



# Es lebe der Sport!

Lederhose oder Qi-Gong-Anzug: Sport kann man fast in jedem Outfit machen. Und an vielen Orten. Am besten an der frischen Luft. Also nicht wundern, wenn junge Menschen mitten in der Stadt über Mauern springen.



**Kräfteintensiver Fitnesspark:** Am Ebensee geht auch bei kühleren Temperaturen die Post ab! Elf robuste Trainingsgeräte ermöglichen Vereinsmitgliedern des Post SV Übungen für alle Muskelgruppen. Im 200 Quadratmeter großen Outdoor-Fitnesspark kann außerdem die Trainings-Philosophie Calisthenics, bei der man mit dem eigenen Körpergewicht die Intensität des Workouts bestimmt, praktiziert werden. Ein kostenloses Probetraining ist nach Voranmeldung möglich.



**„Mach mit – bleib fit“:** Aktiv und mit Schwung durch die sommerlichen Monate lässt sich im Bewegungspark Pegnitztal West, Wiesentalstraße 41 (unterhalb Freibad West), kommen. Dort nehmen sich lizenzierte Übungsleiter des Post SV sowie der SG Viktoria Nürnberg-Fürth 1883 des Bewegungsdrangs der Teilnehmenden ganz ohne Mitgliedschaft an. Die Aktion ist Teil der Reihe „Mach mit – bleib fit“ des SportService der Stadt Nürnberg, die in Kooperation mit lokalen Vereinen von Mai bis September stattfindet.

**Sanft gestärkt:** Die Bewegungen fließen und mit ihnen auch das Qi – die Lebensenergie. Qi Gong erhöht die Konzentrationsfähigkeit, steigert Beweglichkeit sowie Wohlbefinden und verhilft zu innerer Gelassenheit. Diese lässt sich in einer offenen Gemeinschaft beim TSV Altenfurt erfahren. Der Verein freut sich auf Neugierige, bietet ein kostenloses Probetraining an und lehrt bei schönem Wetter im Freien auch die Kunst des Thai Chi sowie Yoga.





**Spektakulär unterwegs:** Wer Grenzen überwinden, Abstände be-  
zwingen und sich dabei auch noch kunstvoll – wie hier in einer Parkanlage  
in der Nähe des Rathenauplatzes – fortbewegen möchte, findet bei Parkour  
Nürnberg e.V. Verbündete. Wer es für den Anfang ruhiger angehen lassen  
will, wird das Angebot „Bewusstes Bewegen“ lieben. „Man ist nie zu alt, um  
mit Parkour anzufangen“, findet diese bewegungsbegeisterte Gemeinschaft.  
Mindestens acht Lenze sollten es für das Kindertraining aber schon sein.

**Sehen und gesehen werden:** Sich sportlich betätigen und gleichzeitig auf Entdeckertour gehen? Kein Problem! Die Fitness-Community von Nürnberg Athletics liebt das Training im Freien und praktiziert einmal im Monat ein „City-Workout“ (Treffpunkt White Bulldog Coffee, Hirschelgasse 1). Dann durchlaufen Sportfreunde die Stadt, machen halt, wo es gefällt und erkunden Workout-Spots von den Tiefen des Burggrabens bis hinauf zur Kaiserburg. Wer es statischer mag, ist beim Angebot „Nature Gym“ gut aufgehoben. Treffpunkt ist zweimal wöchentlich im Stadtpark am Neptunbrunnen.





### Blauer Himmel, blaue Tartanbahn:

Auch am Wöhrder See fördert die Stadt Nürnberg mit einem ihrer Bewegungsparks die Sportbegeisterung. Die speziellen Outdoor-Geräte am Wöhrder Wiesenweg/Norikusbucht stehen das ganze Jahr über parat und warten auf Aktive – egal ob Spontan-Täter oder jene, die sich zwischen Mai und September einmal wöchentlich organisiert von der SpVgg Mögeldorf 2000 kostenlos bei Übungen anleiten lassen.



**Vorbeikommen und ausprobieren:** Einen unkomplizierten Zugang, sich an der frischen Luft in Bewegung zu versetzen, bietet das Lederhosentraining. Das Outdoor-Fitnesskonzept hat sich ein ambitioniertes Ziel gesetzt und will Bayern zum fittesten Bundesland machen. In Nürnberg, einem von 16 Standorten, leiten dazu die Fitnessprofis vom TuSpo 1888 Nürnberg e.V. Interessierte kostenlos und bis zum 26. September immer montags auf der Wöhrder Wiese (Höhe Biergarten) an. Lederhose ist keine Pflicht.