

FIT IM ALTER



Angebote der
Fürther Sportvereine



Sport in Fürth

Ausgabe
2026

*„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung
und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir
den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“*

Hippokrates, ca. 460 – 377 v. Chr.

Inhaltsverzeichnis

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

Liebe Fürther Bürgerinnen und Bürger,

sportliche Betätigung bietet viele Vorteile:

- **Sie hält unseren Körper beweglich und gesund.**
- **Sie macht den Kopf frei und baut Stress ab.**
- **Sie produziert Glückshormone.**
- **Sie bietet soziale Kontakte.**
- **Sie verhindert oder reguliert Übergewicht.**

Weil wir möchten, dass Sie gesund sind und bleiben, haben wir die Broschüre „Fit im Alter“ nun aktualisiert. Auf 17 Seiten erhalten Sie Informationen zu attraktiven Bewegungsangeboten verschiedener Sportvereine, die auch mit zunehmendem Alter genutzt werden können. Zusätzlich finden Sie Übersichten zu öffentlich zugänglichen Sportstätten und Sportgeräten in der Stadt Fürth.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie mit dem richtigen Maß an Bewegung gesund, entspannt und glücklich bleiben.

Blieben Sie `fit im Alter`!



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

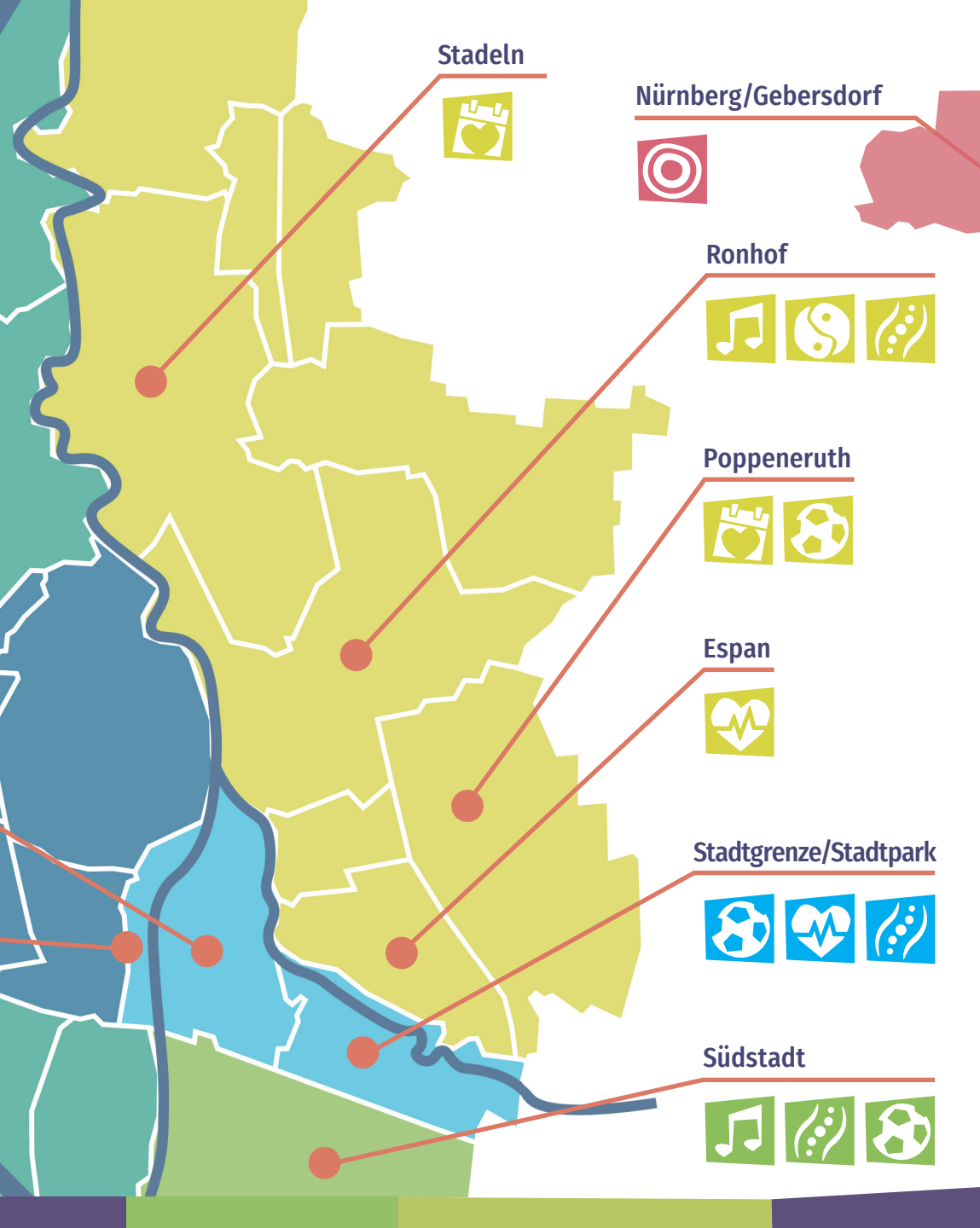


Oberfürberg



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile





Stadeln



Nürnberg/Gebersdorf



Ronhof



Poppeneruth



Espan



Stadtgrenze/Stadtpark



Südstadt



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



90766



90768



Nürnberg

Legende (siehe auch Seite 4)

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

Fitness 60+

Behinderten- & Vitalsportverein

-  **Mo** 8:00 - 9:00 Uhr
-  **Sporthalle SV Poppenreuth**
Kreuzsteinweg 15
90765 Fürth, Poppenreuth
-  **Hannelore Schier**
(0911) 734 343
-  **114 €** Jahresbeitrag



Fußballtennis

Behinderten- & Vitalsportverein

-  **Mi** 18:00 - 20:00 Uhr
-  **Tannenhalle**
Helene Lange Gymnasium (HLG)
Otto-Seeling-Promenade 40,
90762 Fürth
-  **Hannelore Schier**
(0911) 734 343
-  **114 €** Jahresbeitrag



Gymnastik

Behinderten- & Vitalsportverein

-  **Mi** 18:00 - 19:00 Uhr
Mi 19:00 - 20:00 Uhr
-  **Tannenhalle**
Helene Lange Gymnasium (HLG)
Otto-Seeling-Promenade 40
90762 Fürth
-  **Hannelore Schier**
(0911) 734 343
-  **114 €** Jahresbeitrag
mit Verordnung kostenlos



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Kegeln für Senioren

Behinderten- & Vitalsportverein



Di 16:00 - 18:00 Uhr



TV Johannis 1860

Nürnberg
Gebersdorf



Hannelore Schier

(0911) 734 343



114 € Jahresbeitrag



Koronar-Sport

Behinderten- & Vitalsportverein



Mo 19:00 - 20:30 Uhr



Humbser Halle

Dr. Mack Straße 1
90762 Fürth



Hannelore Schier

(0911) 734 343



Mit Verordnung kostenlos ¹



PAVK ²

Behinderten- & Vitalsportverein



Mi 18:00 - 19:00 Uhr



Tannenhalle

Helene Lange Gymnasium (HLG)
Otto-Seeling-Promenade 40,
90762 Fürth



Hannelore Schier

(0911) 734 343



Mit Verordnung kostenlos ¹



1

Nach Ablauf der Verordnung ist eine Mitgliedschaft erforderlich

2

Venentraining für Menschen mit peripheren arteriellen Verschlusskrankheiten

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

90766

90768

Nürnberg

Tischtennis

Behinderten- & Vitalsportverein



Mo 13:30 - 15:30 Uhr



Sporthalle SV Poppenreuth

Kreuzsteinweg 15
90765 Fürth, Poppenreuth



Hannelore Schier

(0911) 734 343



114 € Jahresbeitrag



Bogenschießen³

Bogenschützen Fürth e.V.



auf Nachfrage



Am Europakanal

Spechtweg 2
90768 Fürth, Oberfürberg



Christine Cainelli

0152 389 910 20
christinecainelli@yahoo.de



146,60 € Jahresbeitrag



Damengymnastik

für Bewegung und Koordination

DJK Concordia Fürth 1920 e.V.



Do 20:00 - 21:30 Uhr



Turnhalle

Adalbert-Stifter-Schule

Oberfürberger Straße 46
90768 Fürth, Oberfürberg



Ingeborg Teuber

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



96 € Jahresbeitrag⁵



Stockschießen⁴

DJK Concordia Fürth 1920 e.V.



Mi 17:00 - 19:00 Uhr



DJK Stockbahn

Kolpingstraße 12,
90768 Fürth, Oberfürberg



Bernhard Cieplik

(0911) 729 465
b-cieplik@gmx.de



96 € Jahresbeitrag⁵



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Kurzwanderungen

Fränkischer Albverein Fürth



2-4x pro Monat



Region Franken
und Umgebung



Frank Gläser
0179 762 91 39



40 € Jahresbeitrag



Nordic Walking

Fränkischer Albverein Fürth



Mo 9:00 Uhr



Treffpunkt:
Bushaltestelle Eschenau Bus 178



Irene Götz
(0911) 721 701



kostenloses Angebot



Tageswanderungen

Fränkischer Albverein Fürth



2-4x pro Monat, meist Samstag



Region Franken und Umgebung
Wanderplan über www.fraenki-scher-albverein-fuerth.de



Frank Gläser
0179 762 91 39



40 € Jahresbeitrag



3

Vor Vereinsaufnahme sollen die Schnupperstunden „Bogenschießen“ gebucht werden – 10 € (inkl. Tagesversicherung und Bogenequipment)

4

Generationsübergreifendes, ganzjähriges Stockschießen auf einer Pflasterbahn

5

Vereinsbeitrag für Rentner*innen mit Nachweis bzw. Personen über 65 Jahren

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

90766

90768

Nürnberg

Kneipp'sche Anwendungen ⁶

Kneipp-Verein Fürth e.V.



Für Mitglieder jederzeit zugänglich



Kneippgarten Fürth Stadtpark

Kleine Mainau (oberhalb des Lehrbienenstandes des Imkervereins)
90765 Fürth, Espan



info@kneippverein-fuerth.de

(0911) 979 084 62



39 € Jahresbeitrag
(Mitgliedschaft
Kneippverein)



Waldspaziergang

mit Übungsstopps

Kneipp-Verein Fürth e.V.



Sa 10:30 - ca. 12:00 Uhr



Treffpunkt:

Wandertafel am Parkplatz
Nähe Hotel Forsthaus



info@kneippverein-fuerth.de

(0911) 979 084 62



39 € Jahresbeitrag
(Mitgliedschaft
Kneippverein)



Yoga ⁷

Kneipp-Verein Fürth e.V.



Di 17:00 - 18:30 Uhr



Jahn-Turnhalle

Theresienstraße 13 (1. OG)
90762 Fürth, Innenstadt



info@kneippverein-fuerth.de

(0911) 979 084 62



85 € für Nicht-Mitglieder
69 € für Mitglieder



Wassergymnastik

Kneipp-Verein Fürth e.V.



Di 18:15 - 19:00 Uhr



Hallenbad Stadeln

Hans-Sachs-Straße 36
90765 Fürth



info@kneippverein-fuerth.de

(0911) 979 084 62



96 € für Nicht-Mitglieder
80 € für Mitglieder



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Erlebnis Tanz ⁸

Kneipp-Verein Fürth e.V.



Di 10:00 - 11:30 Uhr



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



Anette Marx
(0911) 754 487



52 € für Nicht-Mitglieder
42 € für Mitglieder



Body Fit

Fitness im Alltag, Generationsübergreifend

MTV Stadeln e.V.



Di 19:00 - 20:00 Uhr



Günter-Brand-Halle (innen)
90765 Fürth, Stadeln



Christine Wiedenbauer
info@mtv-stadeln.de
(0911) 305 436



96 € Jahresbeitrag
+ Zusatzbeitrag



Seniorenport ⁹

Fit im Alltag

MTV Stadeln e.V.



Mo 17:30 - 18:30 Uhr



Günter-Brand-Halle (innen)
90765 Fürth, Stadeln



Christine Wiedenbauer
info@mtv-stadeln.de
(0911) 305 436



96 € Jahresbeitrag
+ Zusatzbeitrag



6

Wassertreten, das kalte Armbad
(kneipp'scher Espresso), Gesichtsguss,
Barfußlaufen - eine Wohltat für die Füße

7

Atmung, Körperübungen und Entspan-
nung für eine bewusste Entwicklung des
ganzen Körpers

8

Block-, Kreis- und Gruppentänze
für Anfänger*innen geeignet

9

Bewegung mit Musik – Gleichgewicht
erhalten, Motorik stärken

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

90766

90768

Nürnberg

Seniorenschwimmen

MTV Stadeln e.V.



Do 20:00 - 21:00 Uhr



Hallenbad Stadeln

Hans-Sachs-Straße 36
90765 Fürth, Stadeln



Hans Anderer

schwimmen@mtv-stadeln.de
(0911) 633 286 61 0



144 € Jahresbeitrag +
60 € Abteilungsbeitrag
(inkl. Schwimmbadeintritt)



Schachsport

Generationsübergreifend

Schachfreunde Fürth 1951 e.V.



Fr ab 19:30 Uhr



Vereinslokal: AWO-West

Komotauer Straße 30 (EG)
90766 Fürth, Hardhöhe



Dieter Maschinski

vorstand@schachfreunde-fuerth.de
0177 459 89 22



108 € für Erwachsene
66 € für Rentner*innen



Seniorenspport

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Mo 15:30 - 17:00 Uhr



Charly-Mai-Turnhalle

Carlo-Schmid-Straße 39
90765 Fürth, Stadeln



Sven Apfelstädt

turnen@verein-sgf1903.de
(0911) 278 66 96 / 0159 037 710 22



138 € Jahres-Mitgliedschaft
96 € ermäßigt
72 € Trimester Beitrag
für N-Mitglieder



Damen Fitness

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Mo 18:00 - 19:00 Uhr



Charly-Mai-Turnhalle

Carlo-Schmid-Straße 39
90765 Fürth, Stadeln



Sven Apfelstädt

turnen@verein-sgf1903.de
(0911) 278 66 96 / 0159 037 710 22



138 € Jahres-Mitgliedschaft
96 € ermäßigt
60 € Trimester Beitrag
für N-Mitglieder



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Qigong Kurs 1

Generationsübergreifend

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Di 9:00 - 10:15 Uhr



Pfarrzentrum Christuskirche

Paul-Gerhardt-Str. 4
90765 Fürth, Stadeln



Sven Apfelstädt

turnen@verein-sgf1903.de
(0911) 278 66 96 / 0159 037 710 22



138 € Jahres-Mitgliedschaft
96 € ermäßigt ¹⁰



Qigong Kurs 2

Generationsübergreifend

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Di 10:30 - 11:45 Uhr



Pfarrzentrum Christuskirche

Paul-Gerhardt-Str. 4
90765 Fürth, Stadeln



Sven Apfelstädt

turnen@verein-sgf1903.de
(0911) 278 66 96 / 0159 037 710 22



138 € Jahres-Mitgliedschaft
96 € ermäßigt ¹⁰



Herzsportgruppe

Herzsport

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Mi 20:00 - 21:30 Uhr



Charly-Mai-Turnhalle

Carlo-Schmid-Straße 39
90765 Fürth, Stadeln



Sven Apfelstädt

turnen@verein-sgf1903.de
(0911) 278 66 96 / 0159 037 710 22



Auf Verordnung kostenfrei



10

12 Einheiten:

48€ für Mitglieder

96€ für N-Mitglieder

10 Einheiten:

40€ für Mitglieder

80€ für N-Mitglieder

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

90766

90768

Nürnberg

Zumba und Gymnastik

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Di 9:30 - 11:00 Uhr



Turnhalle Berufsfeuerwehr

Kapellenstraße 33
90763 Fürth, Südstadt



Sven Apfelstädt

turnen@verein-sgf1903.de
0159 037 710 22



138 € Jahresbeitrag Mitgliedschaft
96 € ermäßigt
48 € pro Trimester
ohne Mitgliedschaft



Wirbelsäulengymnastik

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Do 9:45 - 10:45 Uhr



Turnhalle Berufsfeuerwehr

Kapellenstraße 33
90763 Fürth, Südstadt



Sven Apfelstädt

turnen@verein-sgf1903.de
0159 037 710 22



138 € Jahresbeitrag Mitgliedschaft
96 € ermäßigt
48 € pro Trimester
ohne Mitgliedschaft



Wirbelsäulengymnastik

SpVgg Greuther Fürth e.V.



Do 18:00 - 19:00 Uhr (12x à 60min)



Jahn-Turnhalle

Theresienstraße 11-13 (OG)
90762 Fürth, Innenstadt



Sven Apfelstädt

turnen@verein-sgf1903.de
0159 037 710 22



138 € Jahresbeitrag Mitgliedschaft
96 € ermäßigt
48 € pro Trimester
ohne Mitgliedschaft



Rundum fit ¹¹

TV Fürth 1860 e.V.



Di 8:30 - 10:00 Uhr



Stadtwald Fürth

Treffpunkt: Vereinshalle
Coubertinstraße 9-11,
90768 Fürth, Oberföhrberg



course@tv-fuerth-1860.de
(0911) 923 47 92



228 € Jahresbeitrag ¹²



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Ganzkörperworkout ¹³

für die Gesundheit

TV Fürth 1860 e.V.



Di 18:00 - 19:00 Uhr / 19:00 - 20:00 Uhr
oder **Do** 15:15 - 16:15 Uhr



TV Fürth 1860 Kursraum
Coubertinstraße 9-11
90768 Fürth, Oberfürberg



kurse@tv-fuerth-1860.de
(0911) 923 47 92



228 € Jahresbeitrag plus
3,50 € für Mitglieder
7,50 € für N-Mitglieder



Bewegungstraining

TV Fürth 1860 e.V.



Do 18:30 - 20:00 Uhr



Adalbert Stifter Grundschule
Oberfürberger Str. 46
90768 Fürth, Oberfürberg



kurse@tv-fuerth-1860.de
(0911) 923 47 92



228 € Jahresbeitrag
5 € für Mitglieder
10 € für N-Mitglieder



11

Sportlich Aktive treffen sich vor der Turnhalle zu einer flotten Walkingrunde. Danach konzentrieren wir uns in der Halle auf die Stärkung Ihrer Rücken- und Bauchmuskulatur. Nach Dehnungs- und Entspannungsübungen entlassen wir Sie frisch gestärkt in den Tag.

12

Mitgliedsbeitrag 228 € im Jahr bzw. 192 € im Jahr (12x 12€) für Ehepartner + plus 19€ einmalige Aufnahmegebühr und 5€ für Mitglieder / 10€ für N-Mitglieder

13

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Beweglichkeit, Dehnung, verkürzte Muskulatur, Ganzkörperkräftigung, Körperwahrnehmung und Entspannung, sowie praktisches Verhaltenstraining für den Alltag. Die Übungen beinhalten verschiedene Elemente aus Wirbelsäulengymnastik, Pilates

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,
90768 Fürth, Oberfürberg



kurse@tv-fuerth-1860.de
(0911) 923 47 92



228 € Jahresbeitrag plus
3,50 € für Mitglieder
7,50 € für N-Mitglieder



Pétanque

TV Fürth 1860 e.V.



Di ab 17:30 Uhr
Do 18:00 - ca. 22:00 Uhr



TV Fürth 1860 Vereinsgelände
Coubertinstraße 9-11,
90768 Fürth, Oberfürberg



kurse@tv-fuerth-1860.de
(0911) 923 47 92



228 € Jahresbeitrag



Wandern ¹⁵

TV Fürth 1860 e.V.



1x pro Monat
Sa oder **So** ab 9:30 Uhr



**Treffpunkt:Parkplatz beim
TV Fürth 1860**

Coubertinstraße 9-11,
90768 Fürth, Oberfürberg



Jochen Übelacker
Jochen_Uebelacker@hotmail.com
0170 531 10 84



228 € Jahresbeitrag



Karate ¹⁶

TV Fürth 1860 e.V.



Mi 17:00 - 18:30 Uhr



Karate-Dojo Bühne der Dreifach-
turnhalle Tv 1860 Fürth
Coubertinstraße 9-11,
90768 Fürth, Oberfürberg



Keine Anmeldung nötig
Infos unter: www.karate-fuerth.de
webmaster@karaatefuerth.de



228 € Jahresbeitrag
+ 15 € einmalige Gebühr
+ 3,50 € monatlich



Die jeweilige Hintergrundfarbe der einzelnen Icons steht für die Stadtteile

Volleyball

für Junggebliebene

TV Fürth 1860 e.V.



Di ab 18:00 Uhr



Horst-Weidemann-Sporthalle

John-F-Kennedy-Straße 15
90763 Fürth, Südstadt



kurse@tv-fuerth-1860.de
(0911) 923 47 92



228 € Jahresbeitrag
+ 3 € monatlich



Ganzkörpertraining

aufrecht und stabil

TV Fürth 1860 e.V.



Mo 9:30 - 10:30 Uhr



TV Fürth 1860 Judohalle

Coubertinstraße 9-11,
90768 Fürth, Oberfürberg



kurse@tv-fuerth-1860.de
(0911) 923 47 92



228 € Jahresbeitrag
3,50 € für Mitglieder
7,50 € für N-Mitglieder



14

Der Kurs beinhaltet die Förderung der Beweglichkeit, Dehnung verkürzter Muskulatur, Kräftigung von Bauch- und Rücken, sowie Arm- und Beinmuskulatur. Die Schulung der Körperwahrnehmung, Übungen zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, sowie ein praktisches Verhaltenstraining für den Alltag runden die Kurseinheiten ab.

15

Wanderungen in unserer fränkischen Heimat, zwischen 10 und 20km Länge, gemeinsame Anreise mit Fahrgruppen, gemeinsame Einkehr

16

Gemeinschaft, Gesundheit und Sicherheit durch: Funktionsgymnastik, Karatespezifische Trainingsformen und Selbstbehauptung und -verteidigung

Lockere Sportkleidung, Barfuß oder Socken oder Hallenturnschuhe

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

90766

90768

Nürnberg

Frei zugängliche Sportstätten



Aktiv- und Fitnessplätze:

Flussdreieck, Spielplatz Adlerstraße, Herrnstraßendamm, Südstadtpark



Beachvolleyballfeld

Friedensanlage Ronhof



Bouleplatz

Limogesplatz Südstadt



Fitnessparcour

Stadtwald



Langlaufloipe

Wiesengrund, von Käppnerweg bis Eisenbahnbrücke



Eisflächen

Eichenwäldchen-Hardhöhe, Stadtparkweiher, Schlosspark Burgfarnbach



Übungsplatz für Freikletterer

Stadtwald



Yoga- & Entspannungspfad

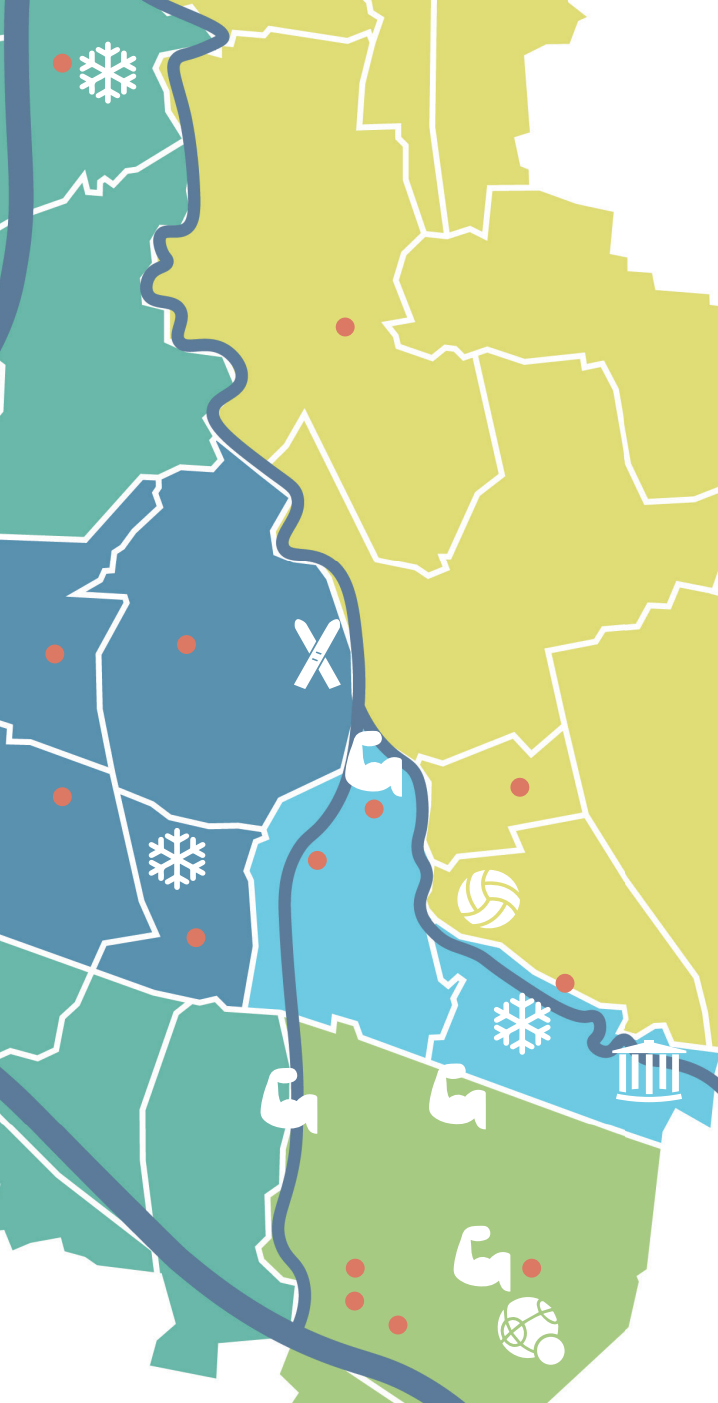
kleine Mainau



Wanderrouten im Stadtwald

(Übersichtskarte erhältlich bei der Bürgerinformation)





Tischtennisplatten

- Mehrgenerationenspielplatz Schießbanger (Innenstadt)
- Stadtpark/Espan
- Abenteuerspielplatz (Gerhard-Hauptmann-Straße)
- Pumptrackstrecke (Gaußstraße)
- 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)



90766



90768



Nürnberg

Gemeinschaftsproduktion folgender städtischer Stellen

fübs

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

Alexanderstraße 9
90762 Fürth

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Wasserstraße 4
90762 Fürth

Impressum:

Stadt Fürth - fübs

Alexanderstraße 9
90762 Fürth

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