

RONHOF

Friedensanlage

Do, 30.06.2022
ab 11:00 Uhr



- Donnerstag, 07.04.2022**
10:00 - 11:00 Uhr: Faszientraing
16:00 - 17:00 Uhr: Yoga für Alle
- Donnerstag, 14.04.2022**
10:00 - 11:00 Uhr: Pilates
16:00 - 17:00 Uhr: Hatha Yoga - Atem & Bewegung
- Donnerstag, 21.04.2022**
10:00 - 11:00 Uhr: Hatha Yoga - Atem & Bewegung
16:00 - 17:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik
- Donnerstag, 28.04.2022**
10:00 - 11:00 Uhr: Yodanco
11:00 - 12:00 Uhr: Nordic Walking
16:00 - 17:00 Uhr: Fitness
- Donnerstag, 05.05.2022**
10:00 - 11:00 Uhr: Tai Chi
16:00 - 17:00 Uhr: Rückentraining
- Donnerstag, 12.05.2022**
10:00 - 11:00 Uhr: Kreis-, Paar- und Linetänze
16:00 - 17:00 Uhr: Gymnastik
- Donnerstag, 19.05.2022**
10:00 - 11:00 Uhr: Qigong
16:00 - 17:00 Uhr: Hatha Yoga - Atem & Bewegung
- Donnerstag, 26.05.2022**
10:00 - 11:00 Uhr: Rückentraining
11:00 - 12:00 Uhr: Nordic Walking
16:00 - 17:00 Uhr: Fitness
- Donnerstag, 02.06.2022**
10:00 - 11:00 Uhr: Tai Chi
16:00 - 17:00 Uhr: Fitness
- Donnerstag, 09.06.2022**
10:00 - 11:00 Uhr: Faszientraing
16:00 - 17:00 Uhr: Yoga Walk
- Fronleichnam 16.06. entfällt**
- Donnerstag, 23.06.2022**
10:00 - 11:00 Uhr: Kreis-, Paar- und Linetänze
11:00 - 12:00 Uhr: Nordic Walking
16:00 - 17:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
- Donnerstag, 30.06.2022** **ab 11:00 Uhr**
10:00 - 11:00 Uhr: Qigong
16:00 - 17:00 Uhr: Gleichgewichtstraining



Donnerstag, 07.07.2022

10:00 - 11:00 Uhr: Tänze aus aller Welt
16:00 - 17:00 Uhr: Fitness

Donnerstag, 14.07.2022

10:00 - 11:00 Uhr: Tai Chi
16:00 - 17:00 Uhr: Faszientraing

Donnerstag, 21.07.2022

10:00 - 11:00 Uhr: Kreis-, Paar- und Linetänze
11:00 - 12:00 Uhr: Nordic Walking
16:00 - 17:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 28.07.2022

10:00 - 11:00 Uhr: Pilates
16:00 - 17:00 Uhr: Fitness

Sommerpause

Donnerstag, 15.09.2022

10:00 - 11:00 Uhr: Qigong
16:00 - 17:00 Uhr: Rückengymnastik

Donnerstag, 22.09.2022

10:00 - 11:00 Uhr: Tänze aus aller Welt
16:00 - 17:00 Uhr: Hatha Yoga - Bewegung & Atmung

Donnerstag, 29.09.2022

10:00 - 11:00 Uhr: Rückenfitness
11:00 - 12:00 Uhr: Nordic Walking
16:00 - 17:00 Uhr: Faszientraing

Donnerstag, 06.10.2022

10:00 - 11:00 Uhr: Kreis-, Paar- und Linetänze
16:00 - 17:00 Uhr: Hatha Yoga - Atem & Bewegung

Donnerstag, 13.10.2022

10:00 - 11:00 Uhr: Fitness
16:00 - 17:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 20.10.2022

10:00 - 11:00 Uhr: Kreis-, Paar- und Linetänze
11:00 - 12:00 Uhr: Nordic Walking
16:00 - 17:00 Uhr: Fitness

Donnerstag, 27.10.2022

10:00 - 11:00 Uhr: Hatha Yoga - Atem & Bewegung
16:00 - 17:00 Uhr: Faszientraing

HARDHÖHE

Am Eichenwäldchen

Ab 15.9. nach
der Sommerpause

Do, 22.09.2022
ab 16:00 Uhr



Donnerstag, 15.09.2022

15:00 - 16:00 Uhr: Hatha Yoga - Atem & Bewegung
15:00 - 16:00 Uhr: Fitness

Donnerstag, 22.09.2022 **ab 16:00 Uhr**

15:00 - 16:00 Uhr: Rückentraining

Donnerstag, 29.09.2022

15:00 - 16:00 Uhr: Gymnastik

Donnerstag, 06.10.2022

15:00 - 16:00 Uhr: Fitness

Donnerstag, 13.10.2022

15:00 - 16:00 Uhr: Hatha Yoga - Atem & Bewegung

Donnerstag, 27.10.2022

15:00 - 16:00 Uhr: Rückentraining



WANDERTAGE

Anmeldung
erforderlich
unter:
0911 72 17 01

Samstag, 30. April 2022

Treffpunkt 9:45 Uhr FÜ-Hbf.
Abfahrt 10:03 Uhr nach Cadolzburg
Cadolzburg, Rossendorf, Gonnersdorf, Cadolzburg
Mittagseinkehr in Rossendorf,
Weglänge: ca. 10 km

Samstag, 10. September 2022

Treffpunkt 10:00 Uhr an der Rednitz
(Brücke Fuchsstraße/Talweg)
Rund um die Försterei (Stadtwald)
Mittagseinkehr im Felsenkeller,
Weglänge: ca. 12 km

Die Kursleiter:innen und ihre Angebote

Kreistanz, Paartanz und Linetänze
Erika Bingold | Zert. Tanzleiterin

Augenspaziergang, Yodanco, Bewegung für
die grauen Zellen, Kreistänze, Rückengymnastik
Claudia Böschel | Sportwissenschaftlerin

Hatha Yoga - Bewegung & Atmung
Rose Bradfield | Zert. Yoga Trainerin

Nordic Walking
André Eckert | BLSV Trainer

Fitness, Rückentraining, Gymnastik
Gloria Kramp | Physiotherapeutin

Wirbelsäulen-Gymnastik, Faszientraining,
Gleichgewichtstraining
Susanne Machowetz | Physiotherapeutin

Functional strength & fitness
Gianni Perri | Sportwissenschaftler

Fitness, Rückentraining, Gymnastik
Benny Timm | Physiotherapeut

Tai Chi, Qigong
Ralf Jakob | Tai Chi und Qigong Lehrer

Yoga für Alle, Yoga Walk
Eike Söhnlein | Zert. Yoga Trainerin

Faszientraining, Pilates, Rückenfitness
Anca Ott | Sportwissenschaftlerin

Internationale Tänze
Gerda Erlbacher | Zert. Tanzleiterin

Tänze aus aller Welt
Barbara Reichelt | Zert. Tanzleiterin



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).

EIN
ABWECHSLUNGS-
REICHES PROGRAMM
VON ZERTIFIZIERTEN
TRAINERINNEN
UND TRAINERN

FÜRTH BEWEGT SICH!



Endlich ist es wieder soweit und wir können starten!
Vom 4. April bis 27. Oktober 2022, mit einer Sommerferien-
pause vom 1.8. bis 8.9. findet von Montag bis Donnerstag
ein buntes kostenloses Bewegungsprogramm in fünf
Fürther Stadtteilen für Alt und Jung statt. Alle sind einge-
laden, an Schnupperangeboten zu verschiedenen Sport-
und Bewegungsarten teilzunehmen.

Bei schlechtem Wetter werden die Kurse nach Ermes-
sen der Trainer:innen durchgeführt. Die gemeinsamen
Spaziergänge und Wandertage finden unabhängig vom
Wetter immer statt.

Einfach vorbeikommen
und mitmachen!

„FÜRTH BEWEGT“
IST EIN GEMEINSAMES PROJEKT VON:



Mit freundlicher Unterstützung
der **Techniker Krankenkasse**



KONTAKT: Stadt Fürth: 0911 - 974-1950 www.fuerth-bewegt.de
V.i.S.d.P.: Lisa Darlapp, GesundheitsregionPlus Stadt Fürth

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. Bitte beachten
Sie die möglichen geänderten Angebote auf unserer Website.

www.fuerth-bewegt.de

FÜRTH bewegt!

2022

EIN KOSTENLOSES
BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE
JEDEN MONTAG BIS DONNERSTAG
4. APRIL BIS 27. OKTOBER 2022

SOMMERPAUSE VOM 1. AUGUST BIS 8. SEPTEMBER

SÜDSTADT MONTAG

Südstadtpark

EIGENES HEIM DIENSTAG

Wiesengrund Vacher Straße

OSTSTADT MITTWOCH

Stadtpark, Jakobinenstraße,
Wiese hinter dem Stadtparkhort

RONHOF DONNERSTAG

Friedensanlage

HARDHÖHE DONNERSTAG

Am Eichenwäldchen



www.fuerth-bewegt.de

SÜDSTADT

Südstadtpark

Mo, 30.05.2022
ab 11:00 Uhr



Montag, 04.04.2022

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Internationale Tänze
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Montag, 11.04.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
18:00 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung

Ostermontag 18.04. entfällt

Montag, 25.04.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Internationale Tänze
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga Walk

Montag, 02.05.2022

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Augenspaziergang
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Montag, 09.05.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Tänze aus aller Welt
18:00 – 19:00 Uhr: Functional strength & fitness

Montag, 16.05.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung
18:00 – 19:00 Uhr: Functional strength & fitness

Montag, 23.05.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Internationale Tänze
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga Walk

Montag, 30.05.2022  ab 11:00 Uhr

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Rückentraining
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Pfingstmontag 06.06. entfällt

Montag, 13.06.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
18:00 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung

Montag, 20.06.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle, Yoga Walk

Montag, 27.06.2022

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga Walk

Montag, 04.07.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Rückengymnastik
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga Walk

Montag, 11.07.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Montag, 18.07.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Tänze aus aller Welt
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga Walk

Montag, 25.07.2022

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Sommerpause

Montag, 12.09.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Yodanco
18:00 – 19:00 Uhr: Fitness

Montag, 19.09.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Rückentraining
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga Walk

Montag, 26.09.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Tag der Dt. Einheit 03.10. entfällt

Montag, 10.10.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Internationale Tänze
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga Walk

Montag, 17.10.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Montag, 24.10.2022

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle



SPAZIERGANG

Jeden Montag vom 4.4. bis 24.10. um 16:00 Uhr:
Treffpunkt an der Rednitz, Brücke Fuchsstraße/
Talweg

EIGENES HEIM

Wiesengrund Vacher Straße

Di, 12.07.2022
ab 11:00 Uhr



Dienstag, 05.04.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Pilates
18:00 – 19:00 Uhr: Fitness

Dienstag, 12.04.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Faszientraining
11:00 – 12:00 Uhr: Nordic Walking
18:00 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung

Dienstag, 19.04.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
18:00 – 19:00 Uhr: Gymnastik

Dienstag, 26.04.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Faszientraing
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga Walk

Dienstag, 03.05.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Rückenfitness
18:00 – 19:00 Uhr: Fitness

Dienstag, 10.05.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Pilates
11:00 – 12:00 Uhr: Nordic Walking
18:00 – 19:00 Uhr: Rückentraining

Dienstag, 17.05.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung
18:00 – 19:00 Uhr: Gymnastik

Dienstag, 24.05.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Pilates
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Dienstag, 31.05.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung
18:00 – 19:00 Uhr: Fitness

Dienstag, 07.06.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
11:00 – 12:00 Uhr: Nordic Walking
18:00 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung

Dienstag, 14.06.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
18:00 – 19:00 Uhr: Gymnastik

Dienstag, 21.06.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Rückenfitness
18:00 – 19:00 Uhr: Fitness



Dienstag, 28.06.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga Walk

Dienstag, 05.07.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung
11:00 – 12:00 Uhr: Nordic Walking
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Dienstag, 12.07.2022  ab 11:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr: Faszientraing
18:00 – 19:00 Uhr: Rückentraining

Dienstag, 19.07.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Pilates
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga Walk

Dienstag, 26.07.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
18:00 – 19:00 Uhr: Fitness

Sommerpause

Dienstag, 13.09.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Rückenfitness
11:00 – 12:00 Uhr: Nordic Walking
18:00 – 19:00 Uhr: Gymnastik

Dienstag, 20.09.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Dienstag, 27.09.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Pilates
18:00 – 19:00 Uhr: Rückentraining

Dienstag, 04.10.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
11:00 – 12:00 Uhr: Nordic Walking
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga Walk

Dienstag, 11.10.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
18:00 – 19:00 Uhr: Fitness

Dienstag, 18.10.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Rückenfitness
18:00 – 19:00 Uhr: Gymnastik

Dienstag, 25.10.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Faszientraing
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

OSTSTADT

Wiese hinter dem Stadtparkhort – Zugang
Jakobinenstraße/Dr.-Mack-Straße

Mi, 20.07.2022
ab 11:00 Uhr



Mittwoch, 06.04.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Bewegung für die grauen Zellen
17:00 – 18:00 Uhr: Fitness

Mittwoch, 13.04.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
17:00 – 18:00 Uhr: Yoga Walk

Mittwoch, 20.04.2022

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung
17:00 – 18:00 Uhr: Fitness

Mittwoch, 27.04.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Pilates
17:00 – 18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Mittwoch, 04.05.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
17:00 – 18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Mittwoch, 11.05.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Faszientraining
17:00 – 18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Mittwoch, 18.05.2022

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Rückentraining
17:00 – 18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Mittwoch, 25.05.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
17:00 – 18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Mittwoch, 01.06.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Pilates
17:00 – 18:00 Uhr: Rückengymnastik

Mittwoch, 08.06.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
17:00 – 18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Mittwoch, 15.06.2022

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
17:00 – 18:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung

Mittwoch, 22.06.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Faszientraining
17:00 – 18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Mittwoch, 29.06.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
17:00 – 18:00 Uhr: Fitness

Mittwoch, 06.07.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung
17:00 – 18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Mittwoch, 13.07.2022

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Pilates
17:00 – 18:00 Uhr: Yoga für Alle

Mittwoch, 20.07.2022  ab 11:00 Uhr

10:00 – 11:00 Uhr: Rückentraining
17:00 – 18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Mittwoch, 27.07.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Augenspaziergang
17:00 – 18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Sommerpause

Mittwoch, 14.09.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Pilates
17:00 – 18:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung

Mittwoch, 21.09.2022

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Faszientraining
17:00 – 18:00 Uhr: Fitness

Mittwoch, 28.09.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
17:00 – 18:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung

Mittwoch, 05.10.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
17:00 – 18:00 Uhr: Rückentraining

Mittwoch, 12.10.2022

9:00 – 10:00 Uhr: Nordic Walking
10:00 – 11:00 Uhr: Pilates
17:00 – 18:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung

Mittwoch, 19.10.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
17:00 – 18:00 Uhr: Gymnastik

Mittwoch, 26.10.2022

10:00 – 11:00 Uhr: Faszientraining
17:00 – 18:00 Uhr: Hatha Yoga – Atem & Bewegung



SPAZIERGANG

Mittwochs im 14-tägigen Rhythmus
vom 6.4. bis 26.10. um 9:00 Uhr
Treffpunkt Wiese hinter dem Stadtparkhort,
Zugang Jakobinenstraße/Dr. Mack-Straße