

# Bewegung und Entspannung im Freien

[gesundheitsstadtteil.nuernberg.de](https://gesundheitsstadtteil.nuernberg.de)

**Für Jeden!  
Anfänger:innen und  
Fortgeschrittene**

**Jederzeit  
ohne Anmeldung  
mitmachen!**

**Kostenlos!**

**TERMINE  
2024**

## MONTAG

---

### Qi Gong auf dem Veit-Stoß-Platz

Montag, 06.05. bis 21.10.

9:00–10:00 Uhr

**Veit-Stoß-Platz in Gostenhof,  
direkt neben der Dreieinigkeitskirche**

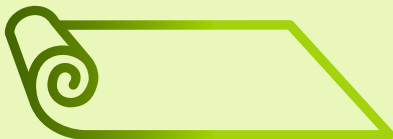
---

### Bewegung und Entspannung im Wald

Montag, 27.05. bis 28.10.

15:00–16:00 Uhr

**Faberwald in Röthenbach  
Zugang Ecke Rednitzstr./  
Rotbuchenstr.**



## DIENSTAG

---

### Qi Gong im Lochnerpark

Dienstag, 07.05. bis 29.10.

15:30–16:30 Uhr

**Lochnerpark in Schweinau  
Eingang über Hintere Marktstr.**

In Kooperation mit dem  
Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau



## MITTWOCH

---

### „Gebersdorf bewegt“ –

### Bewegungsangebot

Mittwoch, 17.04. bis 31.07.

10.30–11.30 Uhr

**Gebersdorfer Brunnla, Dürschingerstr.**

In Kooperation mit  
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e. V.



---

### Bewegungstreff

### im Marie-Juchacz-Park

Mittwoch, 22.05. bis 30.10.

18:00–19:00 Uhr

**Marie-Juchacz-Park in St. Leonhard  
Gernotstr./Leopoldstr.**

## DONNERSTAG

### „Gebersdorf bewegt“ – Bewegungsangebot

Donnerstag, 18.04 bis 01.08.

17.30–18.30 Uhr

**Kinder & Jugendhaus z.Punkt  
Weinzierleiner Str. 37**

In Kooperation mit  
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.



## FREITAG

### Yoga am Langwassersee

Freitag, 17.05. bis 25.10.

(ab 27.09. Yoga Walk)

11:00–12:00 Uhr

**Langwassersee in Langwasser Nord  
Große Wiese gegenüber  
der Hans-Fallada-Str. 60/70**

! Alle Angebote entfallen bei  
starkem Regen oder Gewitter  
sowie an Feiertagen.

» Für Yoga: Handtuch / Matte  
als Unterlage mitbringen

## SAMSTAG

### Entspannt durch den Sommer – Stressbewältigung durch

**Achtsamkeitsübungen im Wald**

Samstag, 29.06., 13.07., 10.08.,

14.09. und 12.10.

11:00–12:00 Uhr

**Faberwald in Röthenbach**

**Zugang Ecke Rednitzstr./Rotbuchenstr.**



# Weitere Bewegungsangebote der Stadt Nürnberg unter:

[bewegungsangebote.nuernberg.de](http://bewegungsangebote.nuernberg.de)

Mit freundlicher Unterstützung  
durch die Techniker Krankenkasse

Veranstalterin:  
Gesundheitsamt Stadt Nürnberg

Ansprechpartnerin:  
Janina Barth, Telefon 0911-231-10090

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

**Für Jeden!  
Anfänger:innen und  
Fortgeschrittene**

**Jederzeit  
ohne Anmeldung  
mitmachen!**

**Kostenlos!**