

### Freitag, 21.06.2019

10:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik  
15:00 Uhr: Tai-Chi

### Freitag, 28.06.2019

10:00 Uhr: Rückentraining  
15:00 Uhr: Rhythmus

### Freitag, 05.07.2019

10:00 Uhr: Yin Yoga  
15:00 Uhr: Fitness

### Freitag, 12.07.2019

10:00 Uhr: Gymnastik  
15:00 Uhr: Rückentraining

### Freitag, 19.07.2019

10:00 Uhr: Square- und Kreistänze  
15:00 Uhr: Yoga im Flow

### Freitag, 26.07.2019

10:00 Uhr: Fitness  
15:00 Uhr: Yin Yoga

### Freitag, 02.08.2019

10:00 Uhr: Qigong  
15:00 Uhr: Rückentraining

### Freitag, 09.08.2019

10:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik  
15:00 Uhr: Fitness

### Freitag, 16.08.2019

10:00 Uhr: Square- und Kreistänze  
15:00 Uhr: Yin Yoga

### Freitag, 23.08.2019

10:00 Uhr: Fitness  
15:00 Uhr: Yoga im Flow

### Freitag, 30.08.2019

10:00 Uhr: Square- und Kreistänze  
15:00 Uhr: Rückentraining

### Freitag, 06.09.2019

10:00 Uhr: Gruppentänze aus aller Welt  
15:00 Uhr: Gymnastik

### Freitag, 13.09.2019

10:00 Uhr: Gymnastik  
15:00 Uhr: Augenspaziergang

### Donnerstag, 01.08.2019

10:00 Uhr: Fitness  
17:00 Uhr: Augenspaziergang

### Donnerstag, 08.08.2019

10:00 Uhr: Internationale Tänze  
17:00 Uhr: Rhythmus

### Donnerstag, 15.08.2019

10:00 Uhr: Rückentraining  
17:00 Uhr: Yoga im Flow

### Donnerstag, 22.08.2019

10:00 Uhr: Gymnastik  
17:00 Uhr: Yodanco

### Donnerstag, 29.08.2019

10:00 Uhr: Fitness  
17:00 Uhr: Rückentraining

### Donnerstag, 05.09.2019

10:00 Uhr: Square- und Kreistänze  
17:00 Uhr: Yin Yoga

### Donnerstag, 12.09.2019

10:00 Uhr: Rückentraining  
17:00 Uhr: Faszientraining

### Donnerstag, 27.06.2019

10:00 Uhr: Funktional Training  
17:00 Uhr: Gymnastik

### Donnerstag, 04.07.2019

10:00 Uhr: Internationale Tänze  
17:00 Uhr: Rückenfit

### Donnerstag, 11.07.2019

10:00 Uhr: Fitness Bausteine  
17:00 Uhr: Yodanco

### Donnerstag, 18.07.2019

10:00 Uhr: Gymnastik  
17:00 Uhr: Rhythmus

### Donnerstag, 25.07.2019

10:00 Uhr: Square- und Kreistänze  
17:00 Uhr: Fitness



## FÜRTH BEWEGT SICH!

Vom 17. Juni bis 13. September findet jeden Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag ein buntes kostenloses Bewegungsprogramm im Freien in vier Fürther Stadtteilen statt.

Alt und Jung sind eingeladen, an Schnupperangeboten verschiedener Sport- und Bewegungsarten wie Yoga, Fitness, Tai-Chi, Qigong, Rückenschule, Gymnastik, Tanz, Augenspaziergänge oder Nordic Walking teilzunehmen.

Qualifizierte Übungsleiter\*innen bieten mehrmals täglich unterschiedliche Kurse 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!**

„FÜRTH BEWEGT“  
IST EIN GEMEINSAMES  
PROJEKT VON:



IN KOOPERATION MIT:



Mit freundlicher Unterstützung  
der Techniker Krankenkasse

KONTAKT  
fübs Telefon 0911 - 974-1785

V.i.S.d.P.: Eva Göttlein  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Fürth

## IM SOMMER

**EIN KOSTENLOSES  
BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE  
JEDEN MONTAG, MITTWOCH,  
DONNERSTAG UND FREITAG**

17. JUNI BIS 13. SEPTEMBER 2019

## SÜDSTADT

Südstadtpark · Zugang Krautheimerstraße

## EIGENES HEIM

Wiesengrund · Zugang Vacher Straße,  
Allee Richtung Käppnersteg

## INNENSTADT

Siebenbogenbrücke · Zugang Mondstraße

## RONHOF

Friedensanlage · Zugang Friedenstraße  
und Ulmenstraße

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

## Die Kursleiter\*innen und ihre Angebote

Augenspaziergänge .....	Claudia Böschel
Faszientraining .....	Michaela Wittmann
Fitness .....	Alexander Heidowitsch
Fitness .....	Gloria Kramp
Fitness .....	Marie Riesenbeck
Fitness Bausteine .....	André Eckert
Funktional Training .....	André Eckert
Gruppentänze aus aller Welt .....	Barbara Reichelt
Gymnastik .....	Alexander Heidowitsch
Gymnastik .....	Gloria Kramp
Gymnastik .....	Marie Riesenbeck
Internationale Tänze .....	Gerda Erlbacher
Mindful Vinyasa Yoga .....	Michaela Wittmann
Nordic Walking .....	André Eckert
Qigong .....	Nadja Hubner
Rhythmus .....	Claudia Böschel
Rückenfit .....	Claudia Böschel
Rückenschule .....	Claudia Böschel
Rückentraining .....	Alexander Heidowitsch
Rückentraining .....	Gloria Kramp
Rückentraining .....	Marie Riesenbeck
Square- und Kreistänze .....	Erika Bingold
Tai-Chi .....	Nadja Hubner
Tai-Chi .....	Katharina Sträßer
Wirbelsäulengymnastik .....	Susanne Machowetz
Yin Yoga .....	Eike Söhnlein
Yodanco .....	Claudia Böschel
Yoga im Flow .....	Eike Söhnlein

# FÜRTH bewegt!

## SÜDSTADT

Im Südstadtpark, Zugang Krautheimerstraße

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

### Montag, 17.06.2019

10:00 Uhr: Fitness  
18:00 Uhr: Yoga im Flow

### Montag, 24.06.2019

10:00 Uhr: Tai-Chi  
18:00 Uhr: Fitness

### Montag, 01.07.2019

10:00 Uhr: Internationale Tänze  
18:00 Uhr: Rhythmus

### Montag, 08.07.2019

10:00 Uhr: Qigong  
18:00 Uhr: Rückenfit

### Montag, 15.07.2019

10:00 Uhr: Gymnastik  
18:00 Uhr: Yin Yoga

### Montag, 22.07.2019

10:00 Uhr: Tai-Chi  
18:00 Uhr: Gymnastik

### Montag, 29.07.2019

10:00 Uhr: Gruppentänze aus aller Welt  
18:00 Uhr: Yoga im Flow



### Montag, 05.08.2019

10:00 Uhr: Fitness  
11:00 Uhr: **Mitbring-Picknick – Nach dem Sport ist vor dem Genuss**

*Alle bringen was Kleines mit und wir genießen ein gemeinsames Picknick unter den Bäumen (nur bei trockenem Wetter).*

18:00 Uhr: Faszientraining

### Montag, 12.08.2019

10:00 Uhr: Yoga im Flow  
18:00 Uhr: Augenspaziergang

### Montag, 19.08.2019

10:00 Uhr: Tai-Chi  
18:00 Uhr: Gymnastik

### Montag, 26.08.2019

10:00 Uhr: Tai-Chi  
18:00 Uhr: Rückentraining

### Montag, 02.09.2019

10:00 Uhr: Fitness  
18:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

### Montag, 09.09.2019

10:00 Uhr: Gruppentänze aus aller Welt  
18:00 Uhr: Yodanco



# FÜRTH bewegt!

## INNENSTADT

Bei der Siebenbogenbrücke, Zugang Mondstraße

### Mittwoch, 19.06.2019

10:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik  
17:00 Uhr: Rückenfit

### Mittwoch, 26.06.2019

10:00 Uhr: Fitness Bausteine  
17:00 Uhr: Yodanco

### Mittwoch, 03.07.2019

10:00 Uhr: Nordic Walking  
17:00 Uhr: Rhythmus

### Mittwoch, 10.07.2019

10:00 Uhr: Gymnastik  
17:00 Uhr: Rückenfit

### Mittwoch, 17.07.2019

10:00 Uhr: Fitness  
17:00 Uhr: Faszientraining

### Mittwoch, 24.07.2019

10:00 Uhr: Tai-Chi  
17:00 Uhr: Yodanco

### Mittwoch, 31.07.2019

10:00 Uhr: Rückentraining  
17:00 Uhr: Mindful Vinyasa Yoga

### Mittwoch, 07.08.2019

10:00 Uhr: Nordic Walking  
17:00 Uhr: Rückenschule

### Mittwoch, 14.08.2019

10:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik  
17:00 Uhr: Mindful Vinyasa Yoga

### Mittwoch, 21.08.2019

10:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik  
17:00 Uhr: Augenspaziergang

### Mittwoch, 28.08.2019

10:00 Uhr: Rückentraining  
17:00 Uhr: Qigong

### Mittwoch, 04.09.2019

10:00 Uhr: Nordic Walking  
17:00 Uhr: Gymnastik

### Mittwoch, 11.09.2019

10:00 Uhr: Fitness Bausteine  
17:00 Uhr: Faszientraining

## INNENSTADT

Hirschenstraße/Kohlenmarkt

Am Tag der Offenen Tür der Stadt Fürth und im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche

### Sonntag, 22. September 2019

**11:00 bis 17:00 Uhr** Bewegungsangebote rund um Fitness und Gesundheit im Straßenraum

# FÜRTH bewegt!

## WANDERTAGE

### Samstag, 22.06.2019

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

### Sonntag, 18.08.2019

14:00 Uhr  
Treffpunkt an der Rednitz: Brücke Fuchsstraße/Talweg  
**Geführte Wanderung im Stadtwald Richtung Felsenkeller mit Einkehr**  
(ca. 10 km)