

FÜRTH

bewegt!

by **infracürth**

Kostenfrei!
Einfach
vorbeikommen und
mitmachen!

04.05.-25.09.2026
Kursprogramm

FÜRTH

bewegt!

by **infra**fürth

Montag

Südstadt

Südstadtpark vor der Musikschule

Dienstag

Eigenes Heim

Wiese an der Riemenschneiderstraße
(gegenüber AWO Kindergarten)

Mittwoch

Oststadt

Stadtpark, Jakobinenstraße,
Wiese hinter dem Stadtparkhort

Donnerstag

Ronhof,

Friedensanlage, 10-11 Uhr

Stadeln

Stadelner Wasserrad, 18-19 Uhr

Freitag

Innenstadt

Siebenbogenbrücke

infra
fürth

wolf
ButterBack

weil Qualität verbindet

iba

Mai

Mo, 04.05.	10-11 Uhr Ganzkörpertraining 18-19 Uhr Rücken- & Faszienyoga
Di, 05.05.	10-11 Uhr Hatha Yoga 18-19 Uhr Functional Fit
Mi, 06.05.	10-11 Uhr Wirbelsäulengymnastik 17-18 Uhr Yoga und Mobilisation
Do, 07.05.	10-11 Uhr Erlebnis Tanz 18-19 Uhr Intervalltraining 
Fr, 08.05.	10-11 Uhr Pilates-Rücken-Mix
Mo, 11.05.	10-11 Uhr Gleichgewicht und Koordination 18-19 Uhr Latin Fit
Di, 12.05.	10-11 Uhr Funktionelles Beweglichkeitstraining 18-19 Uhr Kraft-Ausdauer-Training 
Mi, 13.05.	10-11 Uhr Sanfter Yoga Flow 17-18 Uhr Walking & Faszienfitness
Do, 14.05.	Feiertag
Fr, 15.05.	10-11 Uhr Mobility
Mo, 18.05.	10-11 Uhr Functional Fit 18-19 Uhr Vinyasa Power Yoga 
Di, 19.05.	10-11 Uhr Calisthenics 18-19 Uhr Rückentraining
Mi, 20.05.	10-11 Uhr Faszientraining 17-18 Uhr Rücken- und Faszienyoga
Do, 21.05.	10-11 Uhr Gleichgewicht und Koordination 18-19 Uhr Gymnastik
Fr, 22.05.	10-11 Uhr Meridian Yoga
Mo, 25.05.	Feiertag
Di, 26.05.	10-11 Uhr Regeneratives Yoga 18-19 Uhr High Intensity 
Mi, 27.05.	10-11 Uhr Wirbelsäulengymnastik 17-18 Uhr Functional Fit
Do, 28.05.	10-11 Uhr Erlebnis Tanz 18-19 Uhr Hatha Yoga
Fr, 29.05.	10-11 Uhr Calisthenics

Bitte zu jedem Kurs
eine eigene Matte
mitbringen!

Juni

Mo, 01.06.	10-11 Uhr Mobility 18-19 Uhr Meridian Yoga
Di, 02.06.	10-11 Uhr Rücken- und Faszienyoga 18-19 Uhr Walking & Faszienfitness
Mi, 03.06.	10-11 Uhr High Intensity  17-18 Uhr Achtsamkeit in Bewegung
Do, 04.06.	Feiertag
Fr, 05.06.	10-11 Uhr Functional Fit
Mo, 08.06.	10-11 Uhr Gleichgewicht und Koordination 18-19 Uhr Qi Gong
Di, 09.06.	10-11 Uhr Intervalltraining  18-19 Uhr Funktionelles Fitnessstraining
Mi, 10.06.	10-11 Uhr Faszientraining 17-18 Uhr Yin Yoga
Do, 11.06.	10-11 Uhr Erlebnis Tanz 18-19 Uhr Kraft-Ausdauer-Training
Fr, 12.06.	10-11 Uhr Sanfter Yoga Flow
Mo, 15.06.	10-11 Uhr Gymnastik 18-19 Uhr Latin Fit
Di, 16.06.	10-11 Uhr Calisthenics  18-19 Uhr Rücken- und Faszienyoga
Mi, 17.06.	10-11 Uhr Ganzkörpertraining 17-18 Uhr Yoga und Mobilisation
Do, 18.06.	10-11 Uhr Qigong 18-19 Uhr Hatha Yoga
Fr, 19.06.	10-11 Uhr Tänze aus aller Welt
Mo, 22.06.	10-11 Uhr Rückentraining 18-19 Uhr Sanfter Yoga Flow
Di, 23.06.	10-11 Uhr Regeneratives Yoga 18-19 Uhr Stabilisations- und Koordinationstraining
Mi, 24.06.	10-11 Uhr Calisthenics 17-18 Uhr Functional Fit
Do, 25.06.	10-11 Uhr Tai Chi 18-19 Uhr High Intensity 
Fr, 26.06.	10-11 Uhr Pilates-Rücken-Mix
Mo, 29.06.	10-11 Uhr Tänze aus aller Welt 18-19 Uhr Fitness
Di, 30.06.	10-11 Uhr Ganzkörpertraining 18-19 Uhr Functional Fit

Zusatzangebot:
Slackline
23.06. 19 Uhr

Juli

Mi, 01.07.	10-11 Uhr Meridian Yoga 18-19 Uhr Vinyasa Power Yoga 
Do, 02.07.	10-11 Uhr Wirbelsäulengymnastik 17-18 Uhr Funktionelles Beweglichkeitstraining
Fr, 03.07.	10-11 Uhr Gymnastik
Mo, 06.07.	10-11 Uhr Mobility 18-19 Uhr Gi Gong
Di, 07.07.	10-11 Uhr Anti-Aging-Training für den Kopf 18-19 Uhr Latin Fit
Mi, 08.07.	10-11 Uhr Mindful Vinyasa Flow 17-18 Uhr Rückentraining
Do, 09.07.	10-11 Uhr Tai Chi 18-19 Uhr Qigong
Fr, 10.07.	10-11 Uhr Kraft-Ausdauer-Training 
Mo, 13.07.	10-11 Uhr Tänze aus aller Welt 18-19 Uhr Gymnastik
Di, 14.07.	10-11 Uhr Functional Fit 18-19 Uhr Walking & Faszienfitness
Mi, 15.07.	10-11 Uhr Ganzkörpertraining 17-18 Uhr Yoga und Mobilisation
Do, 16.07.	10-11 Uhr Intervalltraining  18-19 Uhr Calisthenics
Fr, 15.07.	10-11 Uhr Hatha Yoga
Mo, 20.07.	10-11 Uhr Rückentraining 18-19 Uhr Meridian Yoga
Di, 21.07.	10-11 Uhr High Intensity  18-19 Uhr Funktionelles Fitnessstraining
Mi, 22.07.	10-11 Uhr Mobility 17-18 Uhr Rücken- und Faszienyoga
Do, 23.07.	10-11 Uhr Erlebnis Tanz 18-19 Uhr Fitness
Fr, 24.07.	10-11 Uhr Tänze aus aller Welt
Mo, 27.07.	10-11 Uhr Regeneratives Yoga 18-19 Uhr Vinyasa Power Yoga 
Di, 28.07.	10-11 Uhr Gymnastik 18-19 Uhr Sanfter Yoga Flow
Mi, 29.07.	10-11 Uhr Faszientraining 17-18 Uhr Functional Fit
Do, 30.07.	10-11 Uhr Gleichgewicht und Koordination 18-19 Uhr Hatha Yoga
Fr, 31.07.	10-11 Uhr Fitness

August

Mo, 03.08.	10-11 Uhr Functional Fit 18-19 Uhr Ganzkörpertraining
Di, 04.08.	10-11 Uhr Achtsamkeit in Bewegung 18-19 Uhr Calisthenics 
Mi, 05.08.	10-11 Uhr Mindful Vinyasa Flow 17-18 Uhr Latin Fit
Do, 06.08.	10-11 Uhr Funktionelles Beweglichkeitstraining 18-19 Uhr Mobility
Fr, 07.08.	10-11 Uhr Sanfter Yoga Flow
Mo, 10.08.	10-11 Uhr Faszientraining 18-19 Uhr Qi Gong
Di, 11.08.	10-11 Uhr Functional Fit 18-19 Uhr Stabilisations- und Koordinationstraining
Mi, 12.08.	10-11 Uhr Wirbelsäulengymnastik 17-18 Uhr Achtsamkeit in Bewegung
Do, 13.08.	10-11 Uhr Erlebnis Tanz 18-19 Uhr High Intensity 
Fr, 14.08.	10-11 Uhr Gymnastik
Mo, 17.08.	10-11 Uhr Vinyasa Yoga 18-19 Uhr Rückentraining
Di, 18.08.	10-11 Uhr High Intensity  18-19 Uhr Sanfter Yoga Flow
Mi, 19.08.	10-11 Uhr Mobility 17-18 Uhr Yin Yoga
Do, 20.08.	10-11 Uhr Calisthenics 18-19 Uhr Qigong
Fr, 21.08.	10-11 Uhr Ganzkörpertraining
Mo, 24.08.	10-11 Uhr Latin Fit 18-19 Uhr Rücken- und Faszienyoga
Di, 25.08.	10-11 Uhr Fitness 18-19 Uhr Calisthenics
Mi, 26.08.	10-11 Uhr Faszientraining 17-18 Uhr Functional Fit
Do, 27.08.	10-11 Uhr Gleichgewicht und Koordination 18-19 Uhr High Intensity 
Fr, 28.08.	10-11 Uhr Gymnastik
Mo, 31.08.	10-11 Uhr Mobility 18-19 Uhr Ganzkörpertraining 

Zusatzangebot:
Slackline
11.08. 19 Uhr

September

Di, 01.09.	10-11 Uhr Walking & Faszienfitness 18-19 Uhr Functional Fit
Mi, 02.09.	10-11 Uhr Calisthenics 17-18 Uhr Rückentraining
Do, 03.09.	10-11 Uhr Erlebnis Tanz 18-19 Uhr Qigong
Fr, 04.09.	10-11 Uhr Latin Fit
Mo, 07.09.	10-11 Uhr Fitness 18-20 Uhr Tanzworkshop 🎵
Di, 08.09.	10-11 Uhr Regeneratives Yoga 18-19 Uhr Funktionelles Beweglichkeitstraining
Mi, 09.09.	10-11 Uhr Gymnastik 17-18 Uhr Mobility
Do, 10.09.	10-11 Uhr High Intensity 🏋️‍♀️ 18-19 Uhr Meridian Yoga
Fr, 11.09.	10-11 Uhr Functional Fit
Mo, 14.09.	10-11 Uhr Anti-Aging-Training für den Kopf 18-20 Uhr Tanzworkshop 🎵
Di, 15.09.	10-11 Uhr Gymnastik 18-19 Uhr Rücken- und Faszienyoga
Mi, 16.09.	10-11 Uhr Stabilisations- und Koordinationstraining 17-18 Uhr Yin Yoga
Do, 17.09.	10-11 Uhr Latin Fit 🏋️‍♀️ 18-19 Uhr Functional Fit
Fr, 18.09.	10-11 Uhr Pilates-Rücken-Mix
Mo, 21.09.	10-11 Uhr Mobility 18-19 Uhr Qi Gong
Di, 22.09.	10-11 Uhr Calisthenics 🏋️‍♀️ 18-19 Uhr Ganzkörpertraining
Mi, 23.09.	10-11 Uhr Vinyasa Yoga 17-18 Uhr Rückentraining
Do, 24.09.	10-11 Uhr Erlebnis Tanz 17-18 Uhr Kraft-Ausdauer-Training
Fr, 25.09.	10-11 Uhr Gymnastik

Die Kursleitungen und ihre Angebote

Erika Bingold
Zert. Tanzleiterin

Erlebnis Tanz

Rose Bradfield
Zert. Yoga Trainerin

Hatha Yoga, Meridian Yoga, Regeneratives
Yoga

Li-Ping Chao
Physiotherapeut

Qi Gong

Ralf Jakob
Tai Chi & Qigong Lehrer

Tai Chi, Qigong

Gloria Kramp
Physiotherapeutin

Gymnastik, Fitness, Rückentraining,
Ganzkörpertraining, Latin Fit

Susanne Machowetz
Physiotherapeutin

Wirbelsäulen-Gymnastik, Gleichgewichts- &
Koordinationstraining, Faszientraining

Mission Bailar e.V.

Tanzworkshop

Anca Ott
Sportwissenschaftlerin

Faszientraining, Funkt. Fitnesstraining, Funkt.
Beweglichkeitstraining, Stabilisations- &
Koordinationstraining, Intervalltraining, Anti-
Aging-Training für den Kopf, Slackline-
Schnuppertraining

Barbara Reichelt
Zert. Tanzleiterin

Tänze aus aller Welt

Lea Richter
Zert. Yoga Trainerin

Yin Yoga

Birgit Rößler
Qigong-Lehrerin

Qigong

Eike Söhnlein
Zert. Yoga Trainerin

Vinyasa Power Yoga, Sanfter Yoga Flow,
Rücken- & Faszienyoga

Doris Stadlbauer
Zert. Yoga Trainerin

Achtsame Naturerlebnisse, Yoga &
Mobilisation

Peter Strauck
Physiotherapeut

High Intensity, Calisthenics

Benny Timm
Physiotherapeut

Functional Fit, Gymnastik, Mobility

Michaela Wittmann
Zert. Yoga Trainerin

Achtsamkeit in Bewegung, Mindful Vinyasa
Flow, Walking & Faszienfitness

Silke Zeiher
Physiotherapeutin

Pilates-Rücken-Mix, Kraft-Ausdauer-Training

Zusatzangebote

Slackline Schnupperkurs

Sensomotorisches Training mit garantiertem Spaß- (und Sucht-)faktor! Das Balancieren auf einem Kunstfaserband, das zwischen zwei Bäumen gespannt ist, erfordert eine ständige, aktive Ausgleichsarbeit und trainiert auf spielerische Art und Weise Balance, Konzentration und Koordination (Sturzprophylaxe!). Mitmachen können alle, die Spaß an der Bewegung und neuen Herausforderungen haben.

Hinweis: Schuhe mit glatten, weichen und dünnen Gummisohlen (kein Profil!) und ggf. Ski-/Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Dienstag, 23.06. & 11.08.

19.00-20.00 Uhr (im Anschluss an den Abendkurs, Eigenes Heim)

Achtsame Naturerlebnisse

Wir nutzen die Abendstimmung und Dämmerung, um die Anstrengungen der Woche hinter uns zu lassen und uns auf ein genüssliches Wochenende einzustimmen. Unsere 8 Kilometer lange Wanderung führt uns in leichtem Auf und Ab auf unbefestigten Pfaden und Forstwegen durch den Wald. Ein unterschiedliches Tempo beim Gehen aktiviert unseren Kreislauf. Wir stärken und dehnen unsere Muskeln mit Hilfe des eigenen Körpergewichts. Achtsamkeitsübungen runden das Naturerlebnis ab.

Hinweis: Festes Schuhwerk, kleinen Rucksack mit Getränk, gerne Wanderstöcke und eine Stirnlampe mitbringen.


Freitag, 08.05., 19.06. & 17.07.


18.00-20.30 Uhr


Treffpunkt bei der Stadtförsterei (Heilstättenstraße 130 Fürth, Bus 171 & 178)

Wichtige Hinweise



 Mit einer Hantel gekennzeichnete Kurse haben eine hohe Intensität und sind zum Vollgasgeben und Auspowern gedacht.

 Tanzworkshop in Kooperation mit Mission Bailar e.V. - 60 min. Anfänger-Techniktraining mit anschließend 60 min. freiem Tanzen

 Bei schlechtem Wetter werden die Kurse nach Ermessen der Kursleitungen durchgeführt.

Es werden keine Matten gestellt, bitte zu jedem Kurs eine eigene mitbringen.

Teilnahme auf eigene Gefahr, es wird keine Haftung für die Teilnehmenden übernommen.

Änderungen im Programm behalten wir uns vor. Bitte beachten Sie die möglichen geänderten Angebote auf www.fuerth.de/bewegt.

Fürth bewegt sich!

Im Zeitraum vom 04. Mai bis zum 26. September finden wieder von Montag bis Freitag in sechs Fürther Stadtteilen kostenfreie Bewegungsangebote statt. Das Outdoor-Training bietet bei (fast) jedem Wetter eine ideale Möglichkeit, dem Alltag aktiv zu begegnen, neue Energie zu tanken und gemeinsam Spaß an Bewegung zu erleben. Jedes Fitnesslevel ist willkommen, genauso natürlich auch Kinder und Menschen mit Beeinträchtigung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen und mitmachen!

Mit freundlicher Unterstützung von:



Stadt
Fürth



Kontakt: Stadt Fürth, V.i.S.d.P.: Elena Sophia Hillen
(0911) 974-1907 bewegt@fuerth.de www.fuerth.de/bewegt



www.fuerth.de/bewegt