

## Angebote

Spaß an Bewegung gemeinsam mit anderen – das ist das Ziel der Bewegungstreffs! Jeder kann mitmachen, egal wie alt und wie fit, wie lange und wie oft!

### ▷ Bewegungstreff für alle

Wir bringen den Kreislauf in Schwung und stärken unseren Körper mit einem vielseitigen Kräftigungsprogramm. Zum Abschluss gibt es Übungen für einen entspannten Start in den Abend.

### ▷ Bewegungstreff für jung und junggebliebene

Mit sanften Übungen zu Musik machen wir unsere Muskeln und Gelenke fit und beweglich. Außerdem trainieren wir unseren Gleichgewichtssinn und auch die geistige Fitness kommt nicht zu kurz.

### ▷ Bewegungstreff für Kinder

Mit spielerischen Übungen werden die Sinne angeregt und wichtige Bewegungserfahrungen gemacht. Zusammen mit anderen Kindern entdecken wir Spaß an Spiel und Bewegung.

## Gut zu wissen

- **offen für alle** – egal ob Einsteiger oder Geübte
- **ohne Anmeldung** – einfach vorbeikommen und mitmachen
- Einstieg jederzeit möglich
- **kostenfreie Angebote**
- bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung empfohlen
- keine Unterlage oder Material notwendig
- qualifizierte Kursleitungen
- **bei Regen finden die Angebote nicht statt**

Die Bewegungstreffs sind gemeinsam vom Projekt Gesunde Südstadt (am Bildungszentrum des Bildungscampus der Stadt Nürnberg) und dem Quartiersmanagement Galgenhof / Steinbühl organisiert und finanziell unterstützt durch die AOK Bayern und die Städtebauförderung.

Projektleitung Verena Karl  
Telefon 09 11 / 23 11 43 61  
gesundesuedstadt@stadt.nuernberg.de  
www.suedpunkt.nuernberg.de

**Quartiersmanagement**  
Galgenhof / Steinbühl

Quartiersmanagerin Christine Hilderscheid  
Heynestr. 26, 90443 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 94 02 73 08  
Mobil 01 70 / 30 50 245  
quartiersbuero@galgenhof.nuernberg.de  
www.galgenhof.nuernberg.de



Kooperationspartner:



Impressum: Stadt Nürnberg – Bildungszentrum im Bildungscampus, Projektleitung Gesunde Südstadt, Pillenreuther Str. 147, 90459 Nürnberg; Fotos: Verena Karl, Stadt Nürnberg; Titelfoto: Rawpixel; Karten © OpenStreetMap-Mitwirkende; Gestaltung und Produktion: Kommunikationsdesign Ulrich Matz, Nürnberg



Bildungscampus &  
Quartiersmanagement  
Galgenhof / Steinbühl



**Gesunde  
Südstadt  
BEWEGUNGS-  
TREFFS**

**kostenfrei**

## Bewegungstreffs

Jede Woche vom 04. Juli  
bis 28. September 2018

# Gesunde Südstadt BEWEGUNGS- TREFFS

## Bewegungstreffs

Von Juli bis September gibt es an drei Standorten in der Südstadt kostenfreie Bewegungsangebote. Bewegung im Freien – macht Spaß und tut gut!

### Hummelsteiner Park

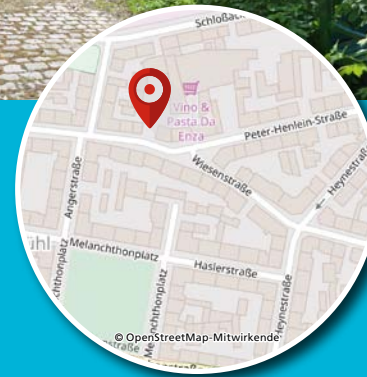


**Hummelsteiner Park**  
Zugang über  
Normannenstraße oder  
Langobardenstraße,  
90461 Nürnberg

#### ▽ Mittwoch

▶ 17:00 bis 18:00 Uhr  
**Bewegungstreff für alle**

### „Wiese“ Wiesenstraße 19

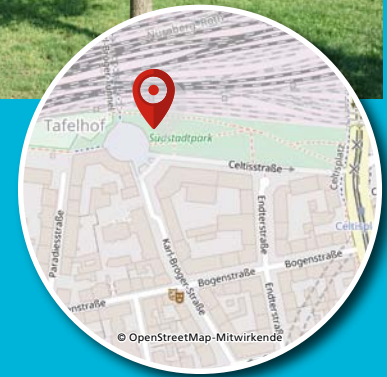


**„Wiese“ - Bluepingu e. V.**  
Wiesenstraße 19  
90443 Nürnberg

#### ▽ Donnerstag

▶ 15:30 bis 16:30 Uhr  
**Bewegungstreff für Kinder**  
▶ 17:00 bis 18:00 Uhr  
**Bewegungstreff für alle**

### Südstadtpark



**Südstadtpark**  
Celtisstraße, auf Höhe  
Karl-Bröger-Haus  
90459 Nürnberg

#### ▽ Freitag

▶ 10:00 bis 11:00 Uhr  
**Bewegungstreff für jung  
und junggebliebene**  
▶ 14:30 bis 15:30 Uhr  
**Bewegungstreff für Kinder**  
▶ 16:00 bis 17:00 Uhr  
**Bewegungstreff für alle**