

### Freitag, 08.06.2018

10-11 Uhr: Gymnastik  
15-16 Uhr: Qigong  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 15.06.2018

10-11 Uhr: Rückentraining  
15-16 Uhr: Square- und Kreistänze  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 22.06.2018

10-11 Uhr: Yodanco  
15-16 Uhr: Tai-Chi  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 29.06.2018

10-11 Uhr: Qi-Flow mit Yoga  
15-16 Uhr: Qigong  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 06.07.2018

10-11 Uhr: Square- und Kreistänze  
15-16 Uhr: Qigong  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 13.07.2018

10-11 Uhr: Fitness  
15-16 Uhr: Yin Yoga  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 20.07.2018

10-11 Uhr: Gymnastik  
15-16 Uhr: Qigong  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 27.07.2018

10-11 Uhr: Square- und Kreistänze  
15-16 Uhr: Tai-Chi  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 03.08.2018

10-11 Uhr: Fitness  
15-16 Uhr: Qi-Flow mit Yoga  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 10.08.2018

10-11 Uhr: Gymnastik  
15-16 Uhr: Qi-Flow - Elemente aus dem Yoga  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 17.08.2018

10-11 Uhr: Yoga im Flow  
15-16 Uhr: Gruppentänze aus aller Welt  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 24.08.2018

10-11 Uhr: Gruppentänze aus aller Welt  
15-16 Uhr: Schwungtuchspiele  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Freitag, 31.08.2018

10-11 Uhr: Gymnastik  
15-16 Uhr: Gruppentänze aus aller Welt  
16-17 Uhr: Begleiteter Spaziergang



## FÜRTH BEWEGT SICH!

Vom 4. Juni bis 31. August findet jeden Montag, Mittwoch und Freitag ein buntes kostenloses Bewegungsprogramm im Freien in drei Fürther Stadtteilen statt.

Alt und Jung sind eingeladen, an Schnupperangeboten verschiedener Sport- und Bewegungsarten, wie Yoga, Fitness, Tai-Chi, Qigong, Rückenschule, Gymnastik, Tanz oder Schwungtuchspielen teilzunehmen.

Qualifizierte Übungsleiter\*innen bieten mehrmals täglich unterschiedliche Kurse an. Benötigte Materialien sind vor Ort. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Vordergrund steht der Spaß an gemeinsamer Bewegung unter freiem Himmel!

**Einfach vorbeikommen und mitmachen!**

„FÜRTH BEWEGT“  
IST EIN GEMEINSAMES  
PROJEKT VON:



IN KOOPERATION MIT:



Mit freundlicher Unterstützung  
der **Techniker Krankenkasse**

KONTAKT  
fübs Telefon 0911 - 974-1785  
V.i.S.d.P.: Eva Göttlein  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Fürth

**EIN KOSTENLOSES  
BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE  
JEDEN MONTAG, MITTWOCH  
UND FREITAG**

**4. JUNI BIS 31. AUGUST 2018**

## SÜDSTADT

Südstadtpark · Zugang Krautheimerstraße

## EIGENES HEIM

Wiesengrund · Zugang Vacher Straße,  
Allee Richtung Käppnersteg

## INNENSTADT

Siebenbogenbrücke · Zugang Mondstraße  
Stadtpark · Zugang Engelhardtstraße

Bei schlechtem Wetter werden die Kurse nach Ermessen der Übungsleiter\*innen durchgeführt. Die gemeinsamen Spaziergänge finden unabhängig vom Wetter, immer statt.

### Die Kursleiter\*innen und ihre Angebote

Fitness .....	Gloria Kramp
Gerätefitness .....	Gloria Kramp
Gruppentänze aus aller Welt .....	Barbara Reichelt
Gymnastik .....	Gloria Kramp
Internationale Tänze .....	Gerda Erlbacher
Intervalltraining .....	Laura Scott
Jonglieren .....	Claudia Böschel
Kreistänze .....	Claudia Böschel
Qi-Flow mit Yoga .....	Rose Bradfield
Qigong .....	Nadja Hubner
.....	Ralf Jakob
.....	Johanna Zwager
Rhythmus .....	Claudia Böschel
Rückenfit .....	Claudia Böschel
Rückenschule .....	Nadja Hubner
Rückentraining .....	Gloria Kramp
Schwungtuchspiele .....	Wilfried Kohl
Square- und Kreistänze .....	Erika Bingold
Tai-Chi .....	Ralf Jakob
.....	Nadja Hubner
Yin Yoga .....	Eike Söhnlein
Yodanco .....	Claudia Böschel
Yoga im Flow .....	Eike Söhnlein

# FÜRTH bewegt!

## SÜDSTADT

Im Südstadtpark, Zugang Krautheimerstraße

### Montag, 04.06.2018

- 10-11 Uhr: Internationale Tänze
- 16-17 Uhr: Gymnastik
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Montag, 11.06.2018

- 10-11 Uhr: Fitness
- 16-17 Uhr: Yoga im Flow
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Montag, 18.06.2018

- 10-11 Uhr: Yodanco
- 16-17 Uhr: Schwungtuchspiele
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Montag, 25.06.2018

- 10-11 Uhr: Kreistänze
- 16-17 Uhr: Yin Yoga
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Montag, 02.07.2018

- 10-11 Uhr: Rückenfit
- 16-17 Uhr: Yoga im Flow
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Montag, 09.07.2018

- 10-11 Uhr: Rhythmus
- 16-17 Uhr: Yoga im Flow
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang



### Montag, 16.07.2018

- 10-11 Uhr: Rückenfit
- 16-17 Uhr: Internationale Tänze
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Montag, 23.07.2018

- 10-11 Uhr: Yodanco
- 16-17 Uhr: Gruppentänze aus aller Welt
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Montag, 30.07.2018

- 10-11 Uhr: Tai-Chi
- 16-17 Uhr: Yin Yoga
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Montag, 06.08.2018

- 10-11 Uhr: Qigong
- 16-17 Uhr: Rückenfitness
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Montag, 13.08.2018

- 10-11 Uhr: Gruppentänze aus aller Welt
- 16-17 Uhr: Yoga im Flow
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Montag, 20.08.2018

- 10-11 Uhr: Rückenschule
- 16-17 Uhr: Yoga im Flow
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang

### Montag, 27.08.2018

- 10-11 Uhr: Tai-Chi
- 16-17 Uhr: Fitness
- 17-18 Uhr: Begleiteter Spaziergang



# FÜRTH bewegt!

## INNENSTADT

Bei der Siebenbogenbrücke, Zugang Mondstraße

### Mittwoch, 06.06.2018

- 10-11 Uhr: Gerätefitness
- 16-17 Uhr: Qi-Flow mit Yoga

### Mittwoch, 13.06.2018

- 10-11 Uhr: Fitness
- 16-17 Uhr: Qigong

### Mittwoch, 20.06.2018

- 10-11 Uhr: Rückentraining
- 16-17 Uhr: Tai-Chi

### Mittwoch, 27.06.2018

- 10-11 Uhr: Fitness
- 16-17 Uhr: Qigong

### Mittwoch, 04.07.2018

- 10-11 Uhr: Gymnastik
- 16-17 Uhr: Intervalltraining

### Mittwoch, 11.07.2018

- 10-11 Uhr: Fitness
- 16-17 Uhr: Intervalltraining

### Mittwoch, 18.07.2018

- 10-11 Uhr: Gerätefitness
- 16-17 Uhr: Intervalltraining

### Mittwoch, 25.07.2018

- 10-11 Uhr: Rückentraining
- 16-17 Uhr: Intervalltraining

### Mittwoch, 01.08.2018

- 10-11 Uhr: Fitness
- 16-17 Uhr: Intervalltraining



### Mittwoch, 08.08.2018

- 10-11 Uhr: Gerätefitness
- 16-17 Uhr: Intervalltraining

### Mittwoch, 15.08.2018

- 10-11 Uhr: Qi-Flow mit Yoga
- 16-17 Uhr: Intervalltraining

### Mittwoch, 22.08.2018

- 10-11 Uhr: Yoga im Flow
- 16-17 Uhr: Intervalltraining

### Mittwoch, 29.08.2018

- 10-11 Uhr: Gerätefitness
- 16-17 Uhr: Intervalltraining

## INNENSTADT

Im Stadtpark an der Rodelbahn, Zugang Engelhardtstraße

Täglich 17-18 Uhr



- Samstag, 14.07.2018** Fitness
- Sonntag, 15.07.2018** Yoga im Flow
- Montag, 16.07.2018** Gymnastik
- Dienstag, 17.07.2018** Jonglieren für Anfänger
- Mittwoch, 18.07.2018** Yin Yoga
- Donnerstag, 19.07.2018** Schwungtuchspiele
- Freitag, 20.07.2018** Rückentraining