



Pressemitteilung des Landratsamtes Haßberge

Nr. 338/20

Haßfurt, 01.10.20

Für einen gesunden Geist und Körper

Kostenfreie Bewegungsangebote im Freien: Vom Laufseminar für Anfänger bis hin zum Waldbaden

Im Rahmen der Gesundheitsregion^{plus} des Landkreises Haßberge werden im Herbst 2020 verschiedene kostenfreie Bewegungs- und Schnupperangebote veranstaltet. Neben geführten Mountainbike- und Wandertouren wird es unter anderem auch ein Laufseminar für Anfänger geben. Inzwischen sind auch Konzepte wie das „Waldbaden“ in aller Munde und erfreuen sich reger Beliebtheit. Konkret meint dies, in den Wald zu gehen, die Natur auf sich wirken zu lassen, nicht zu denken und die Ruhe und Unaufgeregtheit der Natur zu genießen. In Japan zählt das Waldbaden beispielsweise bereits zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge. Bereits seit Jahren ist ebenfalls wissenschaftlich bewiesen, dass Bewegung und Sport an der frischen Luft bei leichten bis mittelschweren Depressionen wahre Wunder bewirken kann.

Bei gutem Wetter kann man sich auch meist selbst dazu motivieren, die Lauf- oder Wanderschuhe anzuziehen oder sich das Fahrrad zu schnappen und eine Runde im Wald zu drehen. Doch beginnt erst der kühle und regnerische Herbst, fällt es vielen Personen zusehends schwerer sich aufzuraffen und raus in die freie Natur zu gehen. Die angebotenen Veranstaltungen und Termine sollen daher einen kleinen Motivationsschub bieten und sind für die Teilnehmenden daher kostenfrei. Sie beziehen sich auf das Jahresschwerpunktthema der psychischen Gesundheit und werden durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. Eine verbindliche Anmeldung hat jeweils max. 1 Woche vor Termin schriftlich (inkl. Kontaktdaten) an gesundheitsregion@hassberge.de zu erfolgen, außer es ist anders angegeben. Fragen beantwortet Geschäftsstellenleiter der Gesundheitsregion^{plus}, Benjamin Herrmann, telefonisch unter 09521/27490. Eine Übersicht der Termine findet sich ebenfalls auf der Homepage der Gesundheitsregion^{plus} unter www.gesundheitsregion.hassberge.de.

18.10.2020 Lamawanderung mit Stefan Lettner

Bewegung an der frischen Luft ist bekannter Maßen gesund. Auch der Umgang mit Tieren kann für Menschen einen Zugewinn an Wohlbefinden und Lebensqualität in physiologischer, psychischer und sozialer Hinsicht erzielen. Warum also nicht beides kombinieren? In der Zeit von 14.30 bis 16 Uhr besteht am Sonntag, 18. Oktober, die einzigartige Möglichkeit einer Lamawanderung. Nach einer Einführung in die Welt der Lamas und einer

ersten Kontaktaufnahme läuft Stefan Lettner von „Haßberglama“ mit den Teilnehmenden am Goßmannsdorfer See vorbei, durch einen Steinbruch. Auf einer Anhöhe kann man gemeinsam mit den Tieren die schöne Aussicht über die Haßberge genießen. Zurück geht es durch einen Mischwald, an Streuobstwiesen vorbei. Treffpunkt für die Lamawanderung ist an der Weide in Goßmannsdorf Judensteig, 97461 Goßmannsdorf (der Beschilderung vom Stall bis zur Weide folgen, kann mit dem Auto hingefahren werden). Die Wanderung wird auch bei leichtem Regen stattfinden. Mitzubringen sind daher wetterfeste Kleidung sowie Getränke/Verpflegung bei Bedarf. Eine vorherige Anmeldung bei der Gesundheitsregion^{plus} ist zwingend erforderlich.

24.10.2020 Laufseminar für Einsteiger mit Hubert Karl

Regelmäßiges Laufen tut jedem Menschen gut. Diese Erkenntnis kann sogar als Motto der Lauftherapie gesehen werden. Um die positiven und präventiven Effekte des Laufens auch für sich entdecken zu können, muss man jedoch erst einmal damit anfangen. Dem einen fällt dies vielleicht etwas leichter, dem anderen eher schwerer. Weil aber der Einstieg ins Laufen so große Auswirkungen auf das nachfolgende „Dranbleiben“ hat, soll er vor allem eines: Spaß machen! In der Zeit von 15 bis 18 Uhr zeigt die regionale Lauflegende Hubert Karl am Samstag, 24. Oktober, Interessierten und Laufanfängern, wie gerade der Beginn Spaß machen kann. Er wird dabei auf lauftheoretische Grundlagen und praktische Übungen eingehen. Auch ein erster kleiner gemeinsamer Lauf sowie ein anschließendes Dehnen sollen im Schnupperkurs nicht zu kurz kommen. Treffpunkt für den Lauf-Schnupperkurs ist der Tuchangerparkplatz in Zeil am Main. Mitzubringen sind Laufkleidung, ein Handtuch sowie Getränke/Verpflegung bei Bedarf. Eine vorherige Anmeldung bei der Gesundheitsregion^{plus} ist zwingend erforderlich.

25.10.2020 Yoga für Senioren im Wald mit Christine Raab

Die Natur ist ein Ort der Begegnung und Entspannung. Yoga im Wald kann daher ein ganz besonderes Erlebnis sein. Beim Kurs wird am Sonntag, 25. Oktober, in der Zeit von 14 bis 15.30 Uhr achtsames Gehen geübt und sanfte Übungen im Stehen praktiziert. So sollen die Teilnehmenden in Verbindung mit der Natur und mit sich selbst, als Teil der Natur, kommen. Der Wald hat auf viele Menschen eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden. Die Waldluft ist voll von sogenannten Terpenen, die sich in vielerlei Hinsicht auf die Gesundheit auswirken. Der Kurs ist auch für Senioren mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Treffpunkt für den Kurs „Yoga im Wald“ ist in Rauhenebrach (Schindelsee 3, 96181 Rauhenebrach). Mitzubringen ist bequeme, dem Wetter angepasste, waldaugliche Kleidung. Eine vorherige Anmeldung bei Christine Raab (0 95 49) 98 79 344 oder per E-Mail raab-christine@gmx.de ist zwingend erforderlich.

31.10.2020 Geführte Mountainbike-Tour zum Königsberger Schlossberg mit Joachim Müller

Nicht zuletzt durch den Trend des „gravelns“ – meint das Absolvieren einer ggf. längeren Fahrstrecke über unbefestigte Wege – erfreuen sich Mountainbike-Touren wieder hoher Beliebtheit. Gerade der Landkreis Haßberge und dessen gut ausgebautes Radwegenetz bieten sich daher für solche Touren bestens an. Wer schon immer einmal an einer geführten Mountainbike-Tour teilnehmen wollte, sein Rad nach längerer Pause gerade erst wieder abgestaubt hat oder grundlegend mit dem Radeln beginnen möchte, ist bei der Tour mit Joachim Müller genau richtig. In der Zeit von 13 bis ca. 16 Uhr unternehmen die Teilnehmenden am Samstag, 31. Oktober, eine gemeinsame Tour von ca. 20 Kilometern, welche auch für Anfänger gut machbar ist. Dabei werden Strecken auf Asphalt, Beton und Schotteroberflächen sowie kleine Steigungen überwunden. Start und Ziel der Tour ist der Haßfurter Marktplatz. Von dort aus geht es dann den Main entlang Richtung Königsberg,

wo der Schlossberg (Pause) und der Aussichtspunkt Pavillon, wie auch die Stadt Königberg besucht wird. Von dort aus geht es wieder zurück nach Haßfurt. Treffpunkt für die geführte Mountainbike-Tour ist der Marktplatz in Haßfurt. Die Tour wird mit dem eigenen Fahrrad (oder einem Leihrad) absolviert. Neben entsprechend wetterfesten Kleidung sind daher ein Rad, ein Sturzhelm sowie Getränke/Verpflegung nach Bedarf mitzubringen. Eine vorherige Anmeldung bei der Gesundheitsregion^{plus} ist zwingend erforderlich.

Wanderungen im Zeichen des Naturerlebens mit Udo Rhein

Ganz im Zeichen des Naturerlebens, der Entschleunigung und des Genusses der Natur sollen die Wanderungen mit Udo Rhein stehen. Bei den drei angebotenen Terminen steht also ganz der Gedanke des Waldbadens im Fokus. Die Wanderungen finden alle auch bei leichtem Regen statt.

08.11.2020 Wanderung 1 - "Tretzendorfer Weiher"

Die Wanderung "Tretzendorfer Weiher" findet im Aurachtal bei Tretzendorf statt. Es handelt sich um einen Rundwanderweg von ca. 2km Länge. Der Weg verläuft auf befestigten Forstbetriebswegen und befindet sich zu ca. 90% im Wald. Gemeinsam mit Wanderführer Udo Rhein können Interessierte in der Zeit von 10 bis 12 Uhr die 10 Erlebnisstationen erkunden. Treffpunkt für die Wanderung ist der Wanderparkplatz zwischen Unterschleibach und Tretzendorf.

Mitzubringen sind festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung sowie Getränke/Verpflegung bei Bedarf.

Eine vorherige Anmeldung bei der Gesundheitsregion^{plus} ist zwingend erforderlich.

14.11.2020 Wanderung 2 - "Pfad der Artenvielfalt"

Der "Pfad der Artenvielfalt" befindet sich im Weilersbachtal bei Obersteinbach und stellt einen Rundwanderweg von ca. 5km Länge dar, welcher zu 90 Prozent im Wald verläuft. In der Zeit von 10 bis ca. 12.30 Uhr können Interessierte am Samstag, 14. November, gemeinsam mit Wanderführer Udo Rhein vielfältige Lebensräume an sieben Erlebnisstationen und weitere Attraktionen begehen. Treffpunkt für die Wanderung ist der Wanderparkplatz Obersteinbach (kurz nach Ortsausgang von Untersteinbach kommend). Mitzubringen sind festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung sowie Getränke/Verpflegung bei Bedarf. Eine vorherige Anmeldung bei der Gesundheitsregion^{plus} ist zwingend erforderlich.

22.11.2020 Wanderung 3 - "Schlangenweg"

Der schön gelegene "Schlangenweg" befindet sich bei Zell am Ebersberg und stellt einen Rundwanderweg von ca. 9 km Länge dar. Die Wanderung am Sonntag, 22. November, verspricht daher Natur pur im Naturwaldreservat. Interessierte können sich mit Wanderführer Udo Rhein in der Zeit von 10 bis ca. 13 Uhr auf den Weg machen die Natur zu erkunden. Der Schlangenweg verläuft zu zirka 90 Prozent im Wald. Treffpunkt für die Wanderung der Eingang zur Böhlggrundstraße in Zell am Ebersberg. Mitzubringen sind festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung sowie Getränke/Verpflegung bei Bedarf. Eine vorherige Anmeldung bei der Gesundheitsregion^{plus} ist zwingend erforderlich.

15.11.2020 Achtsamkeitswanderung mit Julia Schmitt und Adolf Schmidt

Im November beschenkt uns die Natur nur noch selten mit Sonne und Wärme. Dafür fällt es uns in dieser ruhigeren Jahreszeit leichter, achtsam zu werden und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Eine Achtsamkeitswanderung am Sonntag, 15. November, bietet

sich daher an, das Sofa zu verlassen, die Lungen mit frischer Waldluft zu füllen und bei einer kleinen Wanderung herauszufinden, was es selbst in dieser Jahreszeit mit allen Sinnen zu entdecken gibt. Neben vielfältigen Möglichkeiten, die Natur zu erspüren, zu riechen und zu schmecken erhalten die Teilnehmenden in der Zeit von 14 bis 16 Uhr eine kleine Einführung in das Thema Achtsamkeit und sammeln erste praktische Erfahrungen damit. Gesundheitswanderführer Adolf Schmidt und Achtsamkeitstrainerin Julia Schmitt führen sie gemeinsam auf einen meditativen Ausflug in die Natur. Treffpunkt für den zwei bis drei Kilometer langen Rundweg in den Haßbergen ist der Parkplatz in Wasmuthhausen (Eckartshäuser Weg). Mitzubringen sind bequeme, dem Wetter angepasste, waldtaugliche Kleidung sowie Getränke/Verpflegung bei Bedarf. Eine vorherige Anmeldung bei Petra Hohenberger 09521/942014 oder per E-Mail p.hohenberger@vhs-hassberge.de ist zwingend erforderlich.