

# Gesundheitswoche dieses Mal digital

Kostenloses Angebot der Marktgemeinde für Bürger – Vorherige Anmeldung erforderlich

Von Peter Köppen

**Geisenhausen.** Die Marktgemeinde lädt die Bürger zum zweiten Mal zu einer „Wellness- und Gesundheitswoche“ ein – aufgrund der Pandemie in diesem Jahr allerdings in digitalem Rahmen. Die Teilnehmer können so die Angebote zu Hause wahrnehmen, ohne gegen die Corona-Bestimmungen zu verstoßen.

Die digitale Woche beginnt am Montag, 12. April. Nur der Emmaus-Gang der Kolpingfamilie unter dem Motto „Wellness für Körper und Geist“ findet schon am Ostermontag statt. Die weiteren Angebote sind häufig sportlicher Art: die Wirbelsäulengymnastik/Rücken Fit mit Juliane Zdera und Anne George, ein Minitrampolin-Training unter dem Motto „Sport, der Spaß macht“ unter Leitung von Marianne Brenninger, der Workshop „Fitnessübungen für den Arbeitsplatz“ mit der Barmer Krankenkasse oder 90 Minuten für „Ying Yang-Yoga“, angeleitet von Andrea Auerhammer. Sportlich geht es weiter mit einer Schnupper-Jazzstunde für Erwachsene mit Juliane Zdera und mit einem Kurs für „Stretching und Dehnen“ der Abteilung Cheerleading des TV Geisenhausen. Ebenso von den Cheerleadern kommt das Online-Angebot „Cheerleading Schnuppertraining“. Dieses wird jeweils angeboten für junge Leute ab 16 Jahren, für Jugendliche ab zwölf Jahren und für Kinder ab fünf Jahren.

## „Haben versucht, buntes Programm zu schnüren“

Darüber hinaus präsentiert Marianne Brenninger „Entspannt mit dir zu deinem Wohlfühlkörper“ und „Windelfrei for beginners“. Ein Vortrag des Trinkwasserzentrums Deutschland beschäftigt sich mit dem Thema „Reines Trinkwasser?“. Elisabeth Ingerl bietet verschiedene Vorträge an: „Schnauze voll von Diäten“, „Was hat Ernährung mit Anti-Aging zu tun?“ und „Übersäuerung“. Sie spricht außerdem noch zum Thema „Wer hungert, der fastet nicht.“ Ein letzter Vortrag kommt von Johann Doppelhofer. Er spricht zu „Schwingendes Wasser wäscht umweltfreundlich und physikalische Wasseraufbereitung hat keine Folgekosten“. Ab dem 12. April ist der Vortrag „Singen ist Wellness für Körper, Geist und Seele“ von Dr. Reinhard Schiller jederzeit abrufbar.



Die Geisenhausener „Wellness- und Gesundheitswoche“ bietet den Bürgern mehrere digitale Angebote für gesunde Bewegung in den eigenen vier Wänden.  
Foto: dpa; Sebastian Gollnow

Für alle Angebote ist eine Anmeldung via Telefon oder per Mail erforderlich. Diese müssen bis spätestens 6. April eingegangen sein – für den Emmaus-Gang der Kolpingfamilie ist die Anmeldung bereits bis zum 31. März erforderlich. Die entsprechenden Telefonnummern und E-Mail-Adressen sowie die genaue Programmstruktur sind in der Broschüre zur digitalen Wellness- und Gesundheitswoche abgedruckt.

Dieses Druckwerk liegt in den Geschäften Geisenhausens und im Rathaus auf. Auch auf der Homepage der Marktgemeinde [www.geisenhausen.de](http://www.geisenhausen.de) sind alle Termine einseh-

bar. Die vorgestellten Angebote sind kostenlos.

Verantwortlich für das Programm der digitalen Wellness- und Gesundheitswoche ist Stephanie Pettrich als Projektmanagerin der Marktgemeinde. Sie erinnert daran, dass die erste Veranstaltung im Jahr 2019 mit etwa 60 Aktionen sehr erfolgreich gewesen sei. Im vorigen Jahr habe die Woche wegen Corona gänzlich ausfallen müssen. Deshalb, so Pettrich, bemüht sich die Marktgemeinde heuer, den Bürgern erstmals ein digitales Angebot zu machen. „Wir haben versucht, ein buntes Programm zu schnüren“, so Pet-

trich. Sie spricht von einer gesunden Mischung aus Schnupperstunden und Vorträgen.

Als Initiator der gesamten Veranstaltung freut sich Bürgermeister Josef Reff, dass in schwierigen Zeiten wenigstens ein bisschen gesellschaftliches Leben angeregt wird. Dennoch „wäre es natürlich schöner, wenn wir uns bei der Wellness- und Gesundheitswoche auch treffen könnten.“ Das Format möchte er auch in den kommenden Jahren gerne weiterführen, weil es im Jahr 2019 gut angenommen wurde. „Das war damals eine sehr gute Sache“, lobt Reff.