



DIE FÜRTHER SÜDSTADT BEWEGT SICH!

Ab 19. Juni findet jeden Montag ein buntes kostenloses Bewegungsprogramm auf der Wiese im Fürther Südstadtpark statt.

Alt und Jung sind eingeladen, an Schnupperangeboten verschiedener Sport- und Bewegungsarten, wie Yoga, Fitness, Tai Chi, Qigong, Laufen, Tanzen, Eisstockschießen oder Schwungtuchspielen teilzunehmen.

Qualifizierte Übungsleiter*innen bieten dreimal täglich unterschiedliche Kurse an. Benötigte Materialien sind vor Ort. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Vorbeikommen und mitmachen!



„SÜDSTADT BEWEGT“
IST EIN GEMEINSAMES
PROJEKT VON:



Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse

KONTAKT
fübs Telefon 0911 - 974-1785

V.i.S.d.P.: Eva Göttlein
Gesundheitsregion^{plus} Fürth



Was: KOSTENLOSES
BEWEGUNGSANGEBOT
FÜR ALT UND JUNG

Wer: ALLE BÜRGERINNEN
UND BÜRGER

Wo: SÜDSTADTPARK,
FÜRTH, ZUGANG
KRAUTHEIMERSTRASSE

Wann: JEDEN MONTAG
AB 19. JUNI BIS 31. JULI 2017
10.00, 15.00, 17.00 UHR

Bei schlechtem Wetter
finden die Kurse nach Ermessen
der Übungsleiter*innen statt.
Die gemeinsamen Spaziergänge
finden jeden Montag statt,
unabhängig vom Wetter.

SÜDSTADT bewegt!

Montag, 19.06.2017

10-11 Uhr: **Fitness und Gymnastik**
Fit in Training Fürth

15-16 Uhr: **Tai Chi**
Ralf Jakob

17-18 Uhr: **Lauftraining**
Laufteam Fürth e.V.

Eisstockschießen
Wolfgang Keßner

Gemeinsamer Spaziergang
mit Studierenden der
Wilhelm Löhe Hochschule Fürth



Montag, 26.06.2017

10-11 Uhr: **Yoga**
Claudia Böschel

15-16 Uhr: **Qigong**
Ralf Jakob

17-18 Uhr: **Lauftraining**
Laufteam Fürth e.V.

Eisstockschießen
Wolfgang Keßner

Gemeinsamer Spaziergang
mit Studierenden der
Wilhelm Löhe Hochschule Fürth

Montag, 03.07.2017

10-11 Uhr: **Kreistanz**
Ines Freckmann

15-16 Uhr: **Tai Chi**
Ralf Jakob

17-18 Uhr: **Lauftraining**
Laufteam Fürth e.V.

Gemeinsamer Spaziergang
mit Studierenden der Wilhelm Löhe
Hochschule Fürth

Montag, 10.07.2017

10-11 Uhr: **Yodanco**
(Yoga, Dance, Coordination)
Claudia Böschel

15-16 Uhr: **Qigong**
Ralf Jakob

17-18 Uhr: **Lauftraining**
Laufteam Fürth e.V.

Gemeinsamer Spaziergang
mit Studierenden der
Wilhelm Löhe Hochschule Fürth



Montag, 17.07.2017

10-11 Uhr: **Fitness und Gymnastik**
Fit in Training Fürth

15-16 Uhr: **Schwungtuchspiele**
Wilfried Kohl

17-18 Uhr: **Lauftraining**
Laufteam Fürth e.V.

Gemeinsamer Spaziergang
mit Studierenden der
Wilhelm Löhe Hochschule Fürth

Montag, 24.07.2017

10-11 Uhr: **Kreistanz**
Ines Freckmann

15-16 Uhr: **Fitness und Gymnastik**
Fit in Training Fürth

17-18 Uhr: **Lauftraining**
Laufteam Fürth e.V.

Gemeinsamer Spaziergang
mit Studierenden der
Wilhelm Löhe Hochschule Fürth



Montag, 31.07.2017

10-11 Uhr: **„Bewegung für die grauen Zellen“**
Claudia Böschel

15-16 Uhr: **Fitness und Gymnastik**
Fit in Training Fürth

17-18 Uhr: **Lauftraining**
Laufteam Fürth e.V.

Gemeinsamer Spaziergang
mit Studierenden der
Wilhelm Löhe Hochschule Fürth