

RONHOF

Friedensanlage

Donnerstag, 02.05.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Mobility, Stretch & Flow

Donnerstag, 16.05.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Qigong

Donnerstag, 23.05.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Pilates

Donnerstag, 06.06.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Erlebnis Tanz

Donnerstag, 13.06.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Tai Chi

Donnerstag, 20.06.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Funktionelles Fitnesstraining

Donnerstag, 27.06.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Qigong

Donnerstag, 04.07.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Fitness mit dem Kinderwagen 🧘

Donnerstag, 11.07.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Tai Chi

Donnerstag, 18.07.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Stabilitätstraining

Donnerstag, 25.07.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Wirbelsäulen-Gymnastik

Sommer-Programm im August:

Donnerstag, 01.08.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Pilates

Donnerstag, 08.08.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Erlebnis Tanz

Donnerstag, 22.08.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Erlebnis Tanz

Donnerstag, 05.09.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining

Donnerstag, 12.09.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Erlebnis Tanz

Donnerstag, 19.09.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Offenes Bewegungsangebot

Donnerstag, 26.09.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining



STADELN

Wiese beim Wasserrad

Bitte die eigene Trainings-
Matte selbst mitbringen!

Donnerstag, 02.05.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Offenes Bewegungsangebot

Donnerstag, 16.05.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Augenspaziergang

Donnerstag, 23.05.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Auspowern mit HIIT 🏋️

Donnerstag, 06.06.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Stabilisations- & Koordinationstraining

Donnerstag, 13.06.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Mobility, Stretch & Flow

Donnerstag, 20.06.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Mobility, Stretch & Flow

Donnerstag, 27.06.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Powerworkout 🏋️

Donnerstag, 04.07.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Rücken-Pilates-Mix

Donnerstag, 11.07.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Auspowern mit HIIT 🏋️

Donnerstag, 18.07.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga

Donnerstag, 25.07.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Ganzkörper Workout

Sommer-Programm im August:

Donnerstag, 01.08.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Stabilisations- & Koordinationstraining

Donnerstag, 29.08.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Ganzkörper Workout

Donnerstag, 05.09.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Funktionelles Fitnesstraining

Donnerstag, 12.09.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Meridian Yoga

Donnerstag, 19.09.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Rücken-Pilates-Mix

Donnerstag, 26.09.2024
18:00 – 19:00 Uhr: Auspowern mit HIIT 🏋️

INNENSTADT

Siebenbogenbrücke

Freitag, 03.05.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga

Freitag, 10.05.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Wirbelsäulen-Gymnastik

Freitag, 17.05.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Tänze aus aller Welt

Freitag, 24.05.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining

Freitag, 31.05.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Latin Fit 🏋️

Freitag, 07.06.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Rücken-Pilates-Mix

Freitag, 14.06.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Meridian Yoga

Freitag, 21.06.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Eltern mit Kind Fitnesstraining 🧘

Freitag, 28.06.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Tänze aus aller Welt

Freitag, 05.07.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Rücken-Pilates-Mix

Freitag, 12.07.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga

Freitag, 19.07.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Rücken-Pilates-Mix

Freitag, 26.07.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Tänze aus aller Welt

Sommer-Programm im August:

Freitag, 02.08.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Fitness mit dem Kinderwagen 🧘

Freitag, 16.08.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Meridian Yoga

Freitag, 06.09.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Tänze aus aller Welt

Freitag, 13.09.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Latin Fit

Freitag, 20.09.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Vinyasa Power Yoga

Freitag, 27.09.2024
10:00 – 11:00 Uhr: Rücken-Pilates-Mix



ACHTSAME NATURERLEBNISSE

Das achtsame Naturerlebnis besteht aus einer 8 km langen Wanderung durch den Wald mit unterschiedlichem Gehtempo sowie Dehn-, Kräftigungs- und Achtsamkeitsübungen.

Findet bei jedem Wetter statt.

Freitag, 14.05., 05.07., 02.08.2024
jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Treffpunkt: Bei der Stadtförsterei,
Heilstättenstraße 130, Fürth
(Bus 171, Bus 178)

Die Kursleiter:innen

Erika Bingold | Zert. Tanzleiterin
Claudia Böschel | Sportwissenschaftlerin
Rose Bradfield | Zert. Yoga Trainerin
Gerda Erlbacher | Zert. Tanzleiterin
Ralf Jakob | Tai Chi und Qigong Lehrer
Svea Kopal | zert. Fitnesstrainerin
Gloria Kramp | Physiotherapeutin
Susanne Machowetz | Physiotherapeutin
Anca Ott | Sportwissenschaftlerin
Gianni Perri | Sportwissenschaftler
Barbara Reichelt | Zert. Tanzleiterin
Riccardo Rodriguez | TV Fürth 1860 e.V.,
Sportübungsleiter

Lea Maria Rögner | Physiotherapeutin
Eike Söhnlein | Zert. Yoga Trainerin
Doris Stadlbauer | DAV Sektion Fürth,
Sportübungsleiterin
Benny Timm | Physiotherapeut
Michaela Wittmann | Zert. Yoga Trainerin
Silke Zeiher | Physiotherapeutin
Nicole Zurek | Zert. Yogalehrerin

Nähere Informationen zu den Angeboten,
Trainer:innen und Standorten
unter:

www.fuerth-bewegt.de

FÜRTH BEWEGT SICH!



Vom 2. Mai bis 27. September 2024 findet von Montag bis Freitag ein buntes kostenloses Bewegungsprogramm in sechs Fürther Stadtteilen statt. Alle sind eingeladen, an den verschiedenen Sport- und Bewegungsangeboten teilzunehmen.

Die Standorte sind mit einem „Fürth bewegt“ Banner z. B. in Bäumen markiert. Die genauen Standorte finden Sie auf der Website. Kinder dürfen selbstverständlich immer mitgebracht werden. Die Teilnahme ist kostenlos, und ohne Anmeldung möglich.

Wichtig: Sie sind während der Angebote und Veranstaltungen von „Fürth bewegt“ nicht über die Stadt Fürth versichert. Bei schlechtem Wetter werden die Kurse nach Ermessen der Trainerinnen und Trainer durchgeführt.

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 Rogner, GesundheitsregionPlus Stadt Fürth

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

www.fuerth-bewegt.de

gestaltung: murolo.de

FÜRTH bewegt!

2024

**DAS KOSTENLOSE
BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE**

**JEDEN MONTAG BIS FREITAG
2. MAI BIS 27. SEPTEMBER 2024**

Neu Offenes Bewegungsangebot
Eltern-Kind-Kurse
Auspowern 🏋️

SÜDSTADT MONTAG

Südstadtpark vor der Musikschule

EIGENES HEIM DIENSTAG

Wiese an der Riemenschneiderstraße,
(gegenüber AWO Kindergarten) **Neuer Standort**

OSTSTADT MITTWOCH

Stadtpark, Jakobinenstraße,
Wiese hinter dem Stadtparkhort

RONHOF DONNERSTAG

Friedensanlage

STADELN **Neu** DONNERSTAG

Stadelner Wasserrad

INNENSTADT FREITAG

Siebenbogenbrücke



www.fuerth-bewegt.de

SÜDSTADT

Südstadtpark
vor der Musikschule

Montag, 06.05.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Auspowern mit HIIT 🏋️

Montag, 13.05.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Funktionelles Fitnesstraining
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Latin Fit

Montag, 27.05.2024

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

Montag, 03.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Internationale Tänze
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Rückentraining

Montag, 10.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Yoga für Alle

Montag, 17.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Sanfter Yoga Flow
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Intervalltraining

Montag, 24.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Internationale Tänze
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Mobilitätstraining

Montag, 01.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Augenspaziergang
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Vinyasa Power Yoga 🏋️

Montag, 08.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Latin Fit
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Offenes Bewegungsangebot

Montag, 15.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Internationale Tänze
18:00 – 19:00 Uhr: Ganzkörper Workout

Montag, 22.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Sanfter Yoga Flow
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Meridian Yoga

Montag, 29.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Eltern mit Kind Fitnesstraining 🧒
18:00 – 19:00 Uhr: Kraft- & Zirkeltraining 🏋️

Sommer-Programm im August:

Montag, 05.08.2024

13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training

Montag, 12.08.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Internationale Tänze

Montag, 26.08.2024

18:00 – 19:00 Uhr: Funktionelles Fitnesstraining

Montag, 02.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Ganzkörper Workout

Montag, 09.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Sanfter Yoga Flow
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Rückentraining

Montag, 16.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Rückentraining
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Vinyasa Power Yoga

Montag, 23.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Meridian Yoga
13:00 – 14:00 Uhr: SportBox Stationen-Training
18:00 – 19:00 Uhr: Ganzkörper Workout

ZUSATZANGEBOT:

SportBox Stationen-Training für alle mit Trainer:innen des TV Fürth 1860 e.V. Trainiert wird Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit mit Trainingsgeräten aus der Sportbox.

EIGENES HEIM

Wiese an der Riemenschneiderstraße,
(gegenüber vom AWO Kindergarten)

Dienstag, 07.05.2024

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

Dienstag, 14.05.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Meridian Yoga
18:00 – 19:00 Uhr: Auspowern mit HIIT 🏋️

Dienstag, 21.05.2024

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

Dienstag, 28.05.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Stabilitätstraining
18:00 – 19:00 Uhr: Ganzkörper Workout

Dienstag, 04.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness mit dem Kinderwagen 🧒
18:00 – 19:00 Uhr: Vinyasa Power Yoga

Dienstag, 11.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Flexibilität & Kraft für alle
18:00 – 19:00 Uhr: Funktionelles Fitnesstraining

Dienstag, 18.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Rückentraining
18:00 – 19:00 Uhr: Auspowern mit HIIT 🏋️

Dienstag, 25.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Stabilisations- & Koordinationstraining
18:00 – 19:00 Uhr: Latin Fit

Dienstag, 02.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Meridian Yoga
18:00 – 19:00 Uhr: Funktionelles Fitnesstraining

Dienstag, 09.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Sanfter Yoga Flow
18:00 – 19:00 Uhr: Rückentraining

Dienstag, 16.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness mit dem Kinderwagen 🧒
18:00 – 19:00 Uhr: Vinyasa Power Yoga

Dienstag, 23.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
18:00 – 19:00 Uhr: Auspowern mit HIIT 🏋️

Nähere Informationen zu den Angeboten,
Trainer:innen und Standorten
unter:
www.fuerth-bewegt.de

Dienstag, 30.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Walking & Faszien Fitness
18:00 – 19:00 Uhr: Mobilitätstraining

Sommer-Programm im August:

Dienstag, 06.08.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Offenes Bewegungsangebot

Dienstag, 20.08.2024

18:00 – 19:00 Uhr: Ganzkörper Workout

Dienstag, 03.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Stabilisations- & Koordinationstraining
18:00 – 19:00 Uhr: Auspowern mit HIIT 🏋️

Dienstag, 10.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Fitness mit dem Kinderwagen 🧒
18:00 – 19:00 Uhr: Vinyasa Power Yoga 🏋️

Dienstag, 17.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Intervalltraining
18:00 – 19:00 Uhr: Flexibilität & Kraft für alle

Dienstag, 24.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga
18:00 – 19:00 Uhr: Funktionelles Fitnesstraining

EIN
ABWECHSLUNGS-
REICHES PROGRAMM
VON ZERTIFIZIERTEN
TRAINERINNEN
UND TRAINERN

FÜRTH
bewegt!

2024

OSTSTADT

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

Mittwoch, 08.05.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Sanfter Yoga-Flow
17:00 – 18:00 Uhr: Stabilisations- & Koordinationstraining
18:00 – 18:45 Uhr: Achtsamkeitsübungen

Mittwoch, 15.05.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Eltern-Kind-Yoga 🧒
17:00 – 18:00 Uhr: Mobilitätstraining

Mittwoch, 22.05.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga
17:00 – 18:00 Uhr: Walking & Faszien Fitness

Mittwoch, 29.05.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
17:00 – 18:00 Uhr: Flexibilität & Kraft für alle

Mittwoch, 05.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Offenes Bewegungsangebot
17:00 – 18:00 Uhr: Kraft- & Zirkeltraining 🏋️

Mittwoch, 12.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga
17:00 – 18:00 Uhr: Intervalltraining 🏋️

18:00 – 18:45 Uhr: Achtsamkeitsübungen

Mittwoch, 19.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Latin Fit
17:00 – 18:00 Uhr: Faszientraining

Mittwoch, 26.06.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Sanfter Yoga Flow
17:00 – 18:00 Uhr: Funktionelles Fitnesstraining

18:00 – 18:45 Uhr: Achtsamkeitsübungen

Mittwoch, 03.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Yoga für Alle
17:00 – 18:00 Uhr: Faszientraining

Mittwoch, 10.07.2024

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

Mittwoch, 17.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Rückentraining
17:00 – 18:00 Uhr: Kraft- & Zirkeltraining 🏋️

Mittwoch, 24.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining
17:00 – 18:00 Uhr: Vinyasa Power Yoga

18:00 – 18:45 Uhr: Achtsamkeitsübungen

Mittwoch, 31.07.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Hatha Yoga
17:00 – 18:00 Uhr: Latin Fit

Sommer-Programm im August:

Mittwoch, 14.08.2024

17:00 – 18:00 Uhr: Mobility, Stretch & Flow

Mittwoch, 28.08.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Sanfter Yoga Flow

Mittwoch, 04.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Wirbelsäulen-Gymnastik
17:00 – 18:00 Uhr: Intervalltraining

18:00 – 18:45 Uhr: Achtsamkeitsübungen

Mittwoch, 11.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Gymnastik
17:00 – 18:00 Uhr: Sanfter Yoga Flow

Mittwoch, 18.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Stabilisations- & Koordinationstraining
17:00 – 18:00 Uhr: Latin Fit 🏋️

Mittwoch, 25.09.2024

10:00 – 11:00 Uhr: Mit dem Kinderwagen unterwegs 🧒
17:00 – 18:00 Uhr: Latin Fit
18:00 – 18:45 Uhr: Achtsamkeitsübungen

ZUSATZANGEBOT:

Angeleitete Achtsamkeitsübungen im Stadtpark mit Irene Stooß-Heinzel, Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin im Evang. Bildungswerk Fürth „Zur Ruhe kommen, Stress abbauen und wahrnehmen, was ist.“



www.fuerth-bewegt.de



Einfach vorbeikommen
und mitmachen!