

FÜRTH

bewegt!

by **infrafürth**

Kostenfrei!
Einfach
vorbeikommen und
mitmachen!

05.05.-26.09.2025

Kursprogramm

FÜRTH

bewegt!

by **infra**fürth

Montag

Südstadt

Südstadtpark vor der Musikschule

Dienstag

Eigenes Heim

Wiese an der Riemenschneiderstraße
(gegenüber AWO Kindergarten)

Mittwoch

Oststadt

Stadtpark, Jakobinenstraße,
Wiese hinter dem Stadtparkhort

Donnerstag

Ronhof,

Friedensanlage, 10-11 Uhr

Stadeln

Stadelner Wasserrad, 18-19 Uhr

Freitag

Innenstadt

Siebenbogenbrücke

infra
fürth

wolf
ButterBack

weil Qualität verbindet

iba

Mai

- | | |
|--------|---|
| 05.05. | 10-11 Uhr Ganzkörpertraining
18-19 Uhr Rücken- & Faszienyoga |
| 06.05. | 10-11 Uhr Funktionelles Beweglichkeitstraining
18-19 Uhr 80's-Workout |
| 07.05. | 10-11 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik
17-18 Uhr Funktionelles Kraft- & Zirkeltraining  |
| 08.05. | 10-11 Uhr Erlebnis Tanz
18-19 Uhr Meridian Yoga |
| 09.05. | 10-11 Uhr Pilates-Rücken-Mix |
| 12.05. | 10-11 Uhr Tänze aus aller Welt
18-19 Uhr Fitness |
| 13.05. | 10-11 Uhr Eltern-Kind-Fitness mit Kinderwagen 
18-19 Uhr Calisthenics  |
| 14.05. | 10-11 Uhr Functional Fit
17-18 Uhr Mobility, Stretch & Flow |
| 15.05. | 10-11 Uhr Gymnastik
18-19 Uhr Hatha Yoga |
| 16.05. | 10-11 Uhr Rücken- & Faszienyoga |
| 19.05. | 10-11 Uhr Faszientraining
18-19 Uhr Rückentraining |
| 20.05. | 10-11 Uhr Intervalltraining 
18-19 Uhr Mobility |
| 21.05. | 10-11 Uhr Vinyasa Yoga Flow 
17-18 Uhr Yoga und Mobilisation |
| 22.05. | 10-11 Uhr Tai Chi
18-19 Uhr Pilates-Rücken-Mix |
| 23.05. | 10-11 Uhr Ganzkörpertraining |
| 26.05. | 10-11 Uhr Offenes Angebot
18-19 Uhr Sanfter Yoga Flow |
| 27.05. | 10-11 Uhr Stabilisations- & Koordinationstraining
18-19 Uhr Rückentraining |
| 28.05. | 10-11 Uhr Mindful Vinyasa Flow
17-18 Uhr Functional Fit |
| 29.05. | Feiertag |
| 30.05. | 10-11 Uhr Meridian Yoga |

Bitte zu jedem Kurs
eine eigene Matte
mitbringen!

Juni

- 02.06.** 10-11 Uhr Rückentraining
18-19 Uhr Functional Fit
- 03.06.** 10-11 Uhr Hatha Yoga
18-19 Uhr High Intensity 
- 04.06.** 10-11 Uhr Eltern-Kind-Fitness mit Kinderwagen 
17-18 Uhr Yoga und Mobilisation
- 05.06.** 10-11 Uhr Erlebnis Tanz
18-19 Uhr Calisthenics 
- 06.06.** 10-11 Uhr Mindful Vinyasa Flow
- 09.06.** Feiertag
- 10.06.** 10-11 Uhr Ayurveda Yoga
18-19 Uhr Gymnastik
- 11.06.** 10-11 Uhr Gleichgewichtstraining
17-18 Uhr Mobility, Stretch & Flow
- 12.06.** 10-11 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik
18-19 Uhr Functional Fit
- 13.06.** 10-11 Uhr Tänze aus aller Welt
- 16.06.** 10-11 Uhr Tänze aus aller Welt
18-19 Uhr Hatha Yoga
- 17.06.** 10-11 Uhr Pilates
18-19 Uhr Mobility
- 18.06.** 10-11 Uhr Faszientraining
17-18 Uhr Funktionelles Kraft- & Zirkeltraining 
- 19.06.** Feiertag
- 20.06.** 10-11 Uhr Aerobic
- 23.06.** 10-11 Uhr Gleichgewichtstraining
18-19 Uhr 80's-Workout
- 24.06.** 10-11 Uhr Funktionelles Beweglichkeitstraining
18-19 Uhr High Intensity 
- 25.06.** 10-11 Uhr Offenes Angebot
17-18 Uhr Mindful Vinyasa Flow
- 26.06.** 10-11 Uhr Qigong
18-19 Uhr Offenes Angebot
- 27.06.** 10-11 Uhr Sanfter Yoga Flow
- 30.06.** 10-11 Uhr Rückentraining
18-19 Uhr Vinyasa Power Yoga 

Juli

- | | |
|--------|---|
| 01.07. | 10-11 Uhr Hatha Yoga
18-19 Uhr Fitness |
| 02.07. | 10-11 Uhr Mobility
17-18 Uhr Aerobic |
| 03.07. | 10-11 Uhr Funktionelles Fitnessstraining
18-19 Uhr Gymnastik |
| 04.07. | 10-11 Uhr Pilates-Rücken-Mix |
| 07.07. | 10-11 Uhr Calisthenics 
18-19 Uhr Rücken- & Faszienyoga |
| 08.07. | 10-11 Uhr Ganzkörpertraining
18-19 Uhr Mobility |
| 09.07. | 10-11 Uhr Intervalltraining 
17-18 Uhr Fitness |
| 10.07. | 10-11 Uhr Tai Chi
18-19 Uhr Hatha Yoga |
| 11.07. | 10-11 Uhr Tänze aus aller Welt |
| 14.07. | 10-11 Uhr Faszientraining
18-19 Uhr Ganzkörpertraining |
| 15.07. | 10-11 Uhr Funktionelles Beweglichkeitstraining
18-19 Uhr Calisthenics  |
| 16.07. | 10-11 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik
17-18 Uhr 80's-Workout |
| 17.07. | 10-11 Uhr Eltern-Kind-Fitness mit Kinderwagen 
18-19 Uhr Pilates-Rücken-Mix |
| 18.07. | 10-11 Uhr Fitness |
| 21.07. | 10-11 Uhr Tänze aus aller Welt
18-19 Uhr Hatha Yoga |
| 22.07. | 10-11 Uhr Functional Fit
18-19 Uhr Offenes Angebot |
| 23.07. | 10-11 Uhr Intervalltraining 
17-18 Uhr Bewegung für die grauen Zellen |
| 24.07. | 10-11 Uhr Functional Fit
18-19 Uhr Pilates-Rücken-Mix |
| 25.07. | 10-11 Uhr Vinyasa Yoga Flow  |
| 28.07. | 10-11 Uhr Functional Fit
18-19 Uhr Rückentraining |
| 29.07. | 10-11 Uhr Sanfter Yoga Flow
18-19 Uhr Pilates |
| 30.07. | 10-11 Uhr Gleichgewichtstraining
17-18 Uhr Mobility, Stretch & Flow |
| 31.07. | 10-11 Uhr Erlebnis Tanz
18-19 Uhr Functional Fit |

August - Sommerspecial!

- | | |
|--------|---|
| 01.08. | 08-09 Uhr Gymnastik |
| 04.08. | 08-09 Uhr Eltern-Kind Fitness mit Kinderwagen 🛒 |
| 05.08. | 19-20 Uhr Vinyasa Power Yoga 🏋️ |
| 06.08. | 08-09 Uhr Ganzkörpertraining |
| 07.08. | 19-20 Uhr 80's-Workout |
| 08.08. | 08-09 Uhr Mobility |
| 11.08. | 19-20 Uhr Vinyasa Yoga Flow 🏋️ |
| 12.08. | 08-09 Uhr Fitness |
| 13.08. | 19-20 Uhr Offenes Angebot |
| 14.08. | 08-09 Uhr Funktionelles Fitnessstraining |
| 18.08. | 08-09 Uhr Rücken- & Faszienyoga |
| 19.08. | 19-20 Uhr Aerobic |
| 20.08. | 08-09 Uhr Functional Fit |
| 21.08. | 19-20 Uhr Pilates |
| 22.08. | 08-09 Uhr Ganzkörpertraining |
| 25.08. | 19-20 Uhr Pilates-Rücken-Mix |
| 26.08. | 08-09 Uhr 80's-Workout |
| 27.08. | 19-20 Uhr Sanfter Yoga Flow |
| 28.08. | 08-09 Uhr Erlebnis Tanz |

Achtung:
Andere
Uhrzeiten!

September

- 01.09.** 10-11 Uhr Rücken- & Faszienyoga
18-19 Uhr Fitness
- 02.09.** 10-11 Uhr Gymnastik
18-19 Uhr Pilates
- 03.09.** 10-11 Uhr Faszientraining
17-18 Uhr Vinyasa Yoga Flow 
- 04.09.** 10-11 Uhr Ganzkörpertraining
18-19 Uhr Functional Fit
- 05.09.** 10-11 Uhr Aerobic
- 08.09.** 10-11 Uhr Funktionelles Beweglichkeitstraining
18-19 Uhr Functional Fit
- 09.09.** 10-11 Uhr Mindful Vinyasa Flow
18-19 Uhr Intervalltraining 
- 10.09.** 10-11 Uhr Gymnastik
17-18 Uhr Mobility
- 11.09.** 10-11 Uhr Erlebnis Tanz
18-19 Uhr Rückentraining
- 12.09.** 10-11 Uhr Meridian Yoga
- 15.09.** 10-11 Uhr 80's-Workout
18-19 Uhr Hatha Yoga
- 16.09.** 10-11 Uhr Eltern-Kind-Fitness mit Kinderwagen 
18-19 Uhr Functional Fit
- 17.09.** 10-11 Uhr Calisthenics 
17-18 Uhr Ganzkörpertraining
- 18.09.** 10-11 Uhr Faszientraining
18-19 Uhr High Intensity 
- 19.09.** 10-11 Uhr Bewegung für die grauen Zellen
- 22.09.** 10-11 Uhr Vinyasa Power Yoga 
18-19 Uhr Fitness
- 23.09.** 10-11 Uhr Calisthenics 
18-19 Uhr Pilates
- 24.09.** 10-11 Uhr Offenes Angebot
17-18 Uhr Rücken- & Faszienyoga
- 25.09.** 10-11 Uhr Gymnastik
17-18 Uhr Pilates-Rücken-Mix
- 26.09.** 10-11 Uhr Fitness

Die Kursleitungen und ihre Angebote

Erika Bingold
Zert. Tanzleiterin

Erlebnis Tanz

Claudia Böschel
Sportwissenschaftlerin

Augenspaziergang, Bewegung für die grauen Zellen

Rose Bradfield
Zert. Yoga Trainerin

Hatha Yoga, Meridian Yoga

Ralf Jakob
Tai Chi & Qigong Lehrer

Tai Chi, Qigong

Gloria Kramp
Physiotherapeutin

Gymnastik, Fitness, Rückentraining, Ganzkörpertraining

Susanne Machowetz
Physiotherapeutin

Wirbelsäulen-Gymnastik, Gleichgewichtstraining, Faszientraining

Anca Ott
Sportwissenschaftlerin

Faszientraining, Funkt. Fitnessstraining, Funkt. Beweglichkeitstraining, Stabilisations- & Koordinationstraining, Intervalltraining, Eltern-Kind-Fitness

Gianni Perri
Sportwissenschaftler

Funktionelles Kraft- & Zirkeltraining, Mobility, Stretch & Flow

Barbara Reichelt
Zert. Tanzleiterin

Tänze aus aller Welt

Jeanette Müller
Physiotherapeutin

Pilates, 80's-Workout, Functional Fit, Aerobic

Eike Söhnlein
Zert. Yoga Trainerin

Vinyasa Power Yoga, Sanfter Yoga Flow, Rücken- & Faszienyoga

Doris Stadlbauer
Zert. Yoga Trainerin

Achtsame Naturerlebnisse, Yoga & Mobilisation

Peter Strauck
Physiotherapeut

High Intensity, Calisthenics

Benny Timm
Physiotherapeut

Functional Fit, Gymnastik, Mobility

Michaela Wittmann
Zert. Yoga Trainerin

Vinyasa Power Yoga, Ayurveda Yoga, Mindful Vinyasa Flow

Silke Zeiher
Physiotherapeutin

Pilates-Rücken-Mix

Zusatzangebote

Achtsamkeitsübungen im Oststadtpark

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

Mittwoch, 07.05., 21.05., 04.06., 25.06., 09.07., 23.07., 10.09. & 24.09.
18.00-18.30 Uhr (im Anschluss an den Abendkurs)

Achtsame Naturerlebnisse

Wir nutzen die Abendstimmung und Dämmerung, um die Anstrengungen der Woche hinter uns zu lassen und uns auf ein genüssliches Wochenende einzustimmen. Unsere 8 Kilometer lange Wanderung führt uns in leichtem Auf und Ab auf unbefestigten Pfaden und Forstwegen durch den Wald. Ein unterschiedliches Tempo beim Gehen aktiviert unseren Kreislauf. Wir stärken und dehnen unsere Muskeln mit Hilfe des eigenen Körpergewichts. Achtsamkeitsübungen runden das Naturerlebnis ab.

Hinweis: Festes Schuhwerk, kleinen Rucksack mit Getränk, gerne Wanderstöcke und eine Stirnlampe mitbringen.

Freitag, 23.05., 11.07. & 12.09.

18.00-20.30 Uhr

Treffpunkt bei der Stadtförsterei (Heilstättenstraße 130 Fürth, Bus 171 & 178)

Wichtige Hinweise

 Mit einer Hantel gekennzeichnete Kurse haben eine hohe Intensität und sind zum Vollgasgeben und Auspowern gedacht.

 Mit einem Kinderwagen gekennzeichnete Kurse sind in erster Linie für Kleinkinder mit entsprechender Begleitung gedacht. Es darf aber auch ohne Kind teilgenommen werden.

 Bei schlechtem Wetter werden die Kurse nach Ermessen der Kursleitungen durchgeführt.

Es werden keine Matten gestellt, bitte zu jedem Kurs eine eigene mitbringen.

Teilnahme auf eigene Gefahr, es wird keine Haftung für die Teilnehmenden übernommen.

Änderungen im Programm behalten wir uns vor. Bitte beachten Sie die möglichen geänderten Angebote auf www.fuerth.de/bewegt.

Fürth bewegt sich!

Das Erfolgsprojekt geht weiter! Mit neuen Sponsoren und frischem Design starten wir dieses Jahr ab dem 5. Mai in die Saison 2025. Im Zeitraum bis zum 26. September wird es wieder von Montag bis Freitag verschiedenste Bewegungsangebote in sechs Fürther Stadtteilen geben - immer outdoor, immer für jung und alt, immer für Neulinge wie "alte Hasen" gleichermaßen.

Und es bleibt dabei: Alle Kurse sind kostenfrei und können ohne Voranmeldung besucht werden.

Einfach vorbeikommen
und mitmachen!

Mit freundlicher Unterstützung von:



Stadt
Fürth



Kontakt: Stadt Fürth, V.i.S.d.P.: Elena Sophia Hillen
(0911) 974-1907 bewegt@fuerth.de www.fuerth.de/bewegt