

„Fürth bewegt!“ jetzt auch im Winter

ANGEBOT Das kostenlose Fitnessprogramm verkürzt an drei Orten die Wartezeit bis zum Sommer.

FÜRTH - Damit man auch in der kalten Jahreszeit sportlich bleibt, startet „Fürth bewegt!“ jetzt in ein Winterintermezzo. Das kostenlose Bewegungsprogramm, das heuer bereits in sein achttes Jahr geht, lädt vom 15. Januar bis 8. Februar dazu ein, sich mit verschiedenen Trainingsprogrammen fit zu halten.

Das Projekt, das maßgeblich von der Techniker Krankenkasse finanziert wird, bietet an drei Tagen in der Woche (Montag, Mittwoch und Donnerstag) in zwei verschiedenen Stadtteilen Sport zum Mitmachen an. Teilnehmen können alle Altersgruppen.

Zertifizierte Trainerinnen und Trainer präsentieren ein buntes, vielfältiges und abwechslungsreiches Programm, das von Rückengymnastik über Gleichgewichtstraining bis hin zu Fitness, Yoga sowie Intervall-Outdoor-Training reicht. Bei „Fürth bewegt!“ steht der Spaß an der gemeinsamen Bewegung im Vordergrund.

Das Wintertraining findet montags von 10 bis 11 Uhr in den Räumen des Elan in der Innenstadt

(Kapellenstraße 47), mittwochs von 14 bis 15 Uhr in der Südstadt im Freien auf der Wiese vor der Musikschule und donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr in der Katharinenturnhalle in

der Innenstadt (Katharinenstraße 1a) statt.

Den Auftakt der Reihe macht am Montag, 15. Januar, Lea mit ihrer Rückengymnastik im Elan, es folgt

dort ein Gleichgewichtstraining mit Susanne am 22. Januar, Ayurveda-Yoga unterrichtet Michaela am 29. Januar und am 5. Februar bringt Claudia die grauen Zellen in Schwung.

Der Mittwoch auf der Wiese vor der Musikschule im Südstadtpark findet immer im Freien statt. Los geht es am 17. Januar von 14 bis 15 Uhr mit einem Faszien- und Pano-Ausdauertraining mit Anca. Am 24. Januar trainiert Benny Intervall-Outdoor, am 31. Januar setzt Gloria diesen Trainingsansatz fort. Am 7. Februar lädt Michaela zu einem Mindful Walk ein.

Das Programm in der Turnhalle in der Katharinenstraße 1a beginnt am 18. Januar um 17.30 Uhr mit Benny und seinem Fitnessstraining. Am 25. Januar gibt es eine Stunde Hatha-Yoga mit Rose, am 1. Februar das Ausdauertraining Hiit mit Gloria, sie übernimmt auch den Kurs Latino Fit am 8. Februar.

Im Frühjahr und Sommer startet dann das nächste Programm von „Fürth bewegt!“. Es findet dann wieder komplett unter freiem Himmel statt. **gwen**



Archivfoto: Hans-Joachim Winckler

Normalerweise findet das kostenlose Sportprogramm „Fürth bewegt!“ im Sommer im Freien statt. Erstmals gibt es jetzt aber ein Winterintermezzo.

FN, 11.01.2024