

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

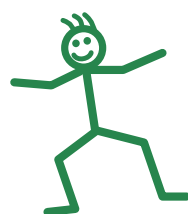
10:00 Uhr: Tai-Chi
18:00 Uhr: Rückentraining

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)