

## IN TRAUMUMGEBUNG KOSTENLOS SPORT TREIBEN



### UNGEZWUNGEN · OFFEN · FÜR JUNG & ALT WIR HALTEN ABSTAND

Der Nagolder Stadtpark Kleb – die beste Kulisse für Bewegung am Morgen und einem entspannten Ausklang am Abend. Bei SPASS UND SPORT – Bewegt im Kleb finden Sie kostenlose Angebote für alle Altersgruppen. Entdecken Sie Zumba, Linedance, Bodystyling, Piloxing oder Pound uvm. Kinder und Mütter mit Babys sind willkommen.

Unter der Leitung ausgebildeter TrainerInnen kann jeder zu motivierender Musik Sport und Bewegung genießen und Neues unverbindlich ausprobieren – Handtuch und Matte mitbringen reicht.

Neben traditionellen Fitnessübungen gibt es auch Angebote zu Pilates und Yoga – für die Verbesserung der Kondition, der Bewegung oder speziell der Stärkung des Rückens. Informieren Sie sich online zu den wechselnden Angeboten der vhs Oberes Nagoldtal [vhs Mix](#) dienstags und donnerstags.

#### UNSER TIPP: GESUNDHEITSWANDERN

Das Bewegungsprogramm kombiniert kurze Wanderungen von ca. 2 Std./4–5 km mit ausgewählten Übungen, die die Balance schulen, beweglich machen, kräftigen und entspannen.

#### Mittwoch 18.00–20.00 Uhr

Teilnahme nur mit Voranmeldung

Leitung und Anmeldung: Martin Kübel | Tel. 0151 58628099

- Mitglieder des Schwarzwaldvereins: kostenlos
- Nichtmitglieder: 5,00 Euro

#### INFO

- Wir halten Abstand
- Alle Kurse ohne Anmeldung und Vorkenntnisse
- Kursdauer: 45 bis 60 Minuten
- Bitte Handtuch oder Matte mitbringen
- Bei Dauerregen findet kein Angebot statt

*Hinweis: Bitte beachten Sie, dass Sie während der Veranstaltungen nicht über die Stadt Nagold versichert sind.  
Alle Angaben ohne Gewähr.*

### WIR STARTEN DURCH TAG DER OFFENEN TÜR INFORMATION UND GEWINNSPIEL

AOK Gesundheitszentrum im Benz CARRÉ  
Schillerstraße 19, 72202 Nagold

**Samstag 3. Juli 2021**  
10.00 bis 14.00 Uhr



Die Stadt Nagold bietet, gemeinsam mit der AOK Nord-schwarzwald und weiteren Partnern, bereits zum vierten Mal ein sportliches Sommerprogramm für alle Generationen an.

Die Aktion „Wir starten durch“ bietet Interessierten und Fans von „SPASS UND SPORT – Bewegt im Kleb“ eine Gelegenheit, sich vorab über das kostenlose Sportangebot im Stadtpark Kleb zu informieren.

Lernen Sie außerdem das neue AOK-Gesundheitszentrum bei einem kleinen Rundgang kennen, informieren Sie sich über die sportlichen Angebote in Nagold und gewinnen Sie beim „Zucker-Quiz“ einen attraktiven Einkaufsgutschein.

Die Aktion für die ganze Familie findet vor dem Benz-CARRÉ/Rosenapotheke statt.

#### NEU!

### SPORTANGEBOTE ZUM SCHNUPPERN MIT DEN THEMENSCHWERPUNKTEN KINDER UND TANZEN

AOK Gesundheitszentrum im Benz CARRÉ

**Samstag 18. und 26. September 2021**  
10.00 bis 14.00 Uhr

Parkplatz: Benz CARRÉ

#### STADTPARK KLEB



#### PARKEN

Alle Parkmöglichkeiten liegen max. 10 Minuten zu Fuß vom Stadtpark Kleb entfernt.

Bitte beachten Sie das Parkleitsystem zu folgenden Parkmöglichkeiten:

Parkplatz Badepark | Parkplatz Stadtpark  
Parkhaus Waldach-Passage

#### WEITERE INFORMATIONEN UND ANREGUNGEN

Stadtverwaltung Nagold  
Amt für Kultur, Sport und Tourismus

Tel. 07452 681 0 oder 681 127  
[spass-und-sport@nagold.de](mailto:spass-und-sport@nagold.de)

[www.nagold.de/spass-und-sport](http://www.nagold.de/spass-und-sport)  

## SPASS UND SPORT BEWEGT IM KLEB

JULI – SEPTEMBER



KOSTENLOS · OHNE ANMELDUNG

IM HERZEN DER STADT DEN SOMMER  
MIT ABSTAND BEWEGEN



# SPASS UND SPORT BEWEGT IM KLEB



## ANGEBOTE & WOCHENPLAN 2021

05. Juli – 12. September

NEUES  
entdecken!

### MONTAGS

#### Zumba Time

Boysen Forum

18.00 Uhr vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam  
Fitness Workout zu Latino-Rhythmen

### DIENSTAGS

#### vhs Mix

Boysen Forum

09.00 Uhr vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam  
Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

#### Fasziales Mobilitätstraining

Boysen Forum

10.00 Uhr (06.–27.07.) STUDIO 8 | Elisabeth Galonska  
Wir trainieren unsere körpereigene Verletzungsprophylaxe

#### Tanz Dich rückenfit (50 plus)

Boysen Forum

11.00 Uhr (06.–27.07.) STUDIO 8 | Elisabeth Galonska  
Tänzerische Gymnastik

#### vhs Mix

Boysen Forum

17.30 Uhr vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam  
Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

### MITTWOCHS

#### Rückbildungsgymnastik

Boysen Forum

09.00 Uhr (04.–25.08.) STUDIO 8 | Elisabeth Galonska  
Klassische Übungen

#### Schwangerschaftsgymnastik

Boysen Forum

10.00 Uhr (04.–25.08.) STUDIO 8 | Elisabeth Galonska  
Körperliche Vorbereitung auf die Geburt

#### Piloxing® SSP

Boysen Forum

17.00 Uhr Family Fit Nagold | Tamara Gnauser  
Pilates – Boxen – Tanzen

#### Boule Gruppe der Urschelstiftung

Minigolf-Anlage

17.00 Uhr Urschelstiftung | Helmut Fischer  
Idealer Freizeitspaß – Bewegung und nette Menschen treffen

#### Gesundheitswandern

Café am Kleb

18.00 Uhr Schwarzwaldverein  
Wandern kombiniert mit Gymnastik  
Kostenlos für Mitglieder des Schwarzwaldvereins  
Nichtmitglieder: 5,00 €

### DONNERSTAGS

#### vhs Mix

Boysen Forum

09.00 Uhr vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam  
Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

#### POUND® Rockout. Workout.

Boysen Forum

17.00 Uhr Family Fit Nagold | Tamara Gnauser  
intensive Cardio Jam Session

#### vhs Mix

Boysen Forum

18.30 Uhr vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam  
Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

### FREITAGS

#### Pilates

Boysen Forum

09.00 Uhr Family Fit Nagold | Tamara Gnauser  
Ganzkörpertraining für Motorik, Koordination und Kondition

#### MAWIBA – Mama Baby Tanz

Boysen Forum

10.00 Uhr Family Fit Nagold | Tamara Gnauser  
Perfekter Einstieg nach der Geburt. Auch für Schwangere.

#### Eltern – Kind Turnen

Boysen Forum

14.00 – 16.00 Uhr (06.–27.08.) Kiss – VfL Nagold | Dozententeam  
für Kinder von 3 – 6 Jahren

### SAMSTAGS

#### Vinyasa Yoga

Boysen Forum

09.00 Uhr GAJAH YOGA | Sandra Spruß, Ulla Dittmann  
Kreativer Fluss

#### Yin Yoga

Boysen Forum

10.00 Uhr GAJAH YOGA | Sandra Spruß, Ulla Dittmann  
Langsamer Yogastil

### SONNTAG

#### Line Dance

Boysen Forum

11.00 Uhr Line Dance – VfL Nagold | Andrea Holzäpfel  
Tanzen in einer Linie (ohne Partner) mit einfachen Grundfiguren

Alle Termine finden vorbehaltlich der aktuellen Bestimmungen statt.

Weitere Angebote, nähere Informationen, Terminänderungen und Aktuelles auf

[www.nagold.de/spass-und-sport](http://www.nagold.de/spass-und-sport)

