findet täglich ein buntes kostenloses Bewegungsprogramm im Freien in fünf Fürther Stadtteilen statt.

Qualifizierte Übungsleiter*innen bieten mehrmals täglich unterschiedliche Bewegungskurse an. Benötigte Materialien sind vor Ort. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Vordergrund steht der Spaß an gemeinsamer Bewegung in der Stadtnatur!

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Bei schlechtem Wetter werden die Kurse nach Ermessen der Übungsleiter*innen durchgeführt. Die gemeinsamen Spaziergänge finden unabhängig vom Wetter immer statt.

Aufgrund der Corona Krise weisen wir darauf hin, dass bei möglichen gesetzlichen Vorgaben die Gruppengröße begrenzt werden muss. Das Hygienekonzept liegt aus. Änderungen im Programm behalten wir uns vor.



„FÜRTH BEWEGT“ IST EIN GEMEINSAMES PROJEKT VON:



Mit freundlicher Unterstützung der **Techniker Krankenkasse**

KONTAKT
Stadt Fürth fubs: 0911 - 974-1785
www.fuerth-bewegt.de
V.i.S.d.P.: Eva Göttlein
Projektagentur Göttlein



IM SOMMER

EIN KOSTENLOSES BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE
TÄGLICH 6. JULI BIS 2. OKTOBER 2020

SÜDSTADT MONTAG

Südstadtpark · Zugang Krautheimerstraße

EIGENES HEIM DIENSTAG

Wiesengrund · Zugang Vacher Straße, Allee Richtung Käppnersteg

INNENSTADT MITTWOCH

Stadtpark · Wiese unterhalb Rodelbahn, Zugang Engelhardtstraße

RONHOF DONNERSTAG

Friedensanlage · Zugang Friedenstraße und Ulmenstraße

HARDHÖHE FREITAG

Achlaswäldla/Stiftungshain · Zugang Stiftungsstraße



SÜDSTADT

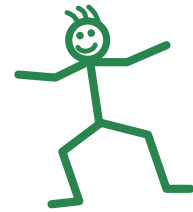
Im Südstadtpark,
Zugang Krautheimerstraße

Montag, 06.07.2020
10:00 Uhr: Fitness
16:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
18:00 Uhr: Gelenkgymnastik

Montag, 13.07.2020
10:00 Uhr: Tai-Chi
16:30 Uhr: Spaß, Spiel & Tanz 🧘🧘
18:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Montag, 20.07.2020
10:00 Uhr: Tänze aus aller Welt
16:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
18:00 Uhr: Rückenschulung

Montag, 27.07.2020
10:00 Uhr: Bodega Moves – Bodywork meets Yoga
16:30 Uhr: Spaß, Spiel & Tanz 🧘🧘
18:00 Uhr: Yodanco



Montag, 03.08.2020
10:00 Uhr: Bewegung für die grauen Zellen
16:30 Uhr: Zapchen – Bewegung & Wohlfühlen 🧘🧘
18:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Montag, 10.08.2020
10:00 Uhr: Gymnastik
16:30 Uhr: Abenteuerreise Hatha Yoga 🧘🧘
18:00 Uhr: Hatha-Yoga – Bewegung & Atmung

Montag, 17.08.2020
10:00 Uhr: Yodanco
16:30 Uhr: Qigong der 5 Wundertiere 🧘🧘
18:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Montag, 24.08.2020
10:00 Uhr: Qigong
16:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
18:00 Uhr: Rückenschulung

Montag, 31.08.2020
10:00 Uhr: Bodega Moves
16:30 Uhr: Herz-Qigong: Der weisse Affe ... 🧘🧘
18:00 Uhr: Tai-Chi

EIGENES HEIM

Vacher Straße,
Allee Richtung Käppnersteg

Dienstag, 07.07.2020
10:00 Uhr: Muskeltraining
15:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
17:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

Dienstag, 14.07.2020
10:00 Uhr: Training für Herz, Lunge, Kreislauf
15:30 Uhr: Qigong der 5 Wundertiere 🧘🧘
17:00 Uhr: Tai-Chi

Dienstag, 21.07.2020
10:00 Uhr: Qigong
15:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
17:00 Uhr: Faszientraining

Dienstag, 28.07.2020
10:00 Uhr: Just Fit it. – Ganzkörpertraining
15:30 Uhr: FamilienYoga 🧘🧘
17:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik



Dienstag, 04.08.2020
10:00 Uhr: Qigong
15:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
17:00 Uhr: Hatha-Yoga – Bewegung & Atmung

Dienstag, 11.08.2020
10:00 Uhr: Training für Herz, Lunge, Kreislauf
15:30 Uhr: Herz-Qigong: der weisse Affe ... 🧘🧘
17:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

Dienstag, 18.08.2020
10:00 Uhr: Tai-Chi
15:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
17:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Dienstag, 25.08.2020
10:00 Uhr: Qigong
15:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
17:00 Uhr: Faszientraining



SPAZIERGANG

immer um 17:00 Uhr
Treffpunkt an der Rednitz,
Brücke Fuchsstr./Talweg

Montag, 07.09.2020
10:00 Uhr: Bodega Moves
16:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
18:00 Uhr: Faszientraining

Montag, 14.09.2020
10:00 Uhr: Rückentraining
16:30 Uhr: Spaß, Spiel & Tanz 🧘🧘
18:00 Uhr: Hatha-Yoga – Bewegung & Atmung

Montag, 21.09.2020
10:00 Uhr: Bodega Moves
16:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
18:00 Uhr: Gelenkgymnastik

Montag, 28.09.2020
10:00 Uhr: Just Fit it. – Ganzkörpertraining
16:30 Uhr: Herz-Qigong: der weisse Affe ... 🧘🧘
18:00 Uhr: Tai-Chi

Dienstag, 01.09.2020
10:00 Uhr: Training für Herz, Lunge, Kreislauf
15:30 Uhr: Familien Yoga 🧘🧘
17:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Dienstag, 08.09.2020
10:00 Uhr: Just Fit it. – Ganzkörpertraining
15:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
17:00 Uhr: Faszientraining

Dienstag, 15.09.2020
10:00 Uhr: Stabilisationstraining
15:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
17:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Dienstag, 22.09.2020
10:00 Uhr: Rückentraining
15:30 Uhr: Qigong der 5 Wundertiere 🧘🧘
17:00 Uhr: Faszientraining

Dienstag, 29.09.2020
10:00 Uhr: Hatha-Yoga
15:30 Uhr: Fit hoch 2 für Eltern & Kinder 🧘🧘
17:00 Uhr: Qigong

INNENSTADT

Stadtpark,
Wiese unterhalb Rodelbahn, Zugang Engelhardtstr.

Mittwoch, 08.07.2020
10:00 Uhr: Just Fit it. – Ganzkörpertraining
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Familien Yoga 🧘🧘
18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Mittwoch, 15.07.2020
10:00 Uhr: Fitness
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Abenteuerreise Hatha-Yoga 🧘🧘
18:00 Uhr: Hatha-Yoga

Mittwoch, 22.07.2020
10:00 Uhr: Rückentraining
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Abenteuerreise Hatha-Yoga 🧘🧘
18:00 Uhr: POUND. Ganzkörper-Workout mit Spaß

Mittwoch, 29.07.2020
10:00 Uhr: Tai-Chi
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
18:00 Uhr: POUND. Ganzkörper-Workout mit Spaß

Mittwoch, 05.08.2020
10:00 Uhr: Fitness
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Spiel, Spaß & Tanz 🧘🧘
18:00 Uhr: POUND. Ganzkörper-Workout mit Spaß

Mittwoch, 12.08.2020
10:00 Uhr: Qigong
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Abenteuerreise Hatha-Yoga 🧘🧘
18:00 Uhr: Hatha-Yoga

Mittwoch, 19.08.2020
10:00 Uhr: Move & Relax
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
18:00 Uhr: Bodyweight & Stretching

WANDERTAG

Samstag, 12.09.2020, 10:00 Uhr
Treffpunkt an der Rednitz:
Brücke Fuchsstraße/Talweg
**Geführte Wanderung nach
Weiherhof mit Einkehr**
(ca. 13 km)

Mittwoch, 26.08.2020
10:00 Uhr: Tai-Chi
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Spaß, Spiel & Tanz 🧘🧘
18:00 Uhr: Gelenkgymnastik

Mittwoch, 02.09.2020
10:00 Uhr: Just Fit it. – Ganzkörpertraining
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Animal Athletics 🧘🧘
18:00 Uhr: POUND. Ganzkörper-Workout mit Spaß

Mittwoch, 09.09.2020
10:00 Uhr: Muskeltraining
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: HIIT & Stretching 🧘🧘
18:00 Uhr: POUND. Ganzkörper-Workout mit Spaß

Mittwoch, 16.09.2020
10:00 Uhr: Fitness
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Abenteuerreise Hatha-Yoga 🧘🧘
18:00 Uhr: Hatha-Yoga – Bewegung & Atmung

Mittwoch, 23.09.2020
10:00 Uhr: Gymnastik
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Koko – Koordination & Konzentration 🧘🧘
18:00 Uhr: POUND. Ganzkörper-Workout mit Spaß

Mittwoch, 30.09.2020
10:00 Uhr: Move & Relax
10:00 Uhr: Nordic Walking
16:30 Uhr: Spaß, Spiel & Tanz 🧘🧘
18:00 Uhr: Yodanco

Die Kursleiter*innen und ihre Angebote

Square- und Kreistänze
Erika Bingold

Rückenschulung · Yodanco · Bewegung für die grauen Zellen · Kreistänze aus Griechenland · Gelenkgymnastik · Koko – Koordination & Konzentration · Spaß, Spiel & Tanz
Claudia Böschel

Hatha-Yoga – Bewegung & Atmung · Abenteuerreise Hatha-Yoga
Rose Bradfield

Nordic Walking · Bodyweight & Stretching · HIIT & Stretching · Animal Athletics · Trivital – Kraft, Koordination & Beweglichkeit
André Eckert

Fitness · Gymnastik · Rückentraining · Just Fit it. – Ganzkörpertraining · Fit hoch 2 für Eltern & Kinder
Gloria Kramp

Wirbelsäulengymnastik · Faszientraining
Susanne Machowetz

Functional strength & fitness
Gianni Perri

Stabilisationstraining · Rückentraining · Muskeltraining
Ines Peter

POUND. Ganzkörper-Workout mit Spaß
Manuela Popp

Just Fit it. – Ganzkörpertraining · Training für Herz, Lunge, Kreislauf · Fit hoch 2 für Eltern & Kinder
Benjamin Rakonic

Tänze aus aller Welt
Barbara Reichelt

Move & Relax – Kräftigung und Beweglichkeit · Just Fit it. – Ganzkörpertraining · Fit hoch 2 für Eltern & Kinder
Marie Riesenbeck

Qigong, Tai Chi · Qigong der 5 Wundertiere · Herz-Qigong: Der weisse Affe reicht die Frucht
Simone Schernig

Yin Yang Yoga – vom Flow in die Entspannung · FamilienYoga – Spiel, Spaß & Bewegung
Eike Söhnlein

Zapchen – Bewegung & Wohlfühlen
Irene Willuweit