

Bewegung und Entspannung im Freien

gesundheitimstadtteil.nuernberg.de

**Für Jeden!
Anfänger:innen und
Fortgeschrittene**

**Jederzeit
ohne Anmeldung
mitmachen!**

Die Angebote entfallen
an Feiertagen.

**TERMINE
2025**

Kostenlos!

MONTAG

Qi Gong auf dem Veit-Stoß-Platz

Montag, 28.04. bis 27.10.

9:00–10:00 Uhr

**Veit-Stoß-Platz in Gostenhof,
direkt neben der Dreieinigkeitskirche**

Bewegung und Entspannung im Wald

Montag, 28.04. bis 27.10.

15:00–16:00 Uhr

nicht in den Pfingstferien (09. und 16.06.)
sowie 25.08. und 01.09.

Faberwald in Röthenbach

**Zugang Ecke Rednitzstr./
Rotbuchenstr.**

**Mit freundlicher Unterstützung
durch die Techniker Krankenkasse**

Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt ·
Gestaltung: Stadtgrafik Nürnberg · Druck: noris inklusion gGmbH

DIENSTAG

Qi Gong im Lochnerpark

Dienstag, 29.04. bis 28.10.

15:30–16:30 Uhr

**Lochnerpark in Schweinau
Eingang über Hintere Marktstr.**

In Kooperation mit dem
Seniorennetzwerk St. Leon-
hard/Schweinau



MITTWOCH

Fit im Park

Mittwoch, 30.04. bis 23.10.

18:00–19:00 Uhr

**Marie-Juchacz-Park in St. Leonhard
Gernotstr./Leopoldstr.**

Veranstalterin: Gesundheitsamt Stadt Nürnberg

Ansprechpartnerin: Janina Barth, Tel. 0911-231-10090, Mail: gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de

Weitere Bewegungsangebote der Stadt Nürnberg: bewegungsangebote.nuernberg.de

FREITAG

Yoga & Fitness am Langwassersee

Freitag, 02.05. bis 26.09.

11:00–12:00 Uhr

**Langwassersee in Langwasser Nord
Große Wiese gegenüber der
Hans-Fallada-Str. 60/70**

! Handtuch/Matte als
Unterlage mitbringen

SAMSTAG

Entspannt durch den Sommer – Stressbewältigung durch Achtsamkeitsübungen im Wald

Samstag, je 1x pro Monat

12.04., 10.05., 28.06., 12.07., 16.08.,
13.09., 11.10., 15.11., 06.12.

11:00–12:00 Uhr

**Faberwald in Röthenbach
Zugang Ecke Rednitzstr./Rotbuchenstr.**

