

HARDHÖHE

Am Eichenwäldchen Höhe Stiftungsstraße neben dem Spielplatz

Donnerstag, 27.04.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Kreistanz

Donnerstag, 04.05.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Augenspaziergang

Donnerstag, 11.05.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Qigong

Donnerstag, 18.05. Feiertag – Himmelfahrt – entfällt

Donnerstag, 25.05.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Rückenfitness

Donnerstag, 01.06.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Gymnastik

Donnerstag, 08.06. Feiertag – Fronleichnam – entfällt

Donnerstag, 15.06.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Linetänze

Donnerstag, 22.06.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Tai Chi

Donnerstag, 29.06.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Pilates

Donnerstag, 06.07.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Qigong

Donnerstag, 13.07.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Tai Chi

Donnerstag, 20.07.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Faszientraining

Donnerstag, 27.07.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Fitness

Donnerstag, 03.08.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Rückenfitness

Sommerpause

Donnerstag, 07.09.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Paartanz

Donnerstag, 14.09.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Fit mit HIIT

Donnerstag, 21.09.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Tänze aus aller Welt

Donnerstag, 28.09.2023
09:00 – 10:00 Uhr: Kreistanz



INNENSTADT

Siebenbogenbrücke

Freitag, 28.04.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik
11:00 – 12:00 Uhr: Nordic Walking

Freitag, 05.05.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Pilates-Rücken-Mix

Freitag, 12.05.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Faszienyoga

Freitag, 19.05.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Fitness

Freitag, 26.05.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik

Freitag, 02.06.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Mindful Yoga Walk

Freitag, 09.06.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga

Freitag, 16.06.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Faszientraining

Freitag, 23.06.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Pilates-Rücken-Mix

Freitag, 30.06.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga

Freitag, 07.07.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Fitness

Freitag, 14.07.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Faszienyoga

Freitag, 21.07.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Pilates-Rücken-Mix

Freitag, 28.07.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Rückentraining

Freitag, 04.08.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Pilates

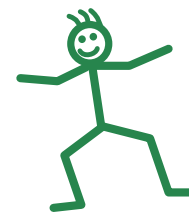
Sommerpause

Freitag, 08.09.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Yoga für alle

Freitag, 15.09.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Pilates-Rücken-Mix

Freitag, 22.09.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga

Freitag, 29.09.2023
10:00 – 11:00 Uhr: Fitness



ACHTSAMERLEBNISSE

Das „achtsame Naturerlebnis“ lädt uns ein, unsere Sinne bewusst zu öffnen und in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, um sich zu entspannen und zu erholen.

Wahrnehmen, was ist

Donnerstag, 04.05.2023
17:30 – 20:00 Uhr
Treffpunkt:
Freilichtbühne im Stadtpark Fürth,
Nähe Stadtpark-Café

Mit allen Sinnen erleben

Donnerstag, 15.06.2023
17:30 – 20:00 Uhr
Treffpunkt:
Bushaltestelle Coubertinstraße,
Dambach/Fürth

Führen und geführt werden

Donnerstag, 06.07.2023
17:30 – 20:00 UHR
Treffpunkt:
Bushaltestelle Stadtförsterei,
Oberfürberg/Fürth

Mit Bewegung zur inneren Ruhe und Gelassenheit

Donnerstag, 14.09.2023
17:30 – 20:00 Uhr
Stirnlampe oder Taschenlampe
mitnehmen
Treffpunkt:
Bushaltestelle Coubertinstraße,
Dambach/Fürth

Ausstattung: Festes Schuhwerk,
ggf. Regenbekleidung

Die Kursleiter:innen und ihre Angebote

Kreistanz, Paartanz und Linetänze
Erika Bingold | Zert. Tanzleiterin

Augenspaziergang
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

Faszientraining, Pilates, Faszien in Bewegung,
Rückenfitness, Fit mit HIIT (Einführung ins
High Intensity Intervall Training)
Anca Ott | Sportwissenschaftlerin

Functional strength & fitness
Gianni Perri | Sportwissenschaftler

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

Internationale Tänze
Gerda Erlbacher | Zert. Tanzleiterin

Tänze aus aller Welt
Barbara Reichelt | Zert. Tanzleiterin

Yoga Walk, Rückenyooga, Yoga für alle, Yin & Yang
Eike Söhnlein | Zert. Yoga Trainerin

Achtsames Naturerlebnis
**Doris Stadlbauer | DAV Sektion Fürth ,
Sportübungsleiterin**

Fitness, Rückentraining, Gymnastik
Benny Timm | Physiotherapeut

Faszienyoga, Mindful Vinyasa Flow,
Yin & Yang, Mindful Yoga Walk
Michaela Wittmann | Zert. Yoga Trainerin

Pilates-Rücken-Mix
Silke Zeiher | Physiotherapeutin

Yoga für alle
Nicole Zurek | Zert. Yogalehrerin

FÜRTH BEWEGT SICH!



Endlich ist es wieder soweit und wir können starten!
Vom 24. April bis 29. September 2023, mit einer Sommerferienpause vom 7.8. bis 1.9. findet von Montag bis Freitag ein buntes kostenloses Bewegungsprogramm in fünf Fürther Stadtteilen für Alt und Jung statt. Alle sind eingeladen, an Schnupperangeboten zu verschiedenen Sport- und Bewegungsarten teilzunehmen.

Bei schlechtem Wetter werden die Kurse nach Ermessen der Trainerinnen und Trainer durchgeführt.
Die achtsamen Naturerlebnisse finden unabhängig vom Wetter immer statt.

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

„Fürth bewegt“ ist ein gemeinsames Projekt von:



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

Änderungen im Programm behalten wir uns vor. Bitte beachten Sie die möglichen geänderten Angebote auf unserer Website.

www.fuerth-bewegt.de

FÜRTH bewegt!

2023

EIN KOSTENLOSES BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE JEDEN MONTAG BIS FREITAG 24. APRIL BIS 29. SEPTEMBER 2023

SOMMERPAUSE VOM 7. AUGUST BIS 1. SEPTEMBER

SÜDSTADT MONTAG

Südstadtpark vor der Musikschule

EIGENES HEIM DIENSTAG

Wiesengrund Kreuz Käppnerweg/Heckenweg

OSTSTADT MITTWOCH

Stadtpark, Jakobinenstraße,
Wiese hinter dem Stadtparkhort

HARDHÖHE DONNERSTAG

Am Eichenwäldchen
Höhe Stiftungsstraße neben dem Spielplatz

INNENSTADT FREITAG

Siebenbogenbrücke



www.fuerth-bewegt.de

SÜDSTADT

Südstadtpark
vor der Musikschule

Montag, 24.04.2023

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

Montag, 01.05. Feiertag – 1. Mai – entfällt

Montag, 08.05.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Rückentraining
18:00 – 19:00 Uhr: Yin & Yang

Montag, 15.05.2023

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

Montag, 22.05.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga
18:00 – 19:00 Uhr: Fitness

Montag, 29.05. Feiertag – Pfingstmontag – entfällt

Montag, 05.06.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Internationale Tänze
18:00 – 19:00 Uhr: Rückenyo

Montag, 12.06.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Internationale Tänze
18:00 – 19:00 Uhr: Rückentraining

Montag, 19.06.2023

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

Montag, 26.06.2023

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

Montag, 03.07.2023

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



Montag, 10.07.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Augenspaziergang
18:00 – 19:00 Uhr: Yin & Yang

Montag, 17.07.2023

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

Montag, 24.07.2023

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

Montag, 31.07.2023

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

Sommerpause

Montag, 04.09.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Rückenyo

Montag, 11.09.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Internationale Tänze
18:00 – 19:00 Uhr: Rückentraining

Montag, 18.09.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga
18:00 – 19:00 Uhr: Gymnastik

Montag, 25.09.2023

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

EIGENES HEIM

Wiesengrund
Kreuz Käppnerweg/Heckenweg

Dienstag, 25.04.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
11:00 – 12:00 Uhr: Nordic Walking
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für alle

Dienstag, 02.05.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Fit mit HIIT
18:00 – 19:00 Uhr: Gymnastik

Dienstag, 09.05.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
18:00 – 19:00 Uhr: Pilates-Rücken-Mix

Dienstag, 16.05.2023

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

Dienstag, 23.05.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Faszientraining
18:00 – 19:00 Uhr: Pilates-Rücken-Mix

Dienstag, 30.05.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Rückentraining
18:00 – 19:00 Uhr: Yin & Yang

Dienstag, 06.06.2023

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

Dienstag, 13.06.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga
18:00 – 19:00 Uhr: Faszientraining

Dienstag, 20.06.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Fit mit HIIT
18:00 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga



Einfach vorbeikommen
und mitmachen!

Dienstag, 27.06.2023

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

Dienstag, 04.07.2023

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

Dienstag, 11.07.2023

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

Dienstag, 18.07.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Yin & Yang
18:00 – 19:00 Uhr: Pilates-Rücken-Mix

Dienstag, 25.07.2023

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

Dienstag, 01.08.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Faszien in Bewegung
18:00 – 19:00 Uhr: Gleichgewichtstraining

Sommerpause

Dienstag, 05.09.2023

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

Dienstag, 12.09.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Yoga für alle
18:00 – 19:00 Uhr: Rückentraining

Dienstag, 19.09.2023

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

Dienstag, 26.09.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga
18:00 – 19:00 Uhr: Yin & Yang

OSTSTADT

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

Mittwoch, 26.04.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Yoga für alle
11:00 – 12:00 Uhr: Nordic Walking
17:00 – 18:00 Uhr: Faszienyoga

Mittwoch, 03.05.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga
17:00 – 18:00 Uhr: Fitness

Mittwoch, 10.05.2023

9:00 – 10:00 Uhr: Rückentraining
17:00 – 18:00 Uhr: Hatha Yoga

Mittwoch, 17.05.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Yoga für alle
17:00 – 18:00 Uhr: Functional strength & fitness

Mittwoch, 24.05.2023

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

Mittwoch, 31.05.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness
17:00 – 18:00 Uhr: Mindful Vinyasa Flow

Mittwoch, 07.06.2023

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

Mittwoch, 14.06.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Yoga für alle
17:00 – 18:00 Uhr: Yoga Walk

Mittwoch, 21.06.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
17:00 – 18:00 Uhr: Hatha Yoga

Mittwoch, 28.06.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Augenspaziergang
17:00 – 18:00 Uhr: Hatha Yoga



Mittwoch, 05.07.2023

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

Mittwoch, 12.07.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga
17:00 – 18:00 Uhr: Rückentraining

Mittwoch, 19.07.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik
17:00 – 18:00 Uhr: Rückenyo

Mittwoch, 26.07.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Yoga für alle
17:00 – 18:00 Uhr: Yin & Yang

Mittwoch, 02.08.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Yoga für alle
17:00 – 18:00 Uhr: Mindful Vinyasa Flow

Sommerpause

Mittwoch, 06.09.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Yoga für alle
17:00 – 18:00 Uhr: Fitness

Mittwoch, 13.09.2023

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

Mittwoch, 20.09.2023

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

Mittwoch, 27.09.2023

10:00 – 11:00 Uhr: Fit mit HIIT
17:00 – 18:00 Uhr: Rückentraining

FÜRTH
bewegt!
2023

www.fuerth-bewegt.de

EIN
ABWECHSLUNGS-
REICHES PROGRAMM
VON ZERTIFIZIERTEN
TRAINERINNEN
UND TRAINERN

