

SPASS UND SPORT

BEWEGT IM KLEB

JULI – SEPTEMBER



KOSTENLOS · OHNE ANMELDUNG

IM HERZEN DER STADT **DEN SOMMER**
GEMEINSAM BEWEGEN

IN TRAUMUMGEBUNG KOSTENLOS SPORT TREIBEN

UNGEZWUNGEN · OFFEN · FÜR JUNG & ALT

Der Nagolder Stadtpark Kleb – die beste Kulisse für sportliche Aktivitäten. Wir bieten in den Sommermonaten, morgens und abends, ein abwechslungsreiches Programm für alle Altersgruppen.

Entdecken sie neue Sportarten für sich und ihre Familie. Neben traditionellen Fitnessübungen gibt es Angebote zu Pilates und Yoga – für die Verbesserung von Kondition, Beweglichkeit und Stärkung und Entspannung des Rückens. Zumba, Linedance, Piloxing und Pound bringen Schwung und Fröhlichkeit in den Alltag, besonders Jugendliche haben bei diesen sportlich anspruchsvolleren Angeboten ihren Spaß. Kinder und Mütter mit Babys sind immer willkommen.

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

Informieren Sie sich online zu den wechselnden Angeboten der vhs Oberes Nagoldtal [vhs Mix](#) dienstags und donnerstags.

Alle Angebote sind für Sie kostenlos. Unser Kooperationspartner, die AOK Nordschwarzwald, unterstützt das sportliche Projekt, als Gesundheitskasse aus der Region, und stellt ausreichende Mittel im Rahmen der Präventionsvorsorge zur Verfügung.

INFO

- 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.*

VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER & WEITERE TIPPS

KINDERFEST – 175 JAHRE VFL NAGOLD

📍 Stadtpark Kleb

Sonntag, 10. Juli 2022 | 14.00 bis 18.00 Uhr

Viele Sport- und Mitmachaktionen werden an diesem Nachmittag für die Kinder angeboten und ein Einblick in die sportliche Vielfalt des VfL Nagold vermittelt.

Hierbei dürfen die Kinder ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen und Spaß am Sport erleben.

KINDER BEACH SOCCER TURNIER

📍 Longwy Platz

Samstag, 9. Juli / Sonntag, 10. Juli 2022

Samstag ab 9.00 Uhr / Sonntag ab 10.00 Uhr

Das Turnier ist ein Highlight für alle Nagolder Grundschüler. 200 Kinder sind mit Begeisterung dabei.

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

MINIGOLF & BOULE

Nette Menschen treffen, kombiniert mit Bewegung – ein idealer Freizeitspaß!

Öffnungszeiten

Di.–So. 13.00–17.00 Uhr

Kosten: Eintritt Minigolf

📍 Minigolf-Anlage

Offener Boule-Treff

Mittwochs 17.00 Uhr

kostenlos

📍 Boule-Platz

SPASS UND SPORT

BEWEGT IM KLEB

ANGEBOTE & WOCHENPLAN 2022

04. Juli – 11. September

MONTAGS

Bauch Beine Po

09.00 Uhr

Übungen für eine gute Figur

 Boysen Forum

Family Fit | Team

Pilates

10.00 Uhr (04.07.–29.08.)

Sanftes und effizientes Ganzkörpertraining

 Boysen Forum

Family Fit | Tamara Gnauser

Fasziales Mobilitätstraining

17.00 Uhr (04.–25.07.)

Funktionelles Training für den ganzen Körper

 Boysen Forum

STUDIO8 | Elisabeth Galonska

HULA HOOP Workout

17.30 Uhr (ab 01.08.)

Training für Rücken, Taille und Bauch (Reifen bitte selbst mitbringen)

 Boysen Forum

Jasmin Günthner

Zumba Time

18.00 Uhr

Fitness Workout zu Latino-Rhythmen

 Boysen Forum

Jasmin Günthner



DIENSTAGS

vhs Mix

📍 Boysen Forum

09.00 Uhr

vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

Beckenbodentraining

📍 Boysen Forum

10.00 Uhr (05.–26.07.)

STUDIO 8 | Elisabeth Galonska

Auch für Schwangere und Mamis in der Rückbildungsphase

Latin Dance Workout

📍 Boysen Forum

10.00 Uhr (02.–09.08.)

STUDIO 8 | Elisabeth Galonska

Dance-Workout zu sommerlicher Latinomusik

Balance - & Mobility-Training

📍 Boysen Forum

10.00 Uhr (16.–30.08.)

STUDIO 8 | Elisabeth Galonska

Für mehr Beweglichkeit mit Yoga und Pilateselementen

vhs Mix

📍 Boysen Forum

18.00 Uhr

vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

MITTWOCHS

Generation POUND®

📍 Boysen Forum

16.00 Uhr (06.07.–31.08.)

Family Fit | Tamara Gnauser

Rockout.Workout. – Kinder (6–12 J.) rocken ab. Bewegung mit Musik



Piloxing® SSP

17.00 Uhr (06.07. – 31.08.)

Pilates – Boxen – Tanzen

📍 Boysen Forum

Family Fit | Tamara Gnauser

POUND® Rockout. Workout.

18.00 Uhr (06.07. – 24.08.)

Intensive Cardio Jam Session

📍 Boysen Forum

Family Fit | Tamara Gnauser

Zumba Fitness

18.00 Uhr (31.08. + 07.09.)

Fitness-Workout zu Latino-Rhythmen

📍 Boysen Forum

Tamara Schieler

DONNERSTAGS

vhs Mix

09.00 Uhr

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

📍 Boysen Forum

vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

vhs Mix

18.00 Uhr

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

📍 Boysen Forum

vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

FREITAGS

Pilates

09.00 Uhr (08.07. – 26.08.)

Ganzkörpertraining für Motorik, Koordination und Kondition

📍 Boysen Forum

Family Fit | Tamara Gnauser



MAWIBA – Mama Baby Tanz

📍 Boysen Forum

10.00 Uhr (08.07. – 26.08.)

Family Fit | Tamara Gnauser

Perfekter Einstieg nach der Geburt. Auch für Schwangere.

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 (10.07. – 04.09.)

VfL Nagold | Andrea Holzäpfel

Tanzen in einer Linie (ohne Partner) mit einfachen Grundfiguren

Weitere Angebote, nähere Informationen,
Terminänderungen und Aktuelles auf

www.nagold.de/spass-und-sport



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

www.nagold.de/spass-und-sport

