

Der bewegte Stadtteil

Kostenlose Bewegungsangebote im Freien
Ohne Anmeldung
Treffpunkt ist am jeweiligen Stadtteilzentrum.
Die Angebote sind für alle Trainingslevel geeignet.

01.05. – 31.07.
NICHT an Feiertagen

Weitere Informationen unter **bewegter-stadtteil.de**



Stadtteilzentrum Die Scheune

Odenwaldallee 2, 91056 Erlangen



Walk and Talk

Beschwingtes Walking in der Natur in Kombination mit anregenden Gesprächen, auch auf Englisch.

Trainerin: Jennifer

Montag 10:15 – 11:15 Uhr

Gymnastik-Vielfalt mit und ohne Handgeräte

Kraft und Flexibilität werden gefördert durch Gymnastik mit verschiedenen Materialien.

Trainerin: Krystyna

Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr



Stadtteilzentrum Die Villa

Äußere Brucker Straße 49,
91052 Erlangen (Park der Villa)



Yoga mit Kleinkind

Diese Yogastunde bietet die Möglichkeit zur bewussten Atmung, Kräftigung und Dehnung, wobei das Kind spielerisch einbezogen wird. Bringe bitte eine eigene Matte und bei Bedarf eine Decke für das Kind mit.

Trainerin: Nora

Montag 9:30 – 10:30 Uhr

Tai Chi/ Qi Gong

Die Morgengymnastik mit Elementen aus chinesischem Schattenboxen und Qi Gong fördert durch langsame, fließende Bewegungen Entspannung, Beweglichkeit und Konzentration.

Trainerteam: Christine und Klaus

Mittwoch 9:00 – 9:30 Uhr

Stadtteilzentrum ISAR 12

Isarstraße 12, 91052 Erlangen
(auf der Wiese beim Spielplatz Saalestraße)

Yin Yoga

Yin Yoga, auch Faszienyoga genannt, ist eine ruhige, eher passive Yoga-Art, um die Beweglichkeit zu fördern und Schmerzen zu lindern, ergänzt durch Faszienrollen und Hilfsmittel. Bitte bringe eine Gymnastikmatte mit.

Trainerin: Nathalie

Montag 9:00 – 10:00 Uhr



Treffpunkt Röthelheimpark

Schenkstraße 111, 91052 Erlangen
(hinter dem Stadtteilhaus)



Flamenco – Tanz Dich fit!

Tanz Dich fit mit Weltmusik, Bewegung und guter Laune.

Trainerin: Pinar

Montag 15:00 – 16:00 Uhr, findet am 18.05. NICHT statt

Sportliche Bewegung mit Sonja

Komm in Schwung und starte fit in den Tag! In dieser abwechslungsreichen Stunde kombinieren wir effektives Training im Stehen mit gezielten Übungen für eine starke Körpermitte.

Trainerin: Sonja

Mittwoch 10:45 – 11:45 Uhr

Zumba – Tanz Dich fit!

Lass Dich von energiegeladenen Rhythmen aus Salsa, Merengue, Flamenco und Hip-Hop mitreißen! Es erwartet Dich ein Ganzkörpertraining mit absoluter Spaßgarantie, das Fitness und Lebensfreude vereint.

Trainerin: Feyza

Samstag 9:00 – 10:00 Uhr

Gesund und aktiv im Alter

1000 Punkte für Deine Gesundheit

Das Programm bietet eine Möglichkeit, abwechslungsreiche und vielfältige Bewegungsangebote in froher Runde zu erleben und gleichzeitig soziale Kontakte zu knüpfen. Für jede aktive Teilnahme an einer Veranstaltung im Programm werden 100 Punkte vergeben. Das Ziel ist es, im Laufe des Jahres mindestens 1000 Punkte zu sammeln.

Trainerin: Ingrid



Aktuelles Programm und weitere Informationen unter
1000-punkte-erlangen.de

**Erlangen
bewegt!**

**Ohne
Anmeldung
Kostenfrei**

**2026
Sommerprogramm**

Erlangen bewegt!
Der bewegte Stadtteil
1000-Punkte-Programm



Stadt
Erlangen

Erlangen bewegt!

Kostenlose Bewegungsangebote im Freien
Ohne Anmeldung

01.05. – 30.09., auch an Feiertagen

Alle können mitmachen, unabhängig vom Fitnesslevel.
Das Angebot ist ab 18 Jahren.
Kinder dürfen in Begleitung der Erziehungsberechtigten teilnehmen.

Alles was Du brauchst: bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken.

Folge uns auf Instagram, um nichts zu verpassen.



SPORT.GESUNDEHEIT.ERLANGEN

Fällt aus bei Starkregen und Unwetter

Trimm-Dich-Pfad Workout

Kombiniere Lauf- und unterschiedliches Krafttraining am neugestalteten Trimm-Dich-Pfad im Meilwald!

Trainer: Stefan

Treffpunkt: Handtuchwiese, Meilwald

Montag 18:00 – 19:00 Uhr

4x4 Training – Outdoor Against Cancer

Das 4x4 Training bietet Dir sowohl körperliche als auch mentale Unterstützung. Das Training ist für Krebspatient*innen, Angehörige, Freund*innen – aber auch alle, die präventiv aktiv werden möchten.

Trainerin: Kerstin

Treffpunkt: Handtuchwiese, Meilwald

Dienstag 8:30 – 9:30 Uhr

Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr



Kraft- und Fitnesstraining am Fitnessparcours

Verbessere mit den Kraft- und Fitnessgeräten am Fitnessparcours Deine Ausdauer, Kraft und Koordination.

Trainerin: Elena

Treffpunkt: Fitnessparcours an der Gerd-Lohwasser-Halle,
Hartmannstraße 114

Dienstag 9:00 – 10:00 Uhr

Roundnet

Spiele im Team Roundnet. Roundnet wird mit einem kreisförmigen, federnden Netz und einem kleinen Gummiball gespielt.

Trainer: Leon

Treffpunkt: Röthelheimpark am silbernen Hasen

Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr

HiiT – High intensity interval Training

Power dich aus beim Ganzkörper-Intervalltraining.

Steigere Deine Fitness und Kraft.

Trainerin: Nivedita

Treffpunkt: Ohmplatz

Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr

Fit und aktiv

Bleibe aktiv mit dem Ganzkörper-Intervalltraining in niedriger bis mittlerer Intensität.

Trainerin: Sonja

Treffpunkt: Freifläche Dompropststr. 2b

Mittwoch 8:30 – 9:30 Uhr

Pumptrack „Big Pump“ erleben

Lerne Dein Fahrrad auf dem Pumptrack zu meistern – ein Spaß für alle, der den Fahrradsport auf eine ganz neue Weise erlebbar macht! Bring, wenn möglich, ein eigenes Fahrrad und einen Helm mit.

Trainer: Felix

Treffpunkt: Big Pump in Frauenaurach, Willi-Grasser-Straße

Mittwoch 17:00 – 19:00 Uhr, alle 14 Tage

(Start: 06.05.)



Fußball für Alle

Bleibe aktiv und spiele Fußball in einer gemischten Gruppe mit allen Altersstufen.

Trainer: Timo

Treffpunkt: Bolzplatz am Siedlerweg

Mittwoch 17:30 – 18:30 Uhr

Calisthenics am Fitnessparcours

Meistere Übungen am Calisthenics-Parcours mit Deinem eigenen Körpergewicht. Baue Kraft auf, um den Alltag einfacher zu gestalten.

Trainer: Viacheslav

Treffpunkt: Fitnessparcours an der Gerd-Lohwasser-Halle,
Hartmannstraße 114

Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr

Spaziergang Plus

Gehen mit Gymnastik-Einheiten, gemütlich oder forsch. Begleitet wird der Spaziergang von der Rikscha in Büchenbach.

Trainerteam: Maike, Marina und Uta

Treffpunkt: vor dem Quartiersraum 56nord,
Büchenbacher Anlage 27a

Donnerstag 14:00 – 15:00 Uhr, im Juni und Juli 17:00 – 18:00 Uhr
(Ende: 23.07.)

Functional Fitness

Im Ganzkörpertraining steigertest Du Deine Kraft in allen Muskelgruppen und kannst Dich richtig auspowern.

Trainerin: Michi

Treffpunkt: Ohmplatz

Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr

Boccia für Alle

Spiele Boccia in geselliger Gruppe. Alle dürfen mitmachen.

Trainerin: Jana

Treffpunkt: Neustädter Kirchplatz, hinter der Kirche

Freitag 16:00 – 18:00 Uhr, alle 14 Tage (Start: 08.05., Ende: 31.07.)

Dynamic Run & Connect

Der Abendlauf ist ideal geeignet für Laufanfänger*innen und alle, die in Gesellschaft aktiv bleiben möchten.

Trainer: Mahdi

Treffpunkt: Schwabachanlage, Tischtennisplatte

Freitag 19:00 – 20:00 Uhr

RACE Runclub

Laufe in einer motivierenden und unterstützenden Gruppe. Genieße nach dem Lauf Beisammensein und knüpfe neue Kontakte. Ab und zu auch mit Special-Events!

Trainerteam: Juli und David

Treffpunkt: Hugenottenplatz

**Samstag 10:00 – 11:30 Uhr,
Juni, Juli, August 9:30 – 11:00 Uhr**



RACE.RUNCLUB

Fit & Fun Frauenfußball

Erlebe Teamgeist, Spaß und Action mit anderen Frauen beim Fußballtraining.

Trainerin: Beth

Treffpunkt: Johann-Kolb-Anlage, hinter dem Fußballplatz der SpVgg Erlangen.

Sonntag 10:30 – 11:30 Uhr



Weitere Informationen unter
sport-gesundheit-erlangen.de/erlangen-bewegt



Du möchtest auch ein Bewegungsangebot ermöglichen? Melde Dich unter:
sportentwicklung@stadt.erlangen.de

Die Teilnahme an den Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Für Schäden und Unfälle jeder Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung.



Herausgeber

Stadt Erlangen
Amt für Sport und Gesundheitsförderung
Dr. Anne Karmann
Fahrstr. 18, 91054 Erlangen
Tel. 09131 862850

Kooperation der Stadtteilzentren
Amt für Stadtteilarbeit
Stintzingstr. 46a, 91052 Erlangen

Treffpunkt Röthelheimpark
Schenkstr. 111, 91052 Erlangen

Gestaltung Studio Plan X, plan-x.de, Nürnberg

Fotos © iStockphoto

Mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse.

Herzlichen Dank an **INTERSPORT**
VOSWINKEL