

# Bewegung und Entspannung im Freien



Angebote im Sommer  
Juli bis September 2021

# offene Bewegungs- und Entspannungsangebote im Freien

1

## Qi Gong im Freien

**Termine:** dienstags ab dem 27.07. bis 10.08.2021 – jeweils von 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr und am 17.08., 24.08. sowie 07.09.2021 – jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr

- mit einfachen, fließenden Bewegungen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
- einen Wohlfühlort im Stadtteil entdecken

**Ort: Marie-Juchacz-Park, St. Leonhard**

2

## Bewegungstreff für alle im Freien

**Termine:** mittwochs ab dem 21.07. bis 22.09.2021 – jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

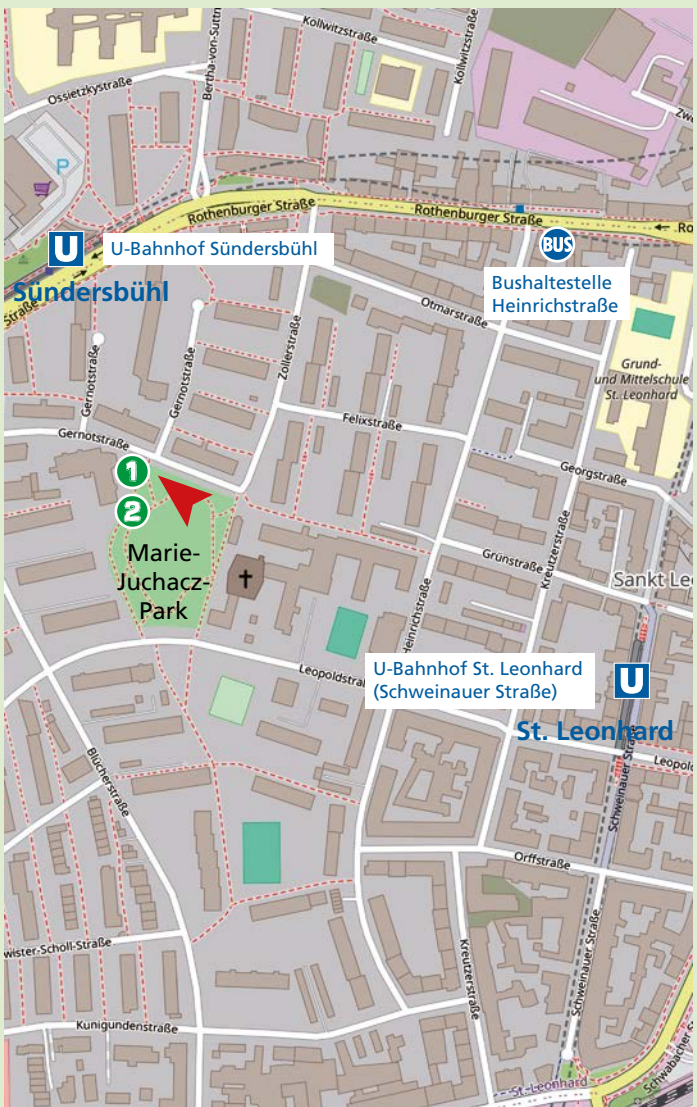
- vielfältige Übungen zur Kräftigung, Bewegung und Entspannung

**Ort: Marie-Juchacz-Park, St. Leonhard**

### **Hinweis:**

Bei schlechtem Wetter wie starkem Regen oder Gewitter muss das Angebot leider ausfallen.





# Die Angebote sind alle

- ohne Anmeldung – Einstieg jederzeit möglich
- kostenlos
- mit qualifizierten Kursleitungen
- für jede Altersgruppe geeignet
- bequeme Kleidung empfohlen



Marie-Juchacz-Park, St. Leonhard

## Veranstalter:

Gesundheitsamt Nürnberg / Gesundheit für alle im Stadtteil  
[www.gesundheitimstadtteil.nuernberg.de](http://www.gesundheitimstadtteil.nuernberg.de)

## Kontakt:

Telefon 09 11 / 27 77 45 52

E-Mail [gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de](mailto:gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de)

In Kooperation mit dem Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau.

**SENIORENNETZWERK**  
ST. LEONHARD/SCHWEINAU

