

GUT ZU WISSEN

Offenes Angebot:

Alle sind willkommen – ob jung oder alt, Einsteigerinnen und Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Kostenfreie Teilnahme:

Das Programm wird vollständig aus Fördermitteln finanziert.

Ohne Anmeldung:

Komm spontan vorbei – eine Anmeldung ist nur bei Angeboten mit * erforderlich.

Mitbringen:

Kursequipment gemäß Programm, Kopfbedeckung und Sonnenschutz bei sommerlichem Wetter sowie ein eigenes Getränk.

Kleidung:

Lockere, sporttaugliche und der Temperatur angepasste Kleidung sowie leichte Sportschuhe (nicht bei Yoga).

Schlechtes Wetter:

Angebote mit Regenwolken-Symbol sind wetterfest und können bei Bedarf nach drinnen verlegt werden – Treffpunkt gemäß Programm.

Für alle anderen Angebote gilt: Die Kursleitung entscheidet kurzfristig über deren Durchführung. Bei Extremwetter wie Gewitter, Starkregen oder Sturm entfällt das Angebot.

Durchführungsvorbehalt:

Es besteht kein Anspruch auf Durchführung.

Haftung:

Die Teilnahme ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr. Es wird keine Haftung übernommen. Für Kinder liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten.

Alle Termine und weitere Informationen findest Du auch online auf www.landkreis-kronach.de



Veranstalter:

Landkreis Kronach
Gesundheitsamt & Gesundheitsregion^{plus}
Güterstr. 18 – 96317 Kronach
E-Mail: gesundheitsregion@lra-kc.bayern.de

Eine Kooperation von



Das Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention finanziert und ist eine regionale Maßnahme zum Landesprogramm „Sport vor Ort - draußen, offen, für alle“ im Rahmen des Masterplans Prävention Bayern.



BEWEGTER Sommer 2026

im Landkreis Kronach

Kostenlose Bewegungsangebote im Freien

vom 29. Juli - 11. September



PROGRAMM



GUT FÜR KÖRPER UND SEELE



FRISCHE LUFT UND NATUR

MI 29 **HULA-HOOP-FITNESS** | TSV 1889 Stockheim e. V.
18:15 – 19:00 | ↑ Turnhalle Stockheim, Frankenwaldstr. 4
👉 Hula-Hoop-Reifen (wenige zur Leihe) | 👤 Christel Beez

DO 30 **BABYS IN BEWEGUNG** | TSV 1889 Stockheim e. V.
Spielerische Bewegungsangebote für Babys ab 3 Monaten
15:00 – 15:45 | ↑ Turnhalle Stockheim, Frankenwaldstr. 4
👉 Decke | 👤 Christel Beez

DO 30 **LET'S CLIMB*** 🏔️ | Mobile Jugendarbeit & DAV Kronach
Klettern für Jugendliche von 14 – 27 Jahren
16:00 – 18:00 | ↑ DAV Kletterturm, LGS-Gelände Kronach
*mit Anmeldung: ☎ 0173-8799173 / ✉ kristina.fritz@ira-kc.bayern.de

FR 31 **GOOD MORNING MOBILITY** | TSV 1889 Stockheim e. V.
Beweglichkeitstraining am Morgen
10:00 – 10:45 | ↑ Turnhalle Stockheim, Frankenwaldstr. 4
👉 Gymnastikmatte | 👤 Christel Beez

FR 31 **MEDITATION IN BEWEGUNG** 🌬️ | Turnerschaft Kronach 1861 e. V.
für Entspannung, Konzentration, innere Kraft & Körperbewusstsein
16:00 – 16:45 | ↑ Eingang TSK-Sporthallen Kronach, Rodacher Str. 7
👤 Reiner Rebhan, Hilmar Wachter

DI 04 **QI GONG** 🌬️ | Volkshochschule Kreis Kronach e. V.
18:00 – 19:00 | ↑ Seebühne, LGS-Gelände Kronach
👤 Anke Gaidzik

MI 05 **DANCE** | TSV 1889 Stockheim e. V.
Choreografien zu Latin-, House-, Pop- und Hip Hop-Musik
18:15 – 19:00 | ↑ Turnhalle Stockheim, Frankenwaldstr. 4
👉 Vorerfahrung in Dance/Zumba wünschenswert | 👤 Christel Beez

DO 06 **HATHA-YOGA** 🌬️ | Volkshochschule Kreis Kronach e. V.
17:30 – 18:30 | ↑ Seebühne, LGS-Gelände Kronach
👉 Matte, Decke | 👤 Dr. Simone Zillich-Limmer

FR 07 **MEDITATION IN BEWEGUNG** 🌬️ | Turnerschaft Kronach 1861 e. V.
für Entspannung, Konzentration, innere Kraft & Körperbewusstsein
16:00 – 16:45 | ↑ Eingang TSK-Sporthallen Kronach, Rodacher Str. 7
👤 Reiner Rebhan, Hilmar Wachter

MI 12 **NORDIC-WALKING-LAUFGRUPPE** | Turnerschaft Kronach 1861 e. V.
für Fortgeschrittene mit Kenntnis der Lauftechnik
18:00 – 19:30 | ↑ Parkplatz Landratsamt Kronach, Fahrgemeinschaft
zur Laufstrecke | 👉 Nordic-Walking-Stöcke | 👤 Ute Neumann

DO 13 **AEROBIC** | TSV 1889 Stockheim e. V.
Cardio-Training mit Musik für Einsteigerinnen und Einsteiger
17:15 – 18:00 | ↑ Turnhalle Stockheim, Frankenwaldstr. 4
👤 Christel Beez

FR 14 **MEDITATION IN BEWEGUNG** 🌬️ | Turnerschaft Kronach 1861 e. V.
für Entspannung, Konzentration, innere Kraft & Körperbewusstsein
16:00 – 16:45 | ↑ Eingang TSK-Sporthallen Kronach, Rodacher Str. 7
👤 Reiner Rebhan, Hilmar Wachter

DI 18 **LET'S GO – FITNESSWANDERN*** | vhs Kreis Kronach e. V.
15:00 – 17:00 | ↑ Parkplatz hinter Festung Rosenberg, Kronach
*mit Anmeldung (max. 12 Teilnehmer): ☎ 09261 6060-0 oder
✉ www.vhs-kronach.de | 👤 Norbert Grundhöfer

FR 21 **BABYS IN BEWEGUNG** | TSV 1889 Stockheim e. V.
Spielerische Bewegungsangebote für Babys ab 3 Monaten
11:00 – 11:45 | ↑ Turnhalle Stockheim, Frankenwaldstr. 4
👉 Decke | 👤 Christel Beez

FR 21 **MEDITATION IN BEWEGUNG** 🌬️ | Turnerschaft Kronach 1861 e. V.
für Entspannung, Konzentration, innere Kraft & Körperbewusstsein
16:00 – 16:45 | ↑ Eingang TSK-Sporthallen Kronach, Rodacher Str. 7
👤 Reiner Rebhan, Hilmar Wachter

DI 25 **HATHA-YOGA** 🌬️ | Volkshochschule Kreis Kronach e. V.
17:00 – 18:00 | ↑ Gelände vhs Kreis Kronach, Kulmbacher Str. 1
👉 Matte, Decke | 👤 Elke Balazs

MI 26 **NORDIC-WALKING-LAUFGRUPPE** | Turnerschaft Kronach 1861 e. V.
für Fortgeschrittene mit Kenntnis der Lauftechnik
18:00 – 19:30 | ↑ Parkplatz Landratsamt Kronach, Fahrgemeinschaft
zur Laufstrecke | 👉 Nordic-Walking-Stöcke | 👤 Ute Neumann

DO 27 **HULA-HOOP-FITNESS** | TSV 1889 Stockheim e. V.
18:15 – 19:00 | ↑ Turnhalle Stockheim, Frankenwaldstr. 4
👉 Hula-Hoop-Reifen (wenige zur Leihe) | 👤 Christel Beez

FR 28 **MEDITATION IN BEWEGUNG** 🌬️ | Turnerschaft Kronach 1861 e. V.
für Entspannung, Konzentration, innere Kraft & Körperbewusstsein
16:00 – 16:45 | ↑ Eingang TSK-Sporthallen Kronach, Rodacher Str. 7
👤 Reiner Rebhan, Hilmar Wachter

MO 31 **YOGA AM MORGEN** | Volkshochschule Kreis Kronach e. V.
09:30 – 10:30 | ↑ Sportplatz Schulzentrum Kronach, Am Kreuzberg
👉 Matte, Decke | 👤 Silvia Werner

MI 02 **YOGA MEETS KÖDEL** | Yogines - Yogakurse Nordhalben
Bewegung und Entspannung am Fränkischen Fjord
17:00 – 18:15 | ↑ Schranke am Parkplatz Mautberg, Nordhalben
👉 Matte, rutschfeste Unterlage/zweite Matte, Sitzkissen, Decke, Becher
👤 Ines Simon-Graf (insta: inessimongraf)

MI 02 **NORDIC-WALKING-LAUFGRUPPE** | Turnerschaft Kronach 1861 e. V.
für Fortgeschrittene mit Kenntnis der Lauftechnik
18:00 – 19:30 | ↑ Parkplatz Landratsamt Kronach, Fahrgemeinschaft
zur Laufstrecke | 👉 Nordic-Walking-Stöcke | 👤 Ute Neumann

DO 03 **HATHA-YOGA AM MORGEN** 🌬️ | vhs Kreis Kronach e. V.
09:00 – 10:00 | ↑ Seebühne, LGS-Gelände Kronach
👉 Matte, Decke | 👤 Dr. Simone Zillich-Limmer

FR 04 **MEDITATION IN BEWEGUNG** 🌬️ | Turnerschaft Kronach 1861 e. V.
für Entspannung, Konzentration, innere Kraft & Körperbewusstsein
16:00 – 16:45 | ↑ Eingang TSK-Sporthallen Kronach, Rodacher Str. 7
👤 Reiner Rebhan, Hilmar Wachter

SO 06 **YOGA MEETS KNEIPP** | Yogines - Yogakurse Nordhalben
Workshop mit Führung, Kneippen, Atem und Yoga
09:30 – 10:30 | ↑ Kneipp-Park Leutnitztal, Wallenfels
👉 Matte, Sitzkissen, Decke, kleines Handtuch
👤 Ines Simon-Graf (insta: inessimongraf)

MI 09 **YOGA MEETS KÖDEL** | Yogines - Yogakurse Nordhalben
Bewegung und Entspannung am Fränkischen Fjord
17:00 – 18:15 | ↑ Schranke am Parkplatz Mautberg, Nordhalben
👉 Matte, rutschfeste Unterlage/zweite Matte, Sitzkissen, Decke, Becher
👤 Ines Simon-Graf (insta: inessimongraf)

MI 09 **NORDIC-WALKING-LAUFGRUPPE** | Turnerschaft Kronach 1861 e. V.
für Fortgeschrittene mit Kenntnis der Lauftechnik
18:00 – 19:30 | ↑ Parkplatz Landratsamt Kronach, Fahrgemeinschaft
zur Laufstrecke | 👉 Nordic-Walking-Stöcke | 👤 Ute Neumann

FR 11 **MEDITATION IN BEWEGUNG** 🌬️ | Turnerschaft Kronach 1861 e. V.
für Entspannung, Konzentration, innere Kraft & Körperbewusstsein
16:00 – 16:45 | ↑ Eingang TSK-Sporthallen Kronach, Rodacher Str. 7
👤 Reiner Rebhan, Hilmar Wachter

LEGENDE

↑ Treffpunkt

👉 bitte mitbringen/Hinweis

👤 Trainer/-in

* Anmeldung erforderlich

🌬️ bei jedem Wetter