

## Die Kursleiter\*innen und ihre Angebote

Yodanco, Rückenschulung,  
Augenspaziergang  
Claudia Böschel

Outdoor Bewegung, Nordic Walking  
André Eckert

Fitness, Rückenfit  
Gloria Kramp

Gruppentänze aus aller Welt  
Barbara Reichelt

Yin Yoga, Yoga im Flow, Stuhl Yoga  
Eike Söhnlein

Wirbelsäulengymnastik, Faszientraining  
Susanne Machowetz

Qi-Flow - Meridiane dehnen & klopfen,  
In Bewegung mit Yoga auf dem Stuhl  
Rose Bradfield

Gesundes Kochen  
Jana Lechler

Gesundes Kochen  
Christine Scheler

# FÜRTH bewegt!

IM WINTER

## FÜRTH BEWEGT SICH!

Vom 4. November bis 12. Dezember 2019  
und 3. Februar bis 26. März 2020 findet  
jeden Montag, Dienstag, Mittwoch  
und Donnerstag ein buntes kostenloses  
Bewegungsprogramm in vier Fürther  
Stadtteilen statt. Zusätzlich wird in zwei  
Stadtteilen zusammen gesund gekocht.

Alt und Jung sind eingeladen, an  
Schnupperangeboten verschiedener  
Sport- und Bewegungsarten teilzu-  
nehmen. Qualifizierte Übungsleiter\*innen  
bieten die unterschiedlichen Kurse an.  
Benötigte Materialien sind vor Ort.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wieder im Programm ist die Outdoor Be-  
wegung am Mittwoch in der Innenstadt.

Gesunde Kochkurse unter fachlicher  
Anleitung einer Ernährungswissenschaft-  
lerin bzw. Diätassistentin mit gemeinsa-  
men Essen runden das Programm ab.

Zur Planung bitten wir um Ihre vorherige  
Anmeldung für die Kochkurse, bitte  
telefonisch bei der fübs.

**Einfach vorbeikommen  
und mitmachen!**

# FÜRTH bewegt!

„FÜRTH BEWEGT“  
IST EIN GEMEINSAMES  
PROJEKT VON:



Mit freundlicher Unterstützung  
der **Techniker Krankenkasse**

KONTAKT  
Stadt Fürth fübs: 0911 - 974-1785  
[www.fuerth-bewegt.de](http://www.fuerth-bewegt.de)  
V.i.S.d.P.: Eva Göttlein  
Projektagentur Göttlein

# FÜRTH bewegt!

IM WINTER

**EIN KOSTENLOSES  
BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE  
GEMEINSAMES GESUNDES KOCHEN  
JEDEN MONTAG, DIENSTAG,  
MITTWOCH UND DONNERSTAG**

**4. NOVEMBER BIS 12. DEZEMBER 2019  
3. FEBRUAR BIS 26. MÄRZ 2020**

**SÜDSTADT**

MONTAG

Kirchengemeinde St. Paul  
Dr. Martin-Luther-Platz 2

**EIGENES HEIM**

DIENSTAG

AWO-Begegnungsstätte  
Feldstr. 7

**INNENSTADT**

MITTWOCH

Siebenbogenbrücke  
Zugang Mondstraße

**RONHOF**

DONNERSTAG

Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche  
Gemeindehaus  
Kronacher Str. 27

## SÜDSTADT

Kirchengemeinde St. Paul,  
Dr. Martin-Luther-Platz 2, 90763 Fürth

- 2019** Montag, 04.11.2019  
10-11 Uhr: Rückenschulung
- Montag, 11.11.2019  
10-11 Uhr: Yin Yoga
- Montag, 18.11.2019  
10-11 Uhr: Yodanco
- Montag, 25.11.2019  
10-11 Uhr: Gruppentänze aus aller Welt
- Montag, 02.12.2019  
10-11 Uhr: In Bewegung mit Yoga auf dem Stuhl
- Montag, 09.12.2019  
10-11 Uhr: Fitness



- 2020** Montag, 03.02.2020  
10-11 Uhr: Rückenschulung
- Montag, 10.02.2020  
10-11 Uhr: Gruppentänze aus aller Welt
- Montag, 17.02.2020  
10-11 Uhr: Stuhl Yoga
- Montag, 24.02.2020  
10-11 Uhr: Augenspaziergang Outdoor
- Montag, 02.03.2020  
10-11 Uhr: Rückenfit
- Montag, 09.03.2020  
10-11 Uhr: Gruppentänze aus aller Welt
- Montag, 16.03.2020  
10-11 Uhr: Fitness
- Montag, 23.03.2020  
10-11 Uhr: Yoga im Flow

## SPAZIERGANG

## KOCHEN

### EXTRA TERMINE

Jeden Montag  
um 15 Uhr:  
Begleiteter  
Spaziergang  
Treffpunkt an  
der Grünen Halle

Kaiserstr. 109 / Stadtteilbüro  
In der Heimat wohnen  
Montag, 09.12.2019, 11:30 - 13:30 Uhr  
„Weihnachtsessen 2.0“  
Montag, 23.03.2020, 11:30 - 13:30 Uhr  
„Frisch in den Frühling“

## EIGENES HEIM

AWO-Begegnungsstätte,  
Feldstr. 7, 90766 Fürth

- 2019** Dienstag, 05.11.2019  
10-11 Uhr: Yin Yoga  
11-13 Uhr: Kochen
- Dienstag, 12.11.2019  
10-11 Uhr: Wirbelsäulengymnastik
- Dienstag, 19.11.2019  
10-11 Uhr: Faszientraining  
11-13 Uhr: Kochen
- Dienstag, 26.11.2019  
10-11 Uhr: Qi-Flow Meridiane dehnen & klopfen
- Dienstag, 03.12.2019  
10-11 Uhr: Yoga im Flow  
11-13 Uhr: Kochen
- Dienstag, 10.12.2019  
10-11 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

- 2020** Dienstag, 04.02.2020  
10-11 Uhr: Wirbelsäulengymnastik  
11-13 Uhr: Kochen
- Dienstag, 11.02.2020  
10-11 Uhr: Fitness
- Dienstag, 18.02.2020  
10-11 Uhr: Faszientraining  
11-13 Uhr: Kochen
- Dienstag, 25.02.2020  
10-11 Uhr: Rückenfit
- Dienstag, 03.03.2020  
10-11 Uhr: Fitness  
11-13 Uhr: Kochen
- Dienstag, 10.03.2020  
10-11 Uhr: Wirbelsäulengymnastik
- Dienstag, 17.03.2020  
10-11 Uhr: Stuhl Yoga  
11-13 Uhr: Kochen
- Dienstag, 24.03.2020  
10-11 Uhr: Faszientraining



Änderungen im Programm vorbehalten.

## WINTER PROGRAMM

FÜRTH  
bewegt!  
IM WINTER

## INNENSTADT

Siebenbogenbrücke,  
Zugang Mondstraße, 90762 Fürth

Jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr findet ein Outdoor  
Bewegungsprogramm mit Nordic Walking und anderen  
Angeboten statt. Lassen Sie sich überraschen und  
kommen Sie vorbei!

Immer um 10 Uhr

- 2019** Mittwoch, 06.11.2019  
Mittwoch, 13.11.2019  
Mittwoch, 20.11.2019  
Mittwoch, 04.12.2019  
Mittwoch, 11.12.2019
- 2020** Mittwoch, 05.02.2020  
Mittwoch, 12.02.2020  
Mittwoch, 19.02.2020  
Mittwoch, 26.02.2020  
Mittwoch, 04.03.2020  
Mittwoch, 11.03.2020  
Mittwoch, 18.03.2020  
Mittwoch, 25.03.2020



[www.fuerth-bewegt.de](http://www.fuerth-bewegt.de)

## RONHOF

Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche,  
Gemeindehaus, Kronacher Str. 27, 90765 Fürth

- 2019** Donnerstag, 07.11.2019  
10:00 Uhr: Fitness
- Donnerstag, 14.11.2019  
10:00 Uhr: Stuhl Yoga  
11-13 Uhr: Kochen
- Donnerstag, 21.11.2019  
10:00 Uhr: Rückenfit
- Donnerstag, 28.11.2019  
10:00 Uhr: Yodanco  
11-13 Uhr: Kochen
- Donnerstag, 05.12.2019  
10:00 Uhr: Fitness
- Donnerstag, 12.12.2019  
10:00 Uhr: In Bewegung mit Yoga auf dem Stuhl  
11-13 Uhr: Kochen



- 2020** Donnerstag, 06.02.2020  
10:00 Uhr: Rückenfit
- Donnerstag, 13.02.2020  
10:00 Uhr: Fitness  
11-13 Uhr: Kochen
- Donnerstag, 20.02.2020  
10:00 Uhr: Rückenfit
- Donnerstag, 27.02.2020  
10:00 Uhr: Fitness  
11-13 Uhr: Kochen
- Donnerstag, 05.03.2020  
10:00 Uhr: Rückenschulung
- Donnerstag, 12.03.2020  
10:00 Uhr: Fitness  
11-13 Uhr: Kochen
- Donnerstag, 19.03.2020  
10:00 Uhr: Rückenfit
- Donnerstag, 26.03.2020  
10:00 Uhr: Augenspaziergang  
11-13 Uhr: Kochen

## WANDERN

Samstag, 21.03.2020  
10:00 Uhr  
Treffpunkt  
an der Rednitz:  
Brücke Fuchsstraße/  
Talweg  
Wanderung  
nach Weiherhof  
mit Einkehr  
(ca. 10 km)

## BENEFIZ

Samstag, 09.05.2020  
10:30 Uhr  
Kirche St. Paul,  
Dr.-Martin-Luther-  
Platz 2, 90763 Fürth  
Benefiz  
Kirchturmlauf  
Hermann Geiger  
läuft für „Fürth  
bewegt“