

PRESSEMITTEILUNG DER UNIVERSITÄTSSTADT MARBURG

Nr. 141 / 24. Juni 2020

Neue Angebote im Rahmen von „Gesunde Stadt“ starten am 2. Juli

Bewegung im Freien – mit Qi Gong, Herz-Kreislauftraining und Waldbaden

Marburg. „Energiearbeit“, Stärkung der Bein- und Rückenmuskeln, „Waldbaden“: Der Fachdienst Gesunde Stadt der Universitätsstadt Marburg organisiert ab Juli offene, kostenfreie Bewegungsangebote im Freien. Vier Mal wöchentlich gibt es Qi Gong auf Marktplatz, Friedrichsplatz oder den Lahnwiesen, ein niedrigschwelliges Herz-Kreislauftraining einmal wöchentlich auf Höhe der Martin-Luther-Schule und einmal im Monat einen dreistündigen Aufenthalt im Stadtwald mit Spaziergang und bewusstem Wahrnehmen der Umgebung.

„Gemeinsame Bewegung an der frischen Luft ist eine wunderbare Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern. Gerade jetzt, nach den Wochen mit vielen Einschränkungen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie, kann auf diese Weise Stress abgebaut und der Körper gestärkt werden“, sagt Oberbürgermeister Dr. Thomas Spies. Daher organisiert der Fachdienst Gesunde Stadt ab Juli offene, kostenfreie Bewegungsangebote im Freien. Viermal wöchentlich gibt es Qi Gong an drei verschiedenen Standorten im Stadtgebiet sowie ein niedrigschwelliges Herz-Kreislauftraining einmal wöchentlich und „Waldbaden“ einmal im Monat. Die Angebote finden unter Einhaltung des Sicherheitsabstandes statt.

Qi Gong, übersetzt etwa „Energiearbeit“, ist ein sanftes Training und vereint Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Es hilft, das allgemeine Wohlbefinden zu fördern und die Balance zwischen Ruhe und Aktivität zu halten. Qi Gong ist gut für Anfänger*innen und Menschen mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Die Termine im Juli und August werden von den qualifizierten Lehrerinnen Lilo Hübner-Schlirf und Beate Lambert angeleitet. Am Donnerstag, 2. Juli, starten die Qi Gong-Termine auf dem Marktplatz, die dort immer montags und donnerstags von 8.30 bis 9 Uhr stattfinden. Auf dem Friedrichsplatz geht es ab Dienstag, 7. Juli, los – immer von 16.30 bis 17 Uhr. Auf den Lahnwiesen, am Beginn der Uferstraße bei der Abendroth-Brücke, kann ab dem 8. Juli immer mittwochs von 18.30 bis 19 Uhr „Energiearbeit“ trainiert werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das niedrighschwellige Herz-Kreislauftraining wird für alle angeboten, die Spaß an Bewegung und einem Kraft-Ausdauer-Training haben. Nach einer einfachen Aufwärmphase werden Bein- und Rückenmuskeln gestärkt und nach der Trainingseinheit gedehnt. Das halbstündige Angebot wird von Evelyn Mahla, Dozentin bei der Marburger vhs, angeleitet und startet am Freitag, 3. Juli, auf den Lahnwiesen auf Höhe der Martin-Luther-Schule um 16.30 Uhr. Weitere Termine im Juli und August sind immer freitags von 16.30 bis 17 Uhr. Interessierte können ohne vorherige Anmeldung teilnehmen.

Das „Waldbaden“ ist mehr als nur ein Spaziergang durch den Wald – es ist ein intensives Eintauchen in die wohltuende Atmosphäre des Waldes, eine bewusste Entschleunigung. Dieses dreistündige Angebot wird von Anke Scheld, zertifizierte Waldbademeisterin des Vereins „Leben mit Krebs“, geleitet. Die Teilnehmer*innen sollten in der Lage sein, vier bis fünf Kilometer zu laufen. Die Termine sind freitags von 17 bis 20 Uhr am 24. Juli, 28. August und 25. September. Treffpunkt ist das Gelände am Runden Baum im Stadtwald. Um Anmeldung wird gebeten unter beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de oder Telefon (06421) 162625.

Die interkulturellen Radtouren starten im August, wieder in Kooperation mit dem Fachdienst Migration Flüchtlingshilfe. Für eine Teilnahme ist eine Anmeldung unter (06421) 201-1945 erforderlich. Weitere Bewegungsangebote und Informationen gibt es per E-Mail an gesund@marburg-stadt.de oder auf der städtischen Homepage unter www.marburg.de/gesundestadt.

Kontakt

Universitätsstadt Marburg

Fachdienst Presse- u. Öffentlichkeitsarbeit

Markt 8, 35037 Marburg

Tel.: 06421 201-1346

Fax: 06421 201-981346

E-Mail: pressestelle@marburg-stadt.de

www.marburg.de