

# 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- & Fasziyenoga                 |
| 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](http://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](mailto:bewegt@fuerth.de) [www.fuerth.de/bewegt](http://www.fuerth.de/bewegt)