

Neuer Ruhe-Ort: Zum Sonnengruß in die Kleine Mainau

Yoga-Rundweg mit neun Übungsstationen – Erster seiner Art in Bayern – Drei kostenlose Workshops

Regelmäßiges Sporteln beugt Krankheiten vor, fördert das individuelle Wohlbefinden, den Stressabbau sowie das persönliche Lebensgefühl. Öffentliche Bewegungsräume sind dabei eine wichtige Säule, um Bürgerinnen und Bürgern jederzeit zugängliche und kostenfreie Angebote für mehr Bewegung zu geben. Diese Orte fungieren darüber hinaus als wichtige soziale Begegnungsorte zwischen Generationen und Kulturen.

Stark steigender Beliebtheit erfreut sich seit einigen Jahren das vielfältige Yoga. Es gilt als erwiesen, dass es dazu beitragen kann, körperliche sowie seelische Verspannungen zu lösen und so zu mehr Ruhe sowie Gelassenheit verhilft. Gerade in den aktuellen Zeiten ist ein solcher Ruhe-Ort von großer Bedeutung. Die Stadt Fürth erweitert daher das bisherige Angebot an öffentlichen Bewegungsmöglichkeiten durch einen Yoga- und Entspannungspfad, der von der Gesundheitsregion plus und dem Sportservice der Stadt Fürth gemeinsam mit der Ideengeberin Martina Spangler entwickelt und um-



Foto: Wunder

Ommm: Unter Anleitung von Initiatorin und Yoga-Lehrerin Martina Spangler (3. v. re.) probierten Benedikt Hofmeister (vhs), Lisa Darlapp (Gesundheitsregion plus), Bürgermeister Markus Braun, Kerstin Liebl-Auerochs (AOK) und Julian Gutbrod (Leiter Sportservice) (v. li.) gleich mal eine Übung am neuen Yoga-Pfad aus.

gesetzt wurde. Es ist der erste seiner Art in Bayern.

Der Rundweg mit neun Übungsstationen startet am Pavillon der Kleinen Mainau, geht an der Außenseite des Bächleins entlang und an den Bäumen zurück in Richtung Heilquelle. Der Pfad mit Gleichgewichts- sowie Dehnübungen aus dem Yoga ist frei zugänglich und für Jung und Alt ge-

eignet. Für die verschiedenen Übungen ist keine Ausrüstung nötig. Dadurch soll auch Passantinnen und Passanten sowie Besuchenden der Kleinen Mainau ein niedrighschwelliger Zugang geboten werden. Kurze Übungsvideos, die über einen QR-Code geöffnet werden können, regen zum Mitmachen der verschiedenen Übungsvarianten an.

Die Volkshochschule bietet am neuen Yogapfad drei kostenlose Workshops mit Yoga-Lehrerin Martina Spangler an: Sonntag, 29. August, 17 bis 18.30 Uhr: Familien-Yoga, Montag, 30. August, 18.30 bis 20 Uhr: Yoga für Herren und Freitag, 10. September, 17 bis 18.30 Uhr: Yoga für Seniorinnen und Senioren. Eine Anmeldung ist erforderlich (www.vhs-fuerth.de). ■