

Pressemitteilung Projekt „Gesundheit für alle im Stadtteil“

### **Bewegt und fit in den Herbst starten!**

Endlich anfangen, Sport zu machen! Aktiv gegen Stress und Verspannungen vorgehen!  
Beweglicher werden und ein gutes Körpergefühl entwickeln! Mehr draußen sein und die Natur vor der Haustüre entdecken!

Wenn Sie sich in einem dieser guten Vorsätze entdecken können, laden wir Sie zu einem unserer Kurse in Langwasser, Röthenbach oder Online ein. Die Kurse werden im Projekt „Gesundheit für alle im Stadtteil“ zusammen mit zertifizierten, erfahrenen Trainerinnen ausdrücklich für Personen mit geringem Einkommen entwickelt, die wenige oder keine Erfahrungen im sportlichen Bereich haben oder nach vielen Jahren wieder aktiv werden möchten.

Aktiv werden können Sie in **Röthenbach** in dem Kurs **XCO-Walking - Fit in den Herbst** gemeinsam in einer Gruppe, in der der Einstieg zu jedem Termin und ohne Vorerfahrungen möglich ist. Mit speziellen XCO-Geräten oder mit Walking-Stöcken, die desinfiziert von der Trainerin gestellt werden, wird die Walking-Technik gelernt. Die Fitnesstrainerin Elfi Dressler hat ein Programm vorbereitet, das Spaß macht und sanft die Koordination und Kondition verbessert. Das Programm besteht aus Aufwärmübungen, Lauf-Techniktipps, einer Walkingrunde durch den Faberwald, unterbrochen von ausgewählten Funktionellen-Kräftigungsübungen zur besseren Beweglichkeit und abschließendem Stretching. Die Übungen und das Tempo werden an die Teilnehmer\*innen angepasst, so dass alle gut mitmachen können. Für dieses Angebot sollten Sie trittsicher auf befestigten Waldwegen laufen können und keine akuten Beschwerden an Knien, Hüften oder Wirbelsäule haben. Bei Problemen mit dem Herz-Kreislauf-System bitte vorher mit dem Arzt abklären.

XCO-Walking – Fit in den Herbst für ALLE in Röthenbach im Faberwald immer mittwochs von 07.10.- 18.11.2020 von 15.30 bis 16.30 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht nötig.  
Bitte nehmen Sie ein Getränk und passende Schuhe mit, wenn vorhanden einen Pulsmesser.

Treffpunkt: Eingang Faberwald an der Ecke Rotbuchenstraße/Rednitzstraße

Bei Fragen zu den Kursinhalten: Elfi Dressler 0170-1856 244

Im Angebot **Entspannt in den Herbst – Stressbewältigung im Wald** leitet die zertifizierte Fitness- und Entspannungstrainerin Elfi Dressler während eines gemeinsamen Waldspaziergangs in Röthenbach Achtsamkeitsübungen, Mini-Meditationen und Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung an. Die Effekte der Übungen kombiniert mit dem Spaziergang an der frischen Herbstluft sind sofort spürbar und können zu einem erholsameren Schlaf führen. Die grüne Umgebung, sowie die Weite und Ruhe des Waldes stärken das Wohlbefinden und lösen sanft nervöse Spannungen. Dieses Angebot ist für Personen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet, die trittsicher auf befestigten Wegen im Faberwald laufen können.

Entspannt in den Herbst – Stressbewältigung im Wald für ALLE in Röthenbach im Faberwald immer samstags von 03.10. - 31.10.2020 von 11.00 bis 12.00 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Bitte nehmen Sie ein Getränk und ausreichend warme Kleidung mit.

**Entspannt in den Herbst – Walderfahrung speziell für Familien:** Als Familie den Wald genießen und mit allen Sinnen wahrnehmen. Die Kursleiterin bietet einen familienfreundlichen Spaziergang durch den Faberwald, der sich im Tempo nach den Teilnehmer\*innen richtet, an. Sie wird Ihnen zeigen, wie Sie gemeinsam für sich Ruhe und Energie aus einer Auszeit im Wald schöpfen können und so gemeinsam eine Ruhepause im oft schnellen Familienalltag finden. Für eine Teilnahme sind weder Vorkenntnisse noch eine spezielle Ausrüstung nötig.

Entspannt in den Herbst - Walderfahrung für Familien am 03.10.2020 von 09.45 – 10.45 Uhr. Bitte tragen Sie passende Kleidung und Schuhe. Kostenfrei und ohne Anmeldung.

Treffpunkt: Eingang Faberwald an der Ecke Rotbuchenstraße/Rednitzstraße

Bei Fragen zu den Kursinhalten: Elfi Dressler 0170-1856 244

In **Langwasser** suchen wir für die Walkinggruppe **Walking-Fit für Frauen** noch motivierte Teilnehmerinnen, die endlich aktiv werden wollen. Das bunte Walkingprogramm mit Gymnastikeinheiten und ohne Stöcke von Marion Beer, Physiotherapeutin und zertifizierte Nordic-Walking-Trainer, begleitet. Sie gemeinsam bei einer an das Niveau aller Teilnehmerinnen angepassten Runde durch den Lorenzer Reichswald oder den nahe gelegenen Park Kondition aufbauen und Ihr Wohlbefinden steigern. Die Gruppe ist für Frauen aller Fitnessstufen und jeden Alters geeignet, die trittsicher auf unbefestigten Wegen laufen können.

Walking-Fit für FRAUEN in Langwasser immer donnerstags von 24.09.- 29.10.2020 von 15.00 bis 16.00 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Bitte nehmen Sie ein Getränk und passende Schuhe mit. Entfällt bei Regen!

Treffpunkt: vor dem Haus für Kinder, Franz-Reichel-Ring 60, 90473 Nürnberg

Bei Fragen wenden Sie sich an: [gesundheitsstadtteil@stadt.nuernberg.de](mailto:gesundheitsstadtteil@stadt.nuernberg.de)

### **Onlinekurs Entspannung**

Wenn Sie gerne beweglicher wären und gleichzeitig Entspannung brauchen, aber Zuhause angebunden sind, können Sie sich für den Online-Kurs **Achtsames Yoga und Entspannung** anmelden. Der Kurs wird von der erfahrenen Yogalehrerin Michaela Wittmann geleitet und ist für Personen jeden Alters geeignet. Er richtet sich besonders an Personen mit niedrigem Einkommen, die gerne einmal Yoga ausprobieren würden. In dem Kurs werden vor allem Übungen durchgeführt, die mehr Beweglichkeit und eine ruhige Mitte zum Ziel haben.

Achtsames Yoga und Entspannung immer freitags von 16.10. - 04.12.2020 von 17.00-18.30 Uhr. Voraussetzung für die Teilnahme sind Internet und ein Computer oder Tablet mit Kamera und

Mikro. Die Teilnahmeplätze sind begrenzt. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich, Anmeldeschluss ist der 14.10.2020. Anmeldung: [gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de](mailto:gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de)

**Aktueller Hinweis zum Training unter Corona-Bedingungen:**

Die Teilnahme an den Angeboten geschieht auf eigene Gefahr. Das Einhalten der Mindestabstände ist zwingend zu gewährleisten. Zu Beginn des Kurses müssen Name und Kontaktmöglichkeit der TeilnehmerInnen erfasst werden, diese werden nach vier Wochen gelöscht. Die Veranstalter behalten sich vor die Teilnehmerzahlen bei Bedarf zu begrenzen.

Bei allgemeinen Fragen zu den Kursen: [gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de](mailto:gesundheitimstadtteil@stadt.nuernberg.de)

Das Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil lädt in einen bewegten Herbst ein!