**KURZMITTEILUNG DER UNIVERSITÄTSSTADT MARBURG**

 Nr. 150 / 28. September 2020

**Gesunde Stadt setzt auch im Herbst offene Bewegungsangebote fort**

 Marburg. Die Gesunde Stadt Marburg führt ihre offenen Bewegungsangebote, die im Juli dieses Jahres begonnen haben, auch im Herbst fort. Weiterhin finden an verschiedenen Orten in Marburg auch im Oktober und November Qi Gong, Rückenfit und Waldbaden statt.

 Qi Gong wird montags von 12 bis 12.30 Uhr auf dem Marktplatz und dienstags von 16 bis 16.30 im Gesundheitsgarten auf dem Gelände der Vitos-Klink angeboten, außerdem donnerstags von 16 bis 16.30 Uhr auf dem Friedrichsplatz. Qi Gong, was übersetzt so viel bedeutet wie „Energiearbeit“, ist ein sanftes Training, das Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen vereint und das allgemeine Wohlbefinden fördern kann.

 Rückenfit wird dienstags von 17.15 bis 17.45 Uhr im Waldtal auf dem Bolzplatz am Fuchspass und freitags von 16.30 bis 17 Uhr auf dem Schulhof der Sophie-von-Brabant-Schule am Standort Uferstraße angeboten. Die kräftigenden Übungen, die ganz einfach ohne Geräte und Matte ausgeübt werden können, sorgen für eine gute Haltung, eine stabile Körpermitte und beugen Rückenschmerzen und Verspannungen vor.

 Außerdem gibt es im Oktober zwei Termine für das Waldbaden: am 30. Oktober von 14 bis 17 Uhr und am 31. Oktober von 10 bis 13 Uhr. Es handelt sich dabei um einen entschleunigenden Waldspaziergang, der mit allen Sinnen wahrgenommen wird. Der Aufenthalt im Wald wirkt dabei wie eine Art Aromatherapie, die für die Gesundheit förderlich ist und zur Stressbewältigung eingesetzt werden kann.

 Alle Angebote sind kostenfrei. Anmeldungen sind lediglich für die Teilnahme am Waldbaden unter [beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de](mailto:beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de) oder (06421) 162625 erforderlich. Weitere Informationen gibt es auch unter [https://www.marburg.de/gesundestadt](https://deref-1und1.de/mail/client/GQwIS5PBOBI/dereferrer/?redirectUrl=https%3A%2F%2Fwww.marburg.de%2Fgesundestadt), oder per E-Mail an gesund@marburg-stadt.de.

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](mailto:pressestelle@marburg-stadt.de)

[www.marburg.de](https://deref-1und1.de/mail/client/V-AlXCB2M1g/dereferrer/?redirectUrl=http%3A%2F%2Fwww.marburg.de%2F)