

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^{plus} 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

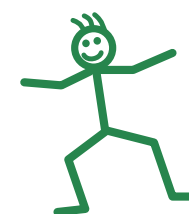
10:00 Uhr: Tai-Chi
18:00 Uhr: Rückentraining

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)