

RONHOF Friedensanlage

Donnerstag, 08.07.2021
10:00 Uhr: Faszientraining
11:00 Uhr: **Picknick Friedensanlage** 🍲
18:00 Uhr: Hatha Yoga – Bewegung & Atmung

Donnerstag, 15.07.2021
10:00 Uhr: Line Dance oder Blocktanz
18:00 Uhr: Just fit it – Ganzkörpertraining

Donnerstag, 22.07.2021
10:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
18:00 Uhr: Fit, flexibel & strong

Donnerstag, 29.07.2021
10:00 Uhr: Line Dance oder Blocktanz
18:00 Uhr: Fit mit Tänzen

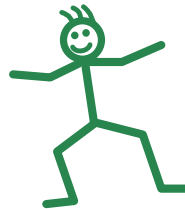
Donnerstag, 05.08.2021
10:00 Uhr: Faszientraining
11:00 Uhr: **Picknick Friedensanlage** 🍲
18:00 Uhr: Hatha Yoga – Bewegung & Atmung

Donnerstag, 12.08.2021
10:00 Uhr: Line Dance oder Blocktanz
18:00 Uhr: Fit, flexibel & strong

Donnerstag, 19.08.2021
10:00 Uhr: Fit, flexibel & strong
18:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Donnerstag, 26.08.2021
10:00 Uhr: Line Dance oder Blocktanz
18:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Donnerstag, 02.09.2021
10:00 Uhr: Line Dance oder Blocktanz
18:00 Uhr: Yin Yang Yoga



OSTSTADT BEWEGUNG: Wiese vor dem Röllingersteg links – Zugang Jakobinenstraße/ Dr.-Mack-Straße; GESUNDE KÜCHE: Spiegel- fabrik, Lange Straße 53

Freitag, 09.07.2021
10:00 Uhr: Gymnastik

Freitag, 16.07.2021
10:00 Uhr: Hatha Yoga – Bewegung & Atmung
11:00 Uhr: **Gesunde Küche Spiegelfabrik** 🍲

Freitag, 23.07.2021
10:00 Uhr: Fit, flexibel & strong
11:00 Uhr: **Gesunde Küche Spiegelfabrik** 🍲

Freitag, 30.07.2021
10:00 Uhr: Just fit it – Ganzkörpertraining

Freitag, 06.08.2021
10:00 Uhr: Hatha Yoga – Bewegung & Atmung

Freitag, 13.08.2021
10:00 Uhr: Rückentraining

Freitag, 20.08.2021
10:00 Uhr: Fit, flexibel & strong

Freitag, 27.08.2021
10:00 Uhr: Trivital – Kraft Koordination Beweglichkeit

Freitag, 03.09.2021
10:00 Uhr: Fitness



Aufgrund der Corona Pandemie weisen wir darauf hin, dass bei möglichen gesetzlichen Vorgaben kurzfristige Änderungen im Programm (z.B. Gruppengröße, Vorlage von negativem Testergebnis oder Impfnachweis) umgesetzt werden müssen.

Das Hygienekonzept liegt aus.

Änderungen im Programm behalten wir uns vor.

FÜRTH bewegt!

IM SOMMER

FÜRTH BEWEGT SICH!

Endlich ist es wieder soweit, wir können starten! Vom 5. Juli bis 3. September 2021 findet von Montag bis Freitag ein buntes kostenloses Bewegungsprogramm in fünf Fürther Stadtteilen für Alt und Jung statt. Alle sind eingeladen, an Schnupperangeboten verschiedener Sport- und Bewegungsarten teilzunehmen. Zusätzlich wird in einigen Stadtteilen reihum gesund gekocht.

Das gemeinsame Essen findet ebenso wie alle Bewegungsangebote außen statt. Unsere Ernährungswissenschaftlerin bereitet gesunde Sommerküche und abwechslungsreiche Picknicks auf der Wiese für Sie zu.

Bitte bringen Sie Ihr Essgeschirr selbst mit: Teller, Schüssel, Besteck, Trinkbecher.

Für die Teilnahme am gemeinsamen Essen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Die Plätze sind begrenzt. Anmeldung bitte rechtzeitig telefonisch unter 0176 555 324 67 oder per Mail unter jana.lechler@lechler-ernaehrung.de

Einfach vorbeikommen
und mitmachen!

www.fuerth-bewegt.de



„FÜRTH BEWEGT“
IST EIN GEMEINSAMES
PROJEKT VON:



Mit freundlicher Unterstützung
der **Techniker Krankenkasse**



KONTAKT
Stadt Fürth fübs: 0911 - 974-1785
www.fuerth-bewegt.de
V.i.S.d.P.: Eva Göttlein
Projektagentur Göttlein

gestaltung: murolo.de

FÜRTH bewegt!

IM SOMMER

**EIN KOSTENLOSES
BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE &
GEMEINSAMES GESUNDES ESSEN IM FREIEN**
**JEDEN MONTAG BIS FREITAG
5. JULI BIS 3. SEPTEMBER 2021**

SÜDSTADT MONTAG

Südstadtpark

EIGENES HEIM DIENSTAG

Wiesengrund Vacher Straße

INNENSTADT MITTWOCH

Siebenbogenbrücke, Zugang Mondstraße

RONHOF DONNERSTAG

Friedensanlage

OSTSTADT FREITAG

Wiese vor dem Röllingersteg links,
Zugang Jakobinenstraße/
Dr.-Mack-Straße

www.fuerth-bewegt.de

SÜDSTADT BEWEGUNG UND PICKNICK: Südstadtpark; GESUNDE KÜCHE: Pfarrgarten St. Heinrich, Sonnenstraße 21

Montag, 05.07.2021

10:00 Uhr: Hatha Yoga – Bewegung & Atmung
18:00 Uhr: Fit, flexibel & strong

Montag, 12.07.2021

10:00 Uhr: Fitness
18:00 Uhr: Rückentraining

Montag, 19.07.2021

10:00 Uhr: Hatha Yoga – Bewegung & Atmung
11:00 Uhr: Picknick Südstadtpark 🍲
18:00 Uhr: Fitness

Montag, 26.07.2021

10:00 Uhr: Just Fit It – Ganzkörpertraining
11:00 Uhr: Picknick Südstadtpark 🍲
18:00 Uhr: Fit mit Tänzen

Montag, 02.08.2021

10:00 Uhr: Gymnastik
11:00 Uhr: Gesunde Küche St. Heinrich 🍲
18:00 Uhr: Hatha Yoga – Bewegung & Atmung

Montag, 09.08.2021

10:00 Uhr: Fit mit Tänzen
11:00 Uhr: Gesunde Küche St. Heinrich 🍲
18:00 Uhr: Fitness

Montag, 16.08.2021

10:00 Uhr: Hatha Yoga - Bewegung & Atmung
11:00 Uhr: Gesunde Küche St. Heinrich 🍲
18:00 Uhr: Fit, flexibel & strong

Montag, 23.08.2021

10:00 Uhr: Trivital – Kraft Koordination Beweglichkeit
11:00 Uhr: Picknick Südstadtpark 🍲
18:00 Uhr: Yin Yang Yoga

Montag, 30.08.2021

10:00 Uhr: Yin Yang Yoga
18:00 Uhr: Qigong

SPAZIERGANG

Jeden Montag vom 5.7. bis 27.9. um 16:00 Uhr:
Begleiteter Spaziergang Treffpunkt an der Rednitz,
Brücke Fuchsstraße/Talweg

EIGENES HEIM

BEWEGUNG UND PICKNICK: Wiesen-
grund Vacher Straße; GESUNDE KÜCHE:
AWO-Begegnungsstätte, Feldstraße 7

Dienstag, 06.07.2021

10:00 Uhr: Faszientraining
17:00 Uhr: Just fit it – Ganzkörpertraining

Dienstag, 13.07.2021

10:00 Uhr: Hatha Yoga – Bewegung & Atmung
17:00 Uhr: Fitness
18:00 Uhr: Gesunde Küche AWO Begegnungsstätte 🍲

Dienstag, 20.07.2021

10:00 Uhr: Gymnastik
17:00 Uhr: Gleichgewichtstraining

Dienstag, 27.07.2021

10:00 Uhr: Rückentraining
17:00 Uhr: Hatha Yoga – Bewegung & Atmung
18:00 Uhr: Picknick Wiesengrund 🍲

Dienstag, 03.08.2021

10:00 Uhr: Fit, flexible & strong
17:00 Uhr: Faszientraining

Dienstag, 10.08.2021

10:00 Uhr: Hatha Yoga – Bewegung & Atmung
17:00 Uhr: Fit, flexibel & strong
18:00 Uhr: Gesunde Küche AWO Begegnungsstätte 🍲

Dienstag, 17.08.2021

10:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
17:00 Uhr: Fit, flexibel & strong

Dienstag, 24.08.2021

10:00 Uhr: Fitness
17:00 Uhr: Qigong

Dienstag, 31.08.2021

10:00 Uhr: Gymnastik
17:00 Uhr: Tai Chi

INNENSTADT

Siebenbogenbrücke, Zugang Mondstraße

Mittwoch, 07.07.2021

17:00 Uhr: Nordic Walking

Mittwoch, 14.07.2021

17:00 Uhr: Nordic Walking

Mittwoch, 21.07.2021

17:00 Uhr: Nordic Walking

Mittwoch, 28.07.2021

17:00 Uhr: Nordic Walking

Mittwoch, 04.08.2021

17:00 Uhr: Nordic Walking

Mittwoch, 11.08.2021

17:00 Uhr: Nordic Walking

Mittwoch, 18.08.2021

17:00 Uhr: Nordic Walking

Mittwoch, 25.08.2021

17:00 Uhr: Nordic Walking

Mittwoch, 01.09.2021

17:00 Uhr: Nordic Walking

EIN
ABWECHSLUNGS-
REICHES PROGRAMM
VON ZERTIFIZIERTEN
TRAINERINNEN
UND TRAINERN

GEMEINSAMES
GESUNDES ESSEN
mit vielen
Ernährungstipps

Die Kursleiter*innen und ihre Angebote

Line Dance oder Blocktanz

Erika Bingold | Zert. Tanzleiterin

Fit mit Tänzen

Claudia Böschel | Sportwissenschaftlerin

Hatha Yoga – Bewegung & Atmung

Rose Bradfield | Zert. Yoga Trainerin

Nordic Walking; Trivital – Kraft Koordination
Beweglichkeit

André Eckert | BLSV Trainer

Just fit it – Ganzkörpertraining; Gymnastik;
Fitness; Rückentraining

Gloria Kramp | Physiotherapeutin

Faszientraining; Gleichgewichtstraining

Susanne Machowetz | Physiotherapeutin

Fit, flexible & strong

Gianni Perri | Sportwissenschaftler

Gesunde Küche & Picknicks

Jana Lechler | Ökotrophologin

Fitness, Gymnastik

Benjamin Rakonic | Physiotherapeut

Tai Chi, Qigong

Simone Schernig | Qigong Übungsleiterin

Yin Yang Yoga

Eike Söhnlein | Zert. Yoga Trainerin

FÜRTH
bewegt!
IM SOMMER

WANDERTAGE

Samstag, den 24.7.2021

10:15 Uhr

Treffpunkt Bahnhof Alte Veste

**Wanderung durch
den Fürther Stadtwald**

Strecke 9,5 km

Mit Mittagseinkehr

**Anmeldung erforderlich
unter 0911 72 17 01**

Samstag, den 18.9.2021,

10:00 Uhr

**Treffpunkt an der Rednitz, Brücke
Fuchsstr./Talweg**

**Von Fürth durch den Stadtwald
nach Wachendorf**

Strecke 15 km

**Rückfahrt mit dem Zug ab
Weiherhof oder Wachendorf
möglich.**

Mit Mittagseinkehr

**Anmeldung erforderlich
unter 0911 72 17 01**