

IN TRAUMUMGEBUNG KOSTENLOS SPORT TREIBEN

VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER & WEITERE TIPPS

UNGEZWUNGEN · OFFEN · FÜR JUNG & ALT

Der Nagolder Stadtpark Kleb – die beste Kulisse für sportliche Aktivitäten. Wir bieten in den Sommermonaten jeden Tag – 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, Barre Workout 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. Neu im August ist donnerstags Mama WORKOUT outdoor.

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. Immer um 9.00 und 18.00 Uhr.

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.

KINDER BEACH SOCCER TURNIER

📍 Longwy Platz

Samstag, 08. Juli & Sonntag, 09. Juli 2023
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.

KINDERFEST – VFL NAGOLD

📍 Stadtpark Kleb

Sonntag, 09. Juli 2023 | 14.00 bis 18.00 Uhr

Spiel, Sport und jede Menge Spaß für Kinder aller Altersgruppen. Kinder können den Vereinssport sehen und selber erleben – jede Menge Aktivitäten und spielerisches Kennenlernen verschiedener Sportarten.
Eintritt frei

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 📍 Stadtpark Kleb

MINIGOLF & BOULE

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

Öffnungszeiten Minigolf

Di.–Fr. 13.00–18.00 Uhr | Sa.+So. 13.00–18.00 Uhr
Öffnungszeiten können witterungsbedingt abweichen

Kosten: Eintritt Minigolf 📍 Minigolf-Anlage

Offener Boule-Treff: **Mittwochs 17.00 Uhr**

kostenlos 📍 Boule-Platz

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  



SPASS UND SPORT BEWEGT IM KLEB

JULI – SEPTEMBER 2023



KOSTENLOS · OHNE ANMELDUNG

IM HERZEN DER STADT DEN SOMMER
GEMEINSAM BEWEGEN



SPASS UND SPORT BEWEGT IM KLEB



Angebote
jeweils
45–60 min

ANGEBOTE & WOCHENPLAN 2023

01. Juli – 09. September

MONTAGS

Bauch Beine Po

09.00 Uhr

Übungen für eine gute Figur

Boysen Forum
Family Fit | Tamara Gnauser

Pilates

10.00 Uhr

sanftes und effizientes Ganzkörpertraining

Boysen Forum
Family Fit | Tamara Gnauser

Zumba Time

18.00 Uhr (03.07.–14.08.)

Fitness Workout zu Latino-Rhythmen

Boysen Forum
vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

DIENSTAGS

vhs Mix

09.00 Uhr

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

Boysen Forum
vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

Beckenbodentraining

10.00 Uhr (04.07.–25.07.)

auch für Schwangere und Mamis in der Rückbildungsphase

Boysen Forum
STUDIO 8 | Elisabeth Galonska

vhs Mix

18.00 Uhr

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

Boysen Forum
vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

MITTWOCHS

Generation POUND®

16.00 Uhr

Rockout. Workout für Kinder

Boysen Forum
Family Fit | Tamara Gnauser

Piloxing® SSP

17.00 Uhr

Pilates – Boxen – Tanzen

Boysen Forum
Family Fit | Tamara Gnauser

POUND® Rockout. Workout.

18.00 Uhr

intensive Cardio Jam Session

Boysen Forum
Family Fit | Tamara Gnauser

DONNERSTAGS

vhs Mix

09.00 Uhr

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

Boysen Forum
vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

Mama WORKOUT outdoor

10.00 Uhr (03.08. – 31.08.)

Ganzkörpertraining mit Kinderwagen (Teilnahme auch ohne Wagen und Baby)

Boysen Forum

STUDIO 8 | Elisabeth Galonska

vhs Mix

18.00 Uhr

Körper- und Gesundheitstraining mit wechselnden Angeboten

Boysen Forum

vhs Oberes Nagoldtal | Dozententeam

FREITAGS

Pilates

09.00 Uhr

Ganzkörpertraining für Motorik, Koordination und Kondition

Boysen Forum

Family Fit | Tamara Gnauser

MAWIBA – Mama Baby Tanz

10.00 Uhr

Perfekter Einstieg nach der Geburt. Auch für Schwangere.

Boysen Forum

Family Fit | Tamara Gnauser

SAMSTAGS

Vinyasa Yoga

09.00 Uhr

Kreativer Fluss

Boysen Forum

GAJAH YOGA | Sandra Spruß
Luna Flow Fit | Nadine Lampl

Yin Yoga

10.00 Uhr

Langsamer Yogastil

Boysen Forum

GAJAH YOGA | Sandra Spruß
Luna Flow Fit | Nadine Lampl

SONNTAG

Barre Workout

10.00 Uhr (02.07. – 20.08.)

Full-Body-Toning

Boysen Forum
Senso Connect | Eva-Maria Rau

Shaolin Power Qi Gong

10.00 Uhr (27.08.)

Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist

Boysen Forum
GESUNDE PERFORMANCE | Petra Vollmer

Line Dance

11.00 Uhr (02.07. – 27.08.)

Tanzen in einer Linie (ohne Partner) mit einfachen Grundfiguren

Boysen Forum
VfL Nagold | Andrea Holzäpfel

NEU ab Juli 2023:

HÄFELE Arena – die neue Freiluft-Sporthalle am Schloßberg
Ideal für Freizeit- oder Betriebssport

Informationen unter: www.nagold.de/haefeale-arena

i Aufgrund der Veranstaltung des Nagolder Keltenfests finden am **22. und 23. Juli keine Angebote** statt.

Weitere Angebote, nähere Informationen, Terminänderungen und Aktuelles auf

www.nagold.de/spass-und-sport  