

Infostände

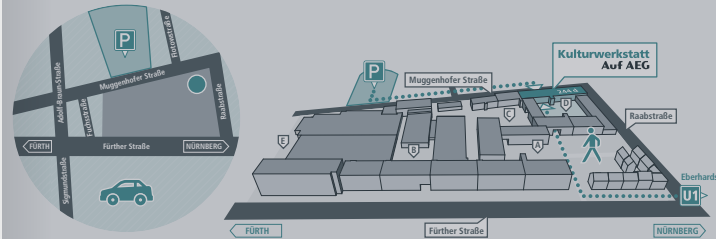
- africuoinstitut.org
- Evangelische Familien-Bildungsstätte
- Frauen – und Mädchengesundheitszentrum (FMGZ)
- Kickfabrik
- Kinder- und Jugendhaus TetriX
- Nachbarschaftshaus Gostenhof
- Parkour.org
- PostSport Verein
- Soraya Raum – Raum für Frauen
- Stadt Nürnberg – Gesundheitsamt (Rübe-Turnen)
- Stadt Nürnberg – Sozialamt
- Stadt Nürnberg – SportService
- The Gym
- Treffpunkt e.V.

Zusätzlich wird es noch einen Informationstisch mit Flyern zu verschiedenen Angeboten im Stadtteil geben.

Anfahrtsweg

So geht's zur Kulturwerkstatt Auf AEG:

Fürther Straße 244 d | 90429 Nürnberg | www.kuf-kultur.de/kulturwerkstatt



Wir empfehlen die Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln: U-Bahnlinie 1, Haltestelle Eberhardshof, Ausgang Raabstraße ca. 5 Min. Fußweg

Fahrradstellplätze sind direkt vor dem Haus.

Veranstaltung organisiert in Kooperation:

Kulturbüro Muggenhof
in der Kulturwerkstatt auf AEG

Gesundheitsamt Stadt Nürnberg
Gesundheit für alle im Stadtteil
unterstützt durch die AOK Bayern



Herausgeberin: Stadt Nürnberg
Gesundheitsamt/Gesundheit für alle im Stadtteil, Burgstr. 4,90403 Nürnberg
Amt für Kultur und Freizeit/Kulturbüro Muggenhof, Fürther Str. 244 d, 90429 Nürnberg
Bildnachweis: pixabay (Innenseite), Shutterstock (Titelseite)
Druck: noris inklusion gGmbH



Bewegungstag

Auf AEG

Di, 28.05.2019
12.00 – 18.00 Uhr

**Informationen
und kostenlose
Schnupperangebote
zum Thema
Bewegung und
Entspannung
im Nürnberger
Westen**

Kulturwerkstatt
Auf AEG, Muggenhof
Fürther Straße 244d
90429 Nürnberg

Zeit für Bewegung und Entspannung

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

Zielgruppe Informationen und Schnupperangebote für jedes Alter, von ganz klein bis groß

Ziel Kennenlernen von Einrichtungen und Ausprobieren von Angeboten zur Bewegung und Entspannung im Nürnberger Westen

Angebote Was Sie für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden tun können, erfahren Sie an diesem Bewegungstag. Neben Bewegungsangeboten, bei denen Sie sich etwas auspowern können, gibt es entspannende Angebote sowie verschiedene Mitmachtänze bei denen Sie einfach einsteigen können. Das Programm wird umrahmt von Infoständen unterschiedlicher Einrichtungen und Vereinen sowie abwechslungsreichen Aufführungen.

- ▶ Die Bewegungsangebote können Sie in bequemer Alltagskleidung mitmachen.
- ▶ Wasser gibt es vor Ort kostenlos.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen bewegten Tag!



Angebote zum Schnuppern und Einsteigen

▶▶ Auftritte & Stände

▶▶ Schnupperangebote

	Foyer	Außenflächen	Raum 1: Ideenreich	Raum 2: Kleiner Saal
12:00–12:30 Uhr	Beginn: • Vorstellung des Programms • Vorstellung der Stände			
12:30–12:45 Uhr	Aufführung Bollywood (Kulturbüro Muggenhof)			
12:45–13:30 Uhr	Mitmachperformance Afroyoga (Monika Camara, Afrikucoinstitut)		Gymnastikangebot für Senioren bis 13:15 Uhr (Dr. Elisabeth Röttges)	Zapchen somatics bis 13:15 Uhr (FMGZ)
13:30–14:00 Uhr		Laufangebot (Treffpunkt e.V.)	Albaby-Dance (Ev. Familien-Bildungsstätte)	
14:00–14:30 Uhr		Bewegungstreff für alle (Gesundheit für alle im Stadtteil)	Sturzprävention nach OTAGO: (Seniorennetzwerk)	Bewegungsspiele für Kinder (PostSport Verein)
14:30–15:00 Uhr			Ashtanga-Yoga (Melanie Brunner)	
15:00–15:30 Uhr		Parkour (Parkour.org)		
15:30–16:00 Uhr			Meditation (Soraya Raum)	Sport für alle mit Barham (Kulturbüro Muggenhof)
16:00–16:30 Uhr	Hip-Hop Show & Imagefilm (SportService Nürnberg)	Qigong-Spaziergang (Anja Rupp)	Beckenbodengymnastik (FMGZ)	Taekwando (SportService Nürnberg)
16:30–17:15 Uhr	Mitmachtänze „Tanz aus der Reihe“ (Bildungszentrum)		Hip-Hop Schnupperangebot (Luup/DDC)	Tabata (PostSport Verein)
17:15–17:30 Uhr	Gardetanz Muggenesia (Muggenesia e.V.)			
17:30–18:00 Uhr	Gemeinsamer Abschluss Brasilianischer Paartanz: Forró (Kulturbüro Muggenhof)		Muggenesia Kindergardegruppe (Muggenesia e.V.)	

Durchgehend

▶▶ Stände, parallel dazu: „Koch-Äktschn“ an der mobilen Küche

▶▶ Kickwand Bewegungsparcours