

# IN TRAUMUMGEBUNG KOSTENLOS SPORT TREIBEN

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

Der Nagolder Stadtpark Kleb – die beste Kulisse für den Feierabendsport oder Bewegung am Morgen.

Kostenlose Angebote vom Fitness-Training über Yoga bis Mama Baby Tanz. Unter der Leitung ausgebildeter Trainerinnen kann jeder zu motivierender Musik Gymnastik treiben und Neues unverbindlich ausprobieren – einfach Handtuch und Matte mitbringen genügt.

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.

**Mittwochs 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
- Kontaktdaten müssen lt. Coronaverordnung erhoben werden

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



### 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

[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



NEUES  
entdecken!

## ANGEBOTE & WOCHENPLAN 2020

13. Juli – 13. September

### MONTAGS

#### Yoga nach Methode Iyengar

📍 **Boysen Forum**

10.00 Uhr (13.07. – 31.08.)

Irmgard Sasvari

Gesunder Einklang für Vitalität und Lockerheit

#### Faszien Training

📍 **Boysen Forum**

17.00 Uhr (03.08. – 24.08.)

STUDIO 8 | Elisabeth Galonska

Löst Verspannungen  
Rolle oder Bälle mitbringen

#### Zumba

📍 **Boysen Forum**

18.00 Uhr (13.07. – 27.07. | 31.08. | 07.09.)

vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam  
Jasmin Günthner

Aerobic mit Tanzelementen

#### Mama Workout

📍 **Boysen Forum**

18.00 Uhr (03.08. – 24.08.)

STUDIO 8 | Elisabeth Galonska

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik

### DIENSTAGS

#### vhs Mix

📍 **Boysen Forum**

09.00 Uhr

vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

#### vhs Mix

17.00 Uhr

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

📍 **Boysen Forum**

vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

### MITTWOCHS

#### vhs Mix

09.00 Uhr

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

📍 **Boysen Forum**

vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

#### Piloxing SSP

17.00 Uhr

Pilates, Boxen und Tanzen

📍 **Boysen Forum**

Family Fit Nagold | Team

#### Gesundheitswandern

18.00 Uhr

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

📍 **Café am Kleb**

Schwarzwaldverein

### DONNERSTAGS

#### vhs Mix

09.00 Uhr

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

📍 **Boysen Forum**

vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

#### Pound – Rockout. Workout.

18.00 Uhr

Idealer Freizeitspaß – Bewegung und nette Menschen treffen

📍 **Boysen Forum**

Family Fit Nagold | Team

### FREITAGS

#### Pilates

09.00 Uhr

Ganzkörpertraining für Motorik, Koordination und Kondition

📍 **Boysen Forum**

Family Fit Nagold | Team

#### Mawiba – Mama Baby Tanz

10.00 Uhr

Perfekter Einstieg nach der Geburt. Auch für Schwangere geeignet.

📍 **Boysen Forum**

Family Fit Nagold | Team

### SAMSTAGS

#### Bodega

10.00 Uhr

Bodywork meets Yoga

📍 **Boysen Forum**

Family Fit Nagold | Team

#### Vinyasa Yoga

11.00 Uhr

Dynamischer und kräftigender Yogastil

📍 **Boysen Forum**

GAJAH Yoga | Sandra Spruß

### SONNTAG

#### Line Dance

11.00 Uhr (19.07. – 06.09.)

Tanzen in einer Linie (ohne Partner) mit einfachen Grundfiguren

📍 **Boysen Forum**

VfL Nagold Line Dance | Andrea Holzäpfel

Weitere Angebote, nähere Informationen,  
Terminänderungen und Aktuelles auf

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

