



FIT IM ALTER

bewegter Ausgleich für
die zweite Lebenshälfte



Sport in Fürth

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Übersichtskarte.....	4-5
Sportangebote.....	6-17
Frei zugängliche Sportstätten.....	18-19
Impressum.....	20

Liebe Fürther Bürgerinnen und Bürger,

ein geläufiges Sprichwort besagt: **Wer rastet, der rostet.**
Sie kennen es bestimmt und gerade mit zunehmendem Alter kann man spüren, wie bei fehlender Bewegung die Gelenke steifer, die Muskeln angespannter und alltägliche Bewegungen unflexibler werden.

Umso mehr hat es uns gefreut, dass bei der Erstellung des seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes für die Stadt Fürth deutlich wurde, dass viele ältere Menschen sich gerne mehr bewegen würden und dazu nach einfachen Angeboten suchen.

Mit der vorliegenden Broschüre wollen wir diesem Anliegen entsprechen und verschiedenste Angebote der sportlichen Betätigung für Menschen ab 60 Jahren vorstellen.

Wir begrüßen es sehr, wenn gerade Menschen im zunehmendem Alter sich regelmäßig bewegen und dadurch ihre körperliche und geistige Fitness, aber auch ihre Lebensfreude erhalten.
Sportliche Betätigung kann damit ein gesundes Altern unterstützen.

Zudem bietet Sport in vielen Fällen auch Gemeinschaft.

Wir hoffen, dass Sie dies alles erleben und die Angebote der vorliegenden Broschüre Sie bei einem bewegten und freudvollen Leben unterstützen.

Kommen und bleiben Sie in Bewegung!



Markus Braun
2. Bürgermeister & Sportreferent



Benedikt Döhla
Referent für Soziales, Jugend & Kultur

Übersichtskarte

Legende

-  Workout
-  Fitness im Alltag
-  Ballsportarten
-  Konzentrationssport
-  Gesundheit & Rehasport
-  Wandern & Laufen
-  Entspannung & Beweglichkeit
-  Rückengymnastik
-  Tanzen

Innenstadt



Hardhöhe



Billinganlage

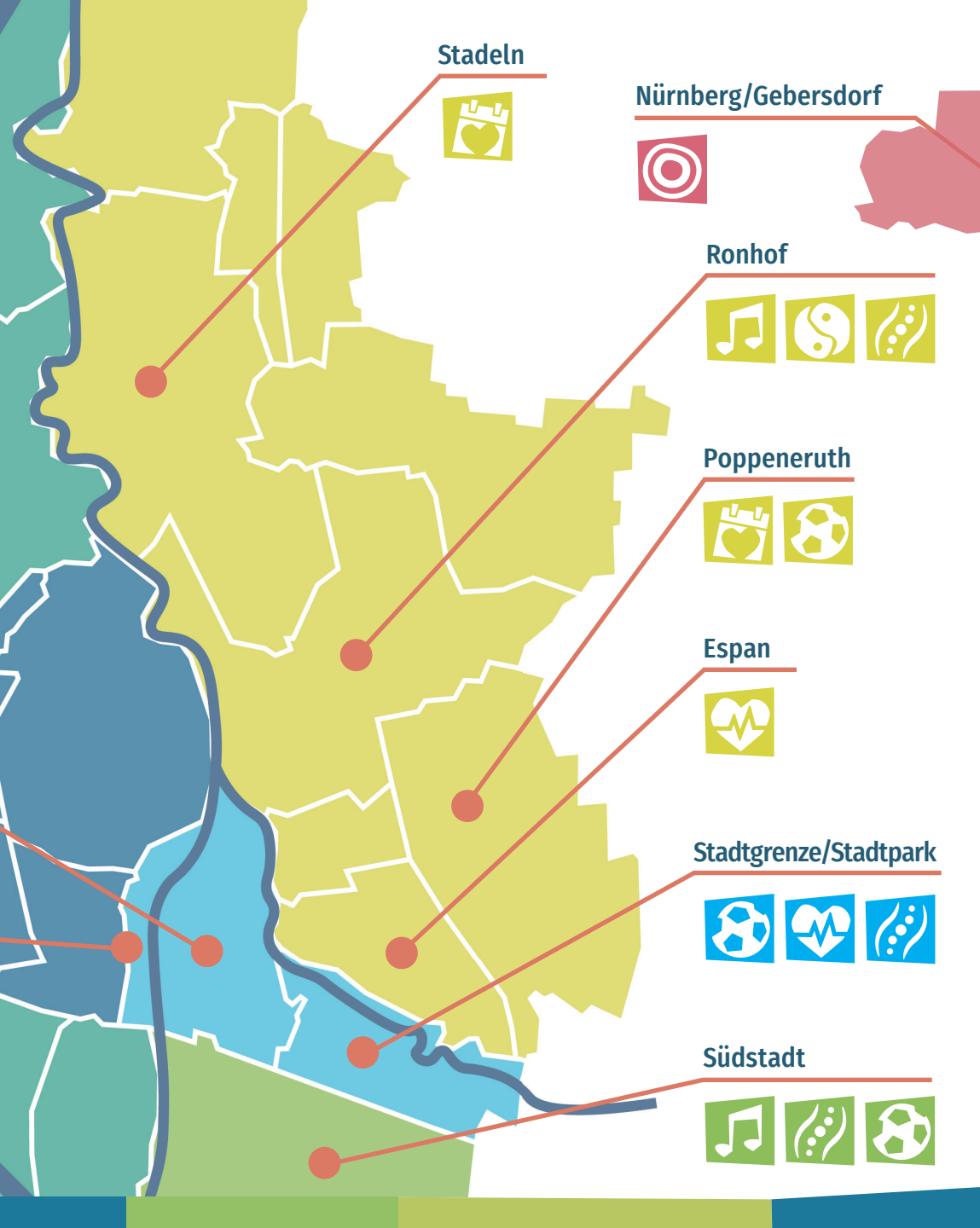


Oberfürberg



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile





wie sie auf der Übersichtskarte auf den Seiten 4 und 5 zu sehen sind.

Aerobic

Behinderten- & Vitalsportverein



Do 17:30 - 18:30 Uhr



Helmturnhalle

Helmplatz 6
Innenstadt



Hannelore Schier

(0911) 734 343



90 € Jahresbeitrag¹



Fitness 60+

Behinderten- & Vitalsportverein



Mo 9:00 - 10:00 Uhr



Sportgelände des BVS

Kreuzsteinweg 15
Poppenreuth



Hannelore Schier

(0911) 734 343



90 € Jahresbeitrag¹



Kegeln für Senioren

Behinderten- & Vitalsportverein



Di 16:00 - 18:00 Uhr



TV Johannis 1860

Straße 123
Nürnberg - Gebersdorf



Hannelore Schier

(0911) 734 343



90 € Jahresbeitrag¹



Koronar - Sport

Behinderten- & Vitalsportverein



Mo 19:00 - 20:30 Uhr



Humbser Halle

Dr. Mack Straße 1
Stadtgrenze / Stadtpark



Hannelore Schier

(0911) 734 343



90 € Jahresbeitrag¹



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Fußballtennis

Behinderten- & Vitalsportverein



Mi 18:00 - 20:00 Uhr



Tannenhalle

Tannstraße 12,
Stadtgrenze/Stadtpark



Hannelore Schier

(0911) 734 343



90 € Jahresbeitrag¹



Gymnastik

Behinderten- & Vitalsportverein



Mi 18:00 - 19:00 Uhr

Mi 19:00 - 20:00 Uhr



Sportgelände des BVS

Kreuzsteinweg 15
Poppenreuth



Hannelore Schier

(0911) 734 343



90 € Jahresbeitrag¹



Lipödemgruppe

Behinderten- & Vitalsportverein



Mi 19:00 - 20:00 Uhr



Tannenhalle

Tannstraße 12,
Stadtgrenze/Stadtpark



Hannelore Schier

(0911) 734 343



90 € Jahresbeitrag¹



¹

Alle Angebote des BVS können statt einer Mitgliedschaft als Reha-Sport über „Sport auf Verordnung“ finanziert werden.

wie sie auf der Übersichtskarte auf den Seiten 4 und 5 zu sehen sind.

90766

90768

Nürnberg

Nordic Walking

Behinderten- & Vitalsportverein



Mi 9:00 - 10:00 Uhr



Julius-Hirsch-Turnhalle
(Treffpunkt)
Kapellenstraße 41
Innenstadt



Hannelore Schier
(0911) 734 343



90 € Jahresbeitrag¹



PAVK²

Behinderten- & Vitalsportverein



Mi 18:00 - 19:00 Uhr



Tannenhalle
Tannstraße 17,
Stadtgrenze/Stadtpark



Hannelore Schier
(0911) 734 343



90 € Jahresbeitrag¹



Damengymnastik

für Bewegung und Koordination

DJK Concordia Fürth 1920 e.V.



Do 20:00 - 21:30 Uhr



Turnhalle
Adalbert-Stifter-Schule
Oberfürberger Straße 46
Oberfürberg



Ingeborg Teuber
gymnastik@djk-fuerth.de
(0911) 721 665



132 € Jahresbeitrag



Stockschießen³

DJK Concordia Fürth 1920 e.V.



Fr 17:00 - 19:00 Uhr



DJK Stockbahn
Kolpingstraße 12,
Oberfürberg



Herbert Roth
(0911) 721 802
herbert.roth41@gmx.de



132 € Jahresbeitrag



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Tischtennis

Behinderten- & Vitalsportverein



Mo 13:30 - 15:30 Uhr



Sporthalle SV Poppenreuth

Kreuzsteinweg 15
Poppenreuth



Hannelore Schier

(0911) 734 343



90 € Jahresbeitrag ¹



Bogenschießen

Bogenschützen Fürth e.V.



auf Nachfrage



Am Europakanal

Oberfürberg



Christine Cainelli

0152 389 910 20

christinecainelli@yahoo.de



110 € Jahresbeitrag
15,60 € Versicherung



Kurzwanderungen

Fränkischer Albverein Fürth



1x pro Monat donnerstags



Region Franken



Rainer Pohl

(0911) 753 763



34 € Jahresbeitrag



1

Alle Angebote des BVS können statt einer Mitgliedschaft als Reha-Sport über „Sport auf Verordnung“ finanziert werden.

2

Venentraining für Menschen mit arteriellen Verschlusskrankheiten

3

Ganzjähriges Stockschießen auf den eigenen Pflasterbahn

wie sie auf der Übersichtskarte auf den Seiten 4 und 5 zu sehen sind.

90766

90768

Nürnberg

Nordic Walking

Fränkischer Albverein OG Fürth



Mo 9:00 - 10:30 Uhr



**Haltestelle
Eschenau**

Bus 178 (Treffpunkt)



Irene Götz
(0911) 721 701



34 € Jahresbeitrag



Tageswanderungen

Fränkischer Albverein OG Fürth



1x pro Monat samstags



Region Franken



Rainer Pohl
(0911) 753 763



34 € Jahresbeitrag



Yoga ⁴

Kneipp-Verein Fürth e.V.



Di 17:00 - 18:30 Uhr (10x à 90min)



Jahn-Turnhalle
Theresienstraße 13
1. OG, Innenstadt



Wolfgang Wondrak
kneipp-fuerth@t-online.de
(0911) 705 445



85 € für N-Mitglieder
69 € für Mitglieder



Wirbelsäulengymnastik

Kneipp-Verein Fürth e.V.



Termine auf Anfrage



Kursana Residenz
Förstermühle 8
Billinganlage



Wolfgang Wondrak
kneipp-fuerth@t-online.de
(0911) 705 445



59 € für N-Mitglieder
47 € für Mitglieder



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Kneipp'sche Anwendungen ⁵

Wandern Waldspaziergang

Kneipp-Verein Fürth e.V.



Fr 14:00 Uhr



Kneippgarten, Kleine Mainau
über Lehrbienenstand, Espan



Wolfgang Wondrak
Dieter Matuschowitz

kneipp-fuerth@t-online.de
(0911) 705 445



39 € Jahresbeitrag



Kneipp-Verein Fürth e.V.



Termine auf Anfrage



Stadtwald



Wolfgang Wondrak
Sieglinde Richter

kneipp-fuerth@t-online.de
(0911) 705 445



39 € Jahresbeitrag



Wassergymnastik

Kneipp-Verein Fürth e.V.



Termine auf Anfrage



Kursana Residenz
Förstermühle 8
Billigananlage



Wolfgang Wondrak
kneipp-fuerth@t-online.de
(0911) 705 445



89 € für N-Mitglieder
77 € für Mitglieder



4

Wassertreten - Das kalte Armband
(kneipscher Espresso) / Barfußlaufen,
eine Wohltat für die Füße

5

Atmung, Körperübungen & Entspannung
für eine bewusste Entwicklung des
ganzen Körpers. Findet im Sommer
in der Turnhalle, Maistraße 19 statt.
(Zugang Otto-Selig-Promenade)
ab Herbst wieder in der Jahn-Turnhalle

wie sie auf der Übersichtskarte auf den Seiten 4 und 5 zu sehen sind.

90766

90768

Nürnberg

Erlebnis Tanz ⁶

Kneipp-Verein Fürth e.V.



Di 10:00 - 11:30 Uhr (10x à 90min)



Gemeindesaal St. Paul 1. OG
Dr. Martin-Luther-Platz 2
Südstadt



Anette Marx
(0911) 754 487



52 € für N-Mitglieder
42 € für Mitglieder



Body Fit ⁷

MTV Stadeln e.V.



Di 19:00 - 20:00 Uhr



Günter-Brand-Halle
Stadeln (innen)



Christine Wiedenbauer
c.wiedenbauer@mnet.de
0160 973 968 14



144 € Jahresbeitrag + **35 €** ⁸



Zumba gold

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Mi 9:00 - 10:30 Uhr



Sportzentrum
Kronacher Straße 140, Ronhof



Sven Apfelstädt
leitung@greuther-fuerth.de
0159 037 710 22



72 € für N-Mitglieder
36 € für Mitglieder ⁹



Qigong Kurs 1

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Di 9:00 - 10:15 Uhr (12x à 75min)



Sportzentrum
Kronacher Straße 140
Turnhalle, Ronhof



Sven Apfelstädt
leitung@greuther-fuerth.de
(0911) 278 66 96 / 0159 037 710 22



96 € für N-Mitglieder
48 € für Mitglieder
Krankenkassen anerkannt



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Seniorensport Fit für den Alltag¹⁰

MTV Stadeln e.V.



Mo 18:30 - 19:30 Uhr



Günter-Brand-Halle
Stadeln



Christine Wiedenbauer
c.wiedenbauer@mnet.de
0160 973 968 14



144 € Jahresbeitrag + **35 €**⁸



Schachabend

Schachfreunde Fürth 1951 e.V.



Fr ab 18:00 Uhr



AWO Vereinslokal
Komotauer Straße 30
Hardhöhe



Reiner Kiesel
vorstand@schachfreunde-fuerth.de
(0911) 721 964

84 € für Erwachsene

54 € für Rentner
(Jahresbeitrag)



Qigong Kurs 2

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Di 10:30 - 11:45 Uhr (12x à 75min)



Sportzentrum
Kronacher Straße 140
Turnhalle, Ronhof



Sven Apfelstädt
leitung@greuther-fuerth.de
0159 037 710 22



96 € für N-Mitglieder

48 € für Mitglieder
Krankenkassen anerkannt



6

Block, Kreis- & Gruppentänze
für Anfänger*innen geeignet

7

Dehnung & Muskulaturkräftigung für
ein gesundes Körpergefühl

8

 **Jahren 144 €, ab 65 Jahren 96 €, ab 80**
Jahren 0 € zzgl. Kursleitergebühr von 35 €

9

Jahresbeitrag: 120 € Erwachsene, 80 € Rentner

10

Bewegung mit Musik - Gleichgewichts-
erhaltung & Intensivierung der Motorik

wie sie auf der Übersichtskarte auf den Seiten 4 und 5 zu sehen sind.

90766

90768

Nürnberg

Rückengymnastik

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Mo 20:00 - 21:30 Uhr (12x à 90min)



Indoor Sport

Leyher Straße 80
Südstadt



Sven Apfelstädt

leitung@greuther-fuerth.de
0159 037 710 22



72 € für N-Mitglieder
30 € für Mitglieder



Wirbelsäulengymnastik

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Do 18:30 - 19:30 Uhr (12x à 60min)



Jahn-Turnhalle

Theresienstraße 13
Obergeschoss, Innenstadt



Sven Apfelstädt

leitung@greuther-fuerth.de
0159 037 710 22



48 € für N-Mitglieder
0 € für Mitglieder



Bewegungstraining ¹¹

TV Fürth 1860 e.V.



Do 20:00 - 21:30 Uhr



Maischule

Maistraße 19,
Stadtpark/Stadtgrenze



Marvin Schimm

kurse@tv-fuerth-1860.de
0151 202 822 19



Mitgliedsbeitrag *
+ 6,50 € für N-Mitglieder
+ 3,50 € für Mitglieder



Fit & aktiv

TV Fürth 1860 e.V.



Di 8:45 - 9:45 Uhr



TV Fürth 1860 Vereinshalle

Coubertinstraße 9-11,
Oberfürberg



Marvin Schimm

kurse@tv-fuerth-1860.de
0151 202 822 19



Mitgliedsbeitrag *
+ 6,50 € für N-Mitglieder
+ 3,50 € für Mitglieder



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Rundum fit ¹²

TV Fürth 1860 e.V.



Di 8:30 - 10:00 Uhr



Stadtwald Fürth

Treffpunkt Vereinshalle,
Coubertinstraße 9-11,
Oberfürberg



Marvin Schimm

kurse@tv-fuerth-1860.de
0151 202 822 19



Mitgliedsbeitrag *

+ 8,50 € für N-Mitglieder

+ 5,00 € für Mitglieder



Körperworkout ¹³

TV Fürth 1860 e.V.



Di 18:00 - 19:00 Uhr

Di 19:00 - 20:00 Uhr



TV Fürth 1860 Vereinshalle
Coubertinstraße 9-11,
Oberfürberg



Marvin Schimm

kurse@tv-fuerth-1860.de
0151 202 822 19



Mitgliedsbeitrag *

+ 6,50 € für N-Mitglieder

+ 3,50 € für Mitglieder



11

Intensivkurs - Vorbeugen & Lindern von Rückenschmerzen durch Stress, Sorgen & Alltagsbelastungen mithilfe von präventivem & ganzheitlichem Rücken-training (Kräftigung, Dehnung, Haltung & Entspannung)

12

Flotte Walkingrunde für sportlich Aktive mit anschließendem Rücken- & Bauchmuskulaturtraining, Dehnung & Entspannungsübungen in der Halle - frisch gestärkt in den Tag!

13

Beweglichkeitsförderung, Dehnung verkürzter Muskulatur, Ganzkörperkräftigung, Körperwahrnehmung & Entspannung, Alltags-Verhaltenstraining mit Übungen aus Wirbelsäulengymnastik & Pilates.

*

Mitgliedsbeitrag 180€ im Jahr (12x 15€) bzw. 144€ im Jahr (12x 12€) für Ehepartner + 15€ (einmalige Aufnahmegebühr) + Kurskosten



wie sie auf der Übersichtskarte auf den Seiten 4 und 5 zu sehen sind.

90766

90768

Nürnberg

Präventives Gesundheitstraining ¹⁴

TV Fürth 1860 e.V.



Di 9:00 - 10:00 Uhr



TV Fürth 1860 Judohalle
Coubertinstraße 9-11,
Oberfürberg



Marvin Schimm
kurse@tv-fuerth-1860.de
0151 202 822 19



Mitgliedsbeitrag *
+ 6,50 € für N-Mitglieder
+ 3,50 € für Mitglieder



Rüstig & vital

TV Fürth 1860 e.V.



Di 10:30 - 11:30 Uhr



TV Fürth 1860 Vereinshalle
Coubertinstraße 9-11,
Oberfürberg



Marvin Schimm
kurse@tv-fuerth-1860.de
0151 202 822 19



Mitgliedsbeitrag *
+ 6,50 € für N-Mitglieder
+ 3,50 € für Mitglieder



Karate ¹⁵

TV Fürth 1860 e.V.



Mi 17:00 - 18:30 Uhr



Karate Dojo - TV 1860 Fürth
Dreifachturnhalle, Oberfürberg
webmaster@karatefuerth.de



Mitgliedsbeitrag *
+ 15,00 € einmalige Aufnahmegebühr
+ 3,50 € pro Monat



Volleyball für Junggebliebene

TV Fürth 1860 e.V.



Di ab 18:00 Uhr



Horst-Weidemann-Sporthalle
John-F.-Kennedy-Straße 15, Südstadt



Jochen Übelacker
jochen_uebelacker@hotmail.com
0170 531 108 4



Mitgliedsbeitrag *
+ 3 € monatlich
(Beitrag für die Abteilung)



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Pétanque

TV Fürth 1860 e.V.



Di 17:30 Uhr
Do 18:00 - 22:00 Uhr



Vereinsgelände
Coubertinstraße 9-11,
Oberfürberg



Marvin Schimm
kurse@tv-fuerth-1860.de
0151 202 822 19



Mitgliedsbeitrag *
+ 6,50 € für N-Mitglieder
+ 3,50 € für Mitglieder



Wandern ¹⁶

in der fränkischen Heimat

TV Fürth 1860 e.V.



Sa oder So ca. 9:00 - 16:00 Uhr
(1x pro Monat)



TV Fürth 1860 (Start: Parkplatz)
Coubertinstraße 9-11



Jochen Übelacker
jochen_uebelacker@hotmail.com
0170 531 108 4



Mitgliedsbeitrag *
+ 10 € jährlich
(Beitrag für die Abteilung)



14

Beweglichkeitsförderung, Dehnung verkürzter Muskulatur, Kräftigung von Bauch, Rücken, Armen & Beinen, sowie Schulung von Körperwahrnehmung, Entspannung & Alltags-Verhaltenstraining

15

Gemeinschaft, Gesundheit & Sicherheit durch Funktionsgymnastik, Karate-spezifische Trainingsformen, Selbstbehauptung & -verteidigung - Lockersportkleidung, Barfuß, Socken oder Hallenschuhe notwendig!

16

Wanderungen (ca. 10-20 km) mit Einkehr, gemeinsame Anreise in Fahrgruppen

*

Mitgliedsbeitrag 180€ im Jahr (12x 15€) bzw. 144€ im Jahr (12x 12€) für Ehepartner + 15€ (einmalige Aufnahmegebühr) + Kurskosten.

wie sie auf der Übersichtskarte auf den Seiten 4 und 5 zu sehen sind.

90766

90768

Nürnberg

Frei zugängliche Sportstätten & Sportangebote



Aktiv- und Fitnessplätze:

Flussdreieck, Spielplatz Adlerstraße,
Herrnstraßendamm, Südstadtpark



Beachvolleyballfeld

Friedensanlage Ronhof



Bouleplatz

Limogesplatz Südstadt



Fitnessparcour

Stadtwald



Langlaufloipe

Wiesengrund-Stadeln
(Höhe Wasserrad)



Eisflächen

Eichenwäldchen-
Hardhöhe Stadtparkweiher



Übungsplatz für Freikletterer

Stadtwald



Yoga- & Entspannungspfad

kleine Mainau



Wanderrouuten im Stadtwald

(Übersichtskarte erhältlich
bei der Bürgerinformation)



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile





Tischtennisplatten

- Mehrgenerationenspielplatz
Schießanger (Innenstadt)
- Stadtpark/Espan
- Abenteuerspielplatz
(Gerhard-Hauptmann-Straße)
- Pumptrackstrecke
(Gallusstraße)
- Schlittenberg
(Jakob-Wassermann-Straße)
- Dr.-Langhans-Anlage
(Jahnstraße)
- Jugendspielbereich
Scherbsgraben
- Spielplatz Finkenschlag
- Schlosspark (Schlosshof)
- Spielplatz Binsenweg
- Spielplatz Eichenhain
- Spielplatz Blütenstraße
- Spielplatz Leibnizstraße
- Spielplatz Quittenweg
(Rothenberger Weg)
- Spielplatz Komotauer-Straße
- Streetballanlage
(Unterfarnbacher Straße)
- Spielplatz Entensteig
- Uferstraße/Weiherstraße
- Südstadtpark
(Fronmüllerstraße)

wie sie auf der Übersichtskarte auf den Seiten 4 und 5 zu sehen sind.



90766



90768



Nürnberg

Gemeinschaftsproduktion folgender städtischer Stellen

fübs

Fachstelle für Seniorinnen und Senioren und
die Belange von Menschen mit Behinderung

Alexanderstraße 9
90762 Fürth

Fachstelle Kommunales Gesundheitsmanagement

Wasserstraße 4
90762 Fürth

Sportservice

Wasserstraße 4
90762 Fürth

Impressum:

Stadt Fürth - fübs

Alexanderstraße 9
90762 Fürth

(0911) 974 1785
fachstelle-fübs@fuerth.de