

Montag

10:15 - 11:15

Walk and Talk
Die Scheune



17:00 - 18:00

Boccia-Treff
Die Villa



Dienstag

9:30 - 10:30

Qigong
Kulturpunkt Bruck



17:00 - 18:00

Gymnastik von Kopf bis Fuß
Die Scheune



Mittwoch

18:00 - 19:00

Afterwork-Fitness
Kulturpunkt Bruck



Donnerstag

17:00 - 18:00

Fitness für alle
Die Villa



Freitag

9:30 - 11:00

Walking
ISAR 12



17:00 - 18:00

Body-Fit
Die Scheune



Sonntag

09:30 - 11:00

Familienyoga
Treffpunkt Röthelheimpark



Am Anger

Im Park der Villa
Stadtteilzentrum Die Villa
Äußere Brucker Str. 49, 91052 Erlangen
Tel. 0 91 31 / 86 35 95
www.villa-angertreff.de

Die Villa



Auf der Wiese
beim Spielplatz Saalestraße
Stadtteilzentrum ISAR 12
Isarstraße 12, 91052 Erlangen
Tel. 0 91 31 / 86 36 60
www.isarstrasse.de

BÜRGERTREFF ISAR 12



In Bruck
Im Gemeinschaftsgarten
Kulturpunkt Bruck
Fröbelstraße 6, 91058 Erlangen
Tel. 0 91 31 / 86 35 85
www.kulturpunkt-bruck.de

Kulturpunkt
UnserGarten
Bruck



In Büchenbach
Bolzplatz Odenwaldallee
Stadtteilzentrum Die Scheune
Odenwaldallee 2, 91056 Erlangen
Tel. 0 91 31 / 86 35 77
www.scheune-erlangen.de

Die
Scheune



Röthelheimpark
Stadtteilhaus
Treffpunkt Röthelheimpark
Schenkenstraße 111, 91052 Erlangen
0 91 31 / 92 32 777
www.treffpunkt-roethelheimpark.de

Treffpunkt
RÖTHELHEIMPARK



Mai bis Juli 2023

Der bewertete Stadtteil

Bewegungsangebote im Freien
in den Stadtteilen Anger, Bruck,
Büchenbach und Röthelheimpark

Gesundheitsregion plus
Lebendige Partnerschaften
Für ALLE in Stadt und Land!



Stadt
Erlangen

Von **Mai bis Juli** können Sie drei Monate lang unterschiedliche Bewegungsangebote ausprobieren.

Die Teilnahme ist **kostenfrei** und **offen für alle**. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie können jederzeit **ohne Anmeldung** kommen und einfach mitmachen.

Die Angebote finden regelmäßig einmal in der Woche **Open Air** auf den Außenflächen bei den Stadtteilzentren statt. Die Einheiten dauern ca. 60 Minuten und finden auch in den Ferien, aber nicht an Feiertagen statt. Organisiert wird ‚Der bewegte Stadtteil‘ von den Stadtteilzentren des Amtes für Stadtteilarbeit Erlangen und dem Treffpunkt Röthelheimpark.

In Kooperation mit dem Amt für Sport- und Gesundheitsförderung der Stadt Erlangen, dem BIG Projekt und dem Projekt Gemeinsam.



Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Stadtteilzentren.

Afterwork-Fitness

Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, dem Bodyweight-Training und Yoga bieten eine Stärkung der Körpermitte. Mehr Kraft, höhere Beweglichkeit und bessere Koordination sollen Sie für den Alltag fitter machen.
Dozentin: Christiane Schmitz

Boccia-Treff

Im Park der Villa lassen wir in gemütlicher Runde die Kugeln über den Rasen rollen. Bei der italienischen Variante des Boule-Spiels geht es darum, seine eigenen Kugeln möglichst nah an eine kleinere Zielkugel zu platzieren.
Leitung: Uwe Graff

Body-Fit

Ein Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Mit abwechslungsreichen Übungen werden alle Muskelgruppen im Kraftausdauerbereich zu Musik trainiert. Bitte bringen Sie wenn möglich eine eigene Gymnastikmatte mit. Dozentin: Alisa Froning

Gymnastik von Kopf bis Fuß

Gute Laune durch Bewegung an der frischen Luft zu Musik mit verschiedenen Materialien, wie Hula-Hoop-Reifen oder Gymnastikbällen. Die Materialien sind vor Ort vorhanden. Dozentin: Krystyna Papayannis

Qigong

Die sanften, harmonischen Bewegungen zur Gesunderhaltung und der Steigerung des Immunsystems wirken entspannend auf Körper und Geist, sind leicht zu erlernen und fördern das Wohlbefinden.
Dozentin: Barbara Metzger

Familienyoga

Gemeinsam entspannen, den Alltag hinter sich lassen und mit Yoga-Partnerübungen etwas Gutes für eine starke Beziehung tun. Der sensible Umgang mit dem eigenen Körper und dem des Gegenüber stehen im Vordergrund. Fantasiereisen, Meditationen oder gegenseitige Massagen runden die Einheiten ab.
Dozentin: Susanne Kramer

Fitness für alle – Outdoor-Training

Ein ausgewogenes Training zur ganzheitlichen Stärkung des Körpers. Dehnungs- und Koordinationsübungen fördern die Beweglichkeit und stärken die Muskulatur. Das Trainingsniveau richtet sich nach den Teilnehmer*innen.
Leitung: Sonja Peplinski

Walking

Ein Angebot für alle, die gerne an der frischen Luft unterwegs sind. Die Einheiten beinhalten eine Technikschiene, Übungen für mehr Beweglichkeit und den Austausch in der Gruppe. Walking-Stöcke sind vorhanden.
Dozentin: Meryem Karabel

Walk and Talk

Ein Trainingsangebot für Körper und Geist. Die Dozentin spricht Englisch als Muttersprache und bietet während des Walkings zusätzlich einen Austausch auf Englisch in der Gruppe an. Bitte bringen Sie wenn möglich eigene Walking-Stöcke mit.
Dozentin: Jennifer Lauterbach

