

# Bewegung und Entspannung im Freien



Angebote im Sommer  
Juni bis September 2020

# offene Bewegungs- und Entspannungsangebote im Freien

1

## Qi Gong im Lochnerpark

**Termine:** dienstags ab dem 11.08. bis 15.09.  
– jeweils von 10:15 bis 11:15 Uhr

- mit einfachen, fließenden Bewegungen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
- einen Wohlfühlort im Stadtteil entdecken

**Ort: Lochnerpark, Eingang über Hintere Marktstraße**



2

## Qi Gong & Yoga im Ort der Stille – Grünes Zimmer

**Termine Yoga:** 02.07., 23.07., 04.08., 27.08.  
und 29.09. – jeweils von 13 bis 13.45 Uhr

**Termine Qi Gong:** 22.06., 06.07., 27.07., 10.08  
– jeweils von 15:30 bis 16:30 Uhr  
sowie am 22.08. von 13:30 bis 14:30 Uhr

- einfacher Einstieg in die Bewegung und Entspannung

**Ort der Stille – Grünes Zimmer, Grünfläche hinter dem Schloss Egg / Schweinauer Straße 38**



### Bewegungstreff für alle im Freien

**Termine:** donnerstags ab dem 18.06. bis 27.08. – jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

- vielfältige Übungen zur Kräftigung, Bewegung und Entspannung

**Ort:** Grünfläche vor der Villa Leon,  
Philipp-Koerber-Weg 1



#### **Hinweis zum Training unter aktuellen Umständen:**

Teilnahme an den Angeboten auf eigene Gefahr, das Einhalten von Mindestabstand ist zwingend zu gewährleisten, falls dies aufgrund zu hoher Teilnehmerzahl nicht möglich sein sollte, behalten wir uns vor die Gruppengröße anzupassen.

# Die Angebote sind alle

- ohne Anmeldung – Einstieg jederzeit möglich
- kostenlos
- mit qualifizierten Kursleitungen
- für jede Altersgruppe geeignet
- bequeme Kleidung empfohlen



Ort der Stille – Grünes Zimmer

## Veranstalter:

Gesundheitsamt Nürnberg / Gesundheit für alle im Stadtteil  
[www.gesundheitimstadtteil.nuernberg.de](http://www.gesundheitimstadtteil.nuernberg.de)

## Kontakt:

Telefon 09 11 / 27 77 45 52

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

In Kooperation mit dem Seniorennetzwerk, Quartiersmanagement,  
Stadtplanungsamt und forum 007 Zukunftsagent\*innen.

SENIORENNETZWERK  
ST. LEONHARD/SCHWEINAU



forum007  
Zukunftsagent\*innen