

FÜRTH BEWEGT 2024 WINTERINTERMEZZO

Einfach vorbeikommen
und mitmachen!

INNENSTADT (ELAN, Kapellenstraße 47, 90762 Fürth) – Indoor

MONTAG, 15.01.2024

10:00-11:00 Uhr: Rückengymnastik mit **Lea**

MONTAG, 22.01.2024

10:00-11:00 Uhr: Gleichgewichtstraining mit **Susanne**

MONTAG, 29.01.2024

10:00-11:00 Uhr: Ayurveda Yoga (Winter-Typ) mit **Michaela**

MONTAG, 05.02.2024

10:00-11:00 Uhr: Bewegung für die grauen Zellen mit **Claudia**



SÜDSTADT (SÜDSTADTPARK: Wiese vor der Musikschule, 90763 Fürth) – Outdoor

MITTWOCH, 17.01.2024

14:00-15:00 Uhr: Faszien und Pano-Kraftausdauer in Bewegung mit **Anca**

MITTWOCH, 24.01.2024

14:00-15:00 Uhr: Intervall Outdoor mit **Benny**

MITTWOCH, 31.01.2024

14:00-15:00 Uhr: Intervall Outdoor mit **Gloria**

MITTWOCH, 07.02.2024

14:00-15:00 Uhr: Mindful Walk mit **Michaela**



INNENSTADT (KATHARINENTURNHALLE, Katharinenstraße 1a, 90762 Fürth) – Indoor

DONNERSTAG, 18.01.2024

17:30-18:30 Uhr: Fitness mit **Benny**

DONNERSTAG, 25.01.2024

17:30-18:30 Uhr: Hatha Yoga mit **Rose**

DONNERSTAG, 01.02.2024

17:30-18:30 Uhr: HIIT mit **Gloria**

DONNERSTAG, 08.02.2024

17:30-18:30 Uhr: Latino FIT mit **Gloria**



www.fuerth-bewegt.de

Wir freuen uns auf EUCH!

Mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse!