

**RONHOF** & POPPENREUTH  
 Bewegung: Friedensanlage;  
 Kochen: Jugendtreff Oase, Hans-Vogel-Strasse 142

**HARDHÖHE** Jugendhaus  
 Hardhöhe, Hardstraße 231

2020

**Donnerstag, 12.11.2020**

10:00 Uhr: Fit mit Tänzen

**Donnerstag, 19.11.2020**

10:00 Uhr: Gleichgewichtstraining

**Donnerstag, 26.11.2020**

10:00 Uhr: Nordic Walking Fitness

**Donnerstag, 03.12.2020**

10:00 Uhr: Fit mit Tänzen + 

Heute in Poppenreuth

**Donnerstag, 10.12.2020**

10:00 Uhr: Rückentraining

2021

**Donnerstag, 04.02.2021**

10:00 Uhr: Fit, flexible & strong

**Donnerstag, 11.02.2021**

10:00 Uhr: Fit mit Tänzen

**Donnerstag, 18.02.2021**

10:00 Uhr: Faszientraining

**Donnerstag, 25.02.2020**

10:00 Uhr: Augenspaziergang + 

Heute in Poppenreuth

**Donnerstag, 04.03.2020**

10:00 Uhr: Fit mit Tänzen

**Donnerstag, 11.03.2020**

10:00 Uhr: Trivital

**Donnerstag, 18.03.2021**

10:00 Uhr: Bootcamp

**Donnerstag, 25.03.2021**

10:00 Uhr: Gleichgewichtstraining



**SPAZIERGANG**

Donnerstag, 03.12.2020 und 25.02.2021  
 um 15 Uhr: **Begleiteter Spaziergang**  
 Treffpunkt in der Friedensanlage

**GEMEINSAMES  
 ESSEN**

Immer um 11:30 Uhr



2020

**Freitag, 13.11.2020**

10:00 Uhr: Fitness

**Freitag, 20.11.2020**

10:00 Uhr: Hatha Yoga

**Freitag, 27.11.2020**

10:00 Uhr: Fit mit Tänzen

**Freitag, 04.12.2020**

10:00 Uhr: Gymnastik

**Freitag, 11.12.2020**

10:00 Uhr: Hatha Yoga + 

2021

**Freitag, 05.02.2021**

10:00 Uhr: Trivital

**Freitag, 12.02.2021**

10:00 Uhr: Hatha Yoga

**Freitag, 19.02.2021**

10:00 Uhr: Just Fit it

**Freitag, 26.02.2021**

10:00 Uhr: Bootcamp

**Freitag, 05.03.2021**

10:00 Uhr: Hatha Yoga + 

**Freitag, 12.03.2021**

10:00 Uhr: Rückentraining

**Freitag, 19.03.2021**

10:00 Uhr: Hatha Yoga

**Freitag, 24.03.2021**

10:00 Uhr: Just Fit it

**FÜRTH  
 bewegt!**

IM WINTER

**FÜRTH BEWEGT SICH!**

Vom 9. November bis 11. Dezember 2020 und 1. Februar bis 26. März 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 allen Stadtteilen reihum gesund gekocht.

Aufgrund von Covid-19 werden dieses Jahr alle Aktivitäten außen, also OUTDOOR stattfinden, bei Wind und Wetter. Bitte sorgen Sie für ausreichend warme und wettergeschützte Kleidung. Auch das gemeinsame Essen findet außen statt. Unsere Ernährungswissenschaftlerin bereitet gesunde Wintergenüsse auf einem Schwenkgrill für Sie zu.

**Bitte bringen Sie Ihr Essgeschirr selbst mit: Suppenteller oder Schüssel, Besteck, Tasse.**

Für die Teilnahme am gemeinsamen Essen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Die Plätze sind begrenzt. Anmeldung bitte rechtzeitig telefonisch unter 0911 974-1785 oder per Mail unter fachstelle-fuebs@fuerth.de.

**Einfach vorbeikommen  
 und mitmachen!**

**FÜRTH  
 bewegt!**

„FÜRTH BEWEGT“  
 IST EIN GEMEINSAMES  
 PROJEKT VON:



Mit freundlicher Unterstützung  
 der **Techniker Krankenkasse**



**KONTAKT**  
 Stadt Fürth fübs: 0911 - 974-1785  
[www.fuerth-bewegt.de](http://www.fuerth-bewegt.de)  
 V.i.S.d.P.: Eva Göttlein  
 Projektagentur Göttlein

gestaltung: murolo.de

**FÜRTH  
 bewegt!**

IM WINTER

**EIN KOSTENLOSES  
 BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE &  
 GEMEINSAMES GESUNDES ESSEN IM FREIEN**

**JEDEN MONTAG BIS FREITAG  
 9. NOVEMBER BIS 11. DEZEMBER 2020  
 1. FEBRUAR BIS 26. MÄRZ 2021**

**SÜDSTADT MONTAG**

Südstadtpark und Garten St. Heinrich  
 Sonnenstr. 21

**EIGENES HEIM DIENSTAG**

Wiesengrund Vacher Straße und  
 Grillplatz Flusszusammenfluss

**INNENSTADT MITTWOCH**

Siebenbogenbrücke  
 Zugang Mondstraße

**RONHOF & POPPENREUTH  
 DONNERSTAG**

Friedensanlage und Jugendtreff Oase  
 Hans-Vogel-Strasse 142

**HARDHÖHE FREITAG**

Jugendhaus Hardhöhe  
 Hardstraße 231

[www.fuerth-bewegt.de](http://www.fuerth-bewegt.de)

## SÜDSTADT

Bewegung: Südstadtpark  
Kochen: Garten St. Heinrich, Sonnenstr. 21

2020

**Montag, 09.11.2020**  
10:00 Uhr: Fit, flexible & strong + 🍲

**Montag, 16.11.2020**  
10:00 Uhr: Just Fit it

**Montag, 23.11.2020**  
10:00 Uhr: Hatha Yoga

**Montag, 30.11.2020**  
10:00 Uhr: Bootcamp

**Montag, 07.12.2020**  
10:00 Uhr: Fitness



2021

**Montag, 01.02.2021**  
10:00 Uhr: Nordic Walking Fitness + 🍲

**Montag, 08.02.2021**  
10:00 Uhr: Hatha Yoga

**Montag, 15.02.2021**  
10:00 Uhr: Rückentraining

**Montag, 22.02.2021**  
10:00 Uhr: Fit, flexible & strong

**Montag, 01.03.2021**  
10:00 Uhr: Just Fit it

**Montag, 08.03.2021**  
10:00 Uhr: Hatha Yoga + 🍲

**Montag, 15.03.2021**  
10:00 Uhr: Gymnastik

**Montag, 22.03.2021**  
10:00 Uhr: Hatha Yoga

## EIGENES HEIM

Bewegung: Wiesengrund Vacher Straße,  
Kochen: Grillplatz Flusszusammenfluss

2020

**Dienstag, 10.11.2020**  
10:00 Uhr: Faszientraining

**Dienstag, 17.11.2020**  
10:00 Uhr: Fit, flexible & strong + 🍲

**Dienstag, 24.11.2020**  
10:00 Uhr: Trivital

**Dienstag, 01.12.2020**  
10:00 Uhr: Nordic Walking Fitness

**Dienstag, 08.12.2020**  
10:00 Uhr: Gleichgewichtstraining

2021

**Dienstag, 02.02.2021**  
10:00 Uhr: Fitness

**Dienstag, 09.02.2021**  
10:00 Uhr: Fit, flexible & strong + 🍲

**Dienstag, 16.02.2021**  
10:00 Uhr: Faszientraining

**Dienstag, 23.02.2021**  
10:00 Uhr: Nordic Walking Fitness

**Dienstag, 02.03.2021**  
10:00 Uhr: Hatha Yoga

**Dienstag, 09.03.2021**  
10:00 Uhr: Gleichgewichtstraining

**Dienstag, 16.03.2021**  
10:00 Uhr: Rückentraining + 🍲

**Dienstag, 23.03.2021**  
10:00 Uhr: Hatha Yoga



## INNENSTADT

Siebenbogenbrücke  
Zugang Mondstraße

2020

**Mittwoch, 11.11.2020**  
10:00 Uhr: Nordic Walking

**Mittwoch, 18.11.2020**  
10:00 Uhr: Hatha Yoga

**Mittwoch, 25.11.2020**  
10:00 Uhr: Just Fit it + 🍲

**Mittwoch, 02.12.2020**  
10:00 Uhr: Fit, flexible & strong

**Mittwoch, 09.12.2020**  
10:00 Uhr: Nordic Walking

2021

**Mittwoch, 03.02.2021**  
10:00 Uhr: Augenspaziergang

**Mittwoch, 10.02.2021**  
10:00 Uhr: Nordic Walking

**Mittwoch, 17.02.2021**  
10:00 Uhr: Fit, flexible & strong + 🍲

**Mittwoch, 24.02.2021**  
10:00 Uhr: Hatha Yoga

**Mittwoch, 03.03.2021**  
10:00 Uhr: Nordic Walking

**Mittwoch, 10.03.2021**  
10:00 Uhr: Fitness

**Mittwoch, 17.03.2021**  
10:00 Uhr: Fit mit Tänzen

**Mittwoch, 24.03.2021**  
10:00 Uhr: Gymnastik + 🍲



## WANDERTAGE

**Samstag, 12.12.2020, 9:30 Uhr**

Treffpunkt an der Rednitz:  
Brücke Fuchsstraße/Talweg

**Geführte Wanderung nach Wachendorf (ca. 13 km), wenn gesetzlich möglich mit Einkehr. Es besteht die Möglichkeit, mit dem Zug zurück nach Fürth zu fahren.**

**Samstag, 20.03.2021, 9:30 Uhr**

Treffpunkt an der Rednitz:  
Brücke Fuchsstraße/Talweg

**Geführte Wanderung durch den Stadtwald zur Stadtförsterei (ca. 14 km), wenn gesetzlich möglich mit Einkehr.**

Aufgrund der Corona Pandemie weisen wir darauf hin, dass bei möglichen gesetzlichen Vorgaben die Gruppengröße begrenzt werden muss. Das Hygienekonzept liegt aus. Änderungen im Programm behalten wir uns vor.

## Die Kursleiter\*innen und ihre Angebote

**Fit mit Tänzen: Yodanco; Salsa; HipHop auch für Ältere; Griechische Tänze;**  
**Augenspaziergang**  
Claudia Böschel  
Sportwissenschaftlerin

**Nordic Walking; Trivital; Bootcamp**  
André Eckert  
BLSV Trainer

**Just Fit it - Ganzkörpertraining; Fitness; Gymnastik; Rückentraining**  
Gloria Kramp  
Physiotherapeutin

**Faszientraining; Gleichgewichtstraining mit Ganzkörperstabilisation**  
Susanne Machowetz  
Physiotherapeutin

**Hatha Yoga mit Aktivierung Dreifacher Erwärmer und Herzkreislauf**  
Rose Bradfield  
Zert. Yoga Trainerin

**Nordic Walking Fitness; Fit, flexible & strong**  
Gianni Perri  
Sportwissenschaftler

**Gesunde Winterküche auf dem Schwenkgrill**  
Jana Lechler  
Ökotrophologin

**SPAZIERGANG** Jeden Montag um 15 Uhr:  
**Begleiteter Spaziergang**  
Treffpunkt an der Grünen Halle

**GEMEINSAMES ESSEN** Immer um 11:30 Uhr