

Bewegung und Entspannung im Freien

gesundheitsstadtteil.nuernberg.de

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

**Jederzeit
ohne Anmeldung
mitmachen!**

Kostenlos!

**TERMINE
2024**

MONTAG

Qi Gong auf dem Veit-Stoß-Platz

Montag, 06.05. bis 21.10.

9:00–10:00 Uhr

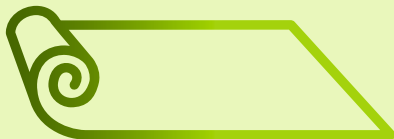
**Veit-Stoß-Platz in Gostenhof,
direkt neben der Dreieinigkeitskirche**

Bewegung und Entspannung im Wald

Montag, 27.05. bis 28.10.

15:00–16:00 Uhr

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



DIENSTAG

Qi Gong im Lochnerpark

Dienstag, 07.05. bis 29.10.

15:30–16:30 Uhr

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

In Kooperation mit dem
Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau



MITTWOCH

„Gebersdorf bewegt“ –

Bewegungsangebot

Mittwoch, 17.04. bis 31.07.

10.30–11.30 Uhr

Gebersdorfer Brunnla, Dürschingerstr.

In Kooperation mit
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e. V.



Bewegungstreff

im Marie-Juchacz-Park

Mittwoch, 22.05. bis 30.10.

18:00–19:00 Uhr

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

DONNERSTAG

„Gebersdorf bewegt“ – Bewegungsangebot

Donnerstag, 18.04. bis 01.08.

16.30–17.30 Uhr

**Kinder & Jugendhaus z.Punkt
Weinzierleiner Str. 37**

In Kooperation mit
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.



FREITAG

Yoga am Langwassersee

Freitag, 17.05. bis 25.10.

(ab 27.09. Yoga Walk)

11:00–12:00 Uhr

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

! Alle Angebote entfallen bei
starkem Regen oder Gewitter
sowie an Feiertagen.

» Für Yoga: Handtuch / Matte
als Unterlage mitbringen

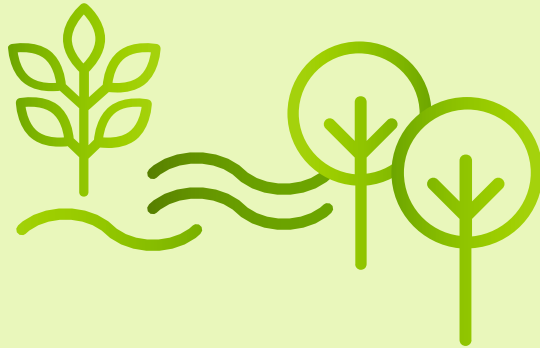
SAMSTAG

Entspannt durch den Sommer – Stressbewältigung durch Achtsamkeitsübungen im Wald

Samstag, 29.06., 13.07., 10.08.,
14.09. und 12.10.

11:00–12:00 Uhr

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



Weitere Bewegungsangebote der Stadt Nürnberg unter:

bewegungsangebote.nuernberg.de

Mit freundlicher Unterstützung
durch die Techniker Krankenkasse

Veranstalterin:
Gesundheitsamt Stadt Nürnberg

Ansprechpartnerin:
Janina Barth, Telefon 0911-231-10090

Mail: gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de

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

**Jederzeit
ohne Anmeldung
mitmachen!**

Kostenlos!