

PRESSEMITTEILUNG DER UNIVERSITÄTSSTADT MARBURG

Nr. 147 / 18. Juni 2021

Qi Gong, Herz-Kreislauf-Training, Zumba und Waldbaden

Kostenlos und im Freien: Offene Bewegungsangebote starten wieder

Marburg. Zum Sommeranfang starten wieder die offenen Bewegungsangebote der Gesunden Stadt Marburg. Vom 21. Juni bis Ende August können alle Marburger*innen wöchentlich draußen und kostenlos an den Angeboten Qi Gong, Herz-Kreislauf-Training und Zumba an verschiedenen Standorten in Marburg teilnehmen.

Die offenen Bewegungsangebote haben bereits im Sommer 2020 erstmals stattgefunden und sind auf große Resonanz gestoßen. Nun startet das Angebot wieder am 21. Juni. Qi Gong findet immer montags ab 8.30 Uhr auf dem Marktplatz, dienstags ab 17 Uhr Auf der Weide, donnerstags ab 18.30 Uhr in Cappel auf dem August-Bebel-Platz sowie ab 19.30 Uhr im Gesundheitsgarten auf dem Gelände der Vitos-Klinik statt. Das Herz-Kreislauf-Training wird immer mittwochs ab 17.30 Uhr auf den Lahnwiesen, Höhe Affenfelsen, angeboten. Zumba gibt es immer freitags ab 16.30 Uhr auf dem Schulhof der Sophie-von-Brabant-Schule in der Uferstraße. Die Einheiten werden von ausgebildeten Übungsleiterinnen durchgeführt und dauern jeweils 30 Minuten. Vorkenntnisse und Anmeldung sind nicht erforderlich.

Zusätzlich gibt es auch wieder Termine für das Waldbaden. Der nächste Termin findet statt am Samstag, 31. Juli, von 7 bis 10 Uhr. Treffpunkt ist am Gelände Runder Baum im Stadtwald. Die Teilnahme ist begrenzt, die Anmeldung erfolgt per E-Mail an a.scheld@lebenmitkrebs-marburg.de. Die Angebote werden unter den geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen durchgeführt. Informationen zu den aktuellen Angeboten gibt es außerdem unter <https://www.marburg.de/gesundestadt>.

Die offenen Bewegungsangebote sind Teil des umfassenden Konzepts zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung der Universitätsstadt Marburg im Zusammenhang mit dem Projekt „Kommunale Bewegungsförderung zur Implementierung der Nationalen Empfehlungen“ (KOMBINE). In diesem Zusammenhang stehen zahlreiche Bewegungsangebote, die der Fachdienst Gesunde Stadt und der Fachdienst Sport der Universitätsstadt Marburg koordinieren. Bereits seit Anfang 2019 ist die Stadt Marburg eine von deutschlandweit sechs

Modellkommunen, die für das Projekt KOMBINE ausgewählt wurden. Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit.



Bildunterschrift:

Bereits im vergangenen Jahr hat Lilo Hübner-Schlirf (v. l.) Qi Gong auf dem Marktplatz angeboten, nun wird das offene und kostenlose Bewegungsangebot der Stadt fortgesetzt. (Foto: Heike Döhn, i. A. d. Stadt Marburg)

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