

Leichte Sprache



Fit und Relax: Unser Gesundheits-Angebot

Bewegung und Entspannung sind gut für die Gesundheit.

Im Stadt-teil Mittelfeld gibt es jetzt
Fit und Relax Stationen.

An jeder Station können Sie auswählen:
**Übungen für die Bewegung oder
Übungen zur Entspannung.**

Die Stationen sind im Stadt-teil verteilt.
An Bänken, Zäunen, Haus-wänden sind
Schilder mit einem QR-Code.

Einfach die Kamera von Ihrem
Smartphone über den QR-Code
halten. Und auf den Link tippen.
Dann kommen Sie auf eine
Internet-seite mit verschiedenen Feldern.



Auf **Bewegung** oder **Entspannung** tippen.
Das Video auf YouTube anschauen.
Und die Übung nachmachen. Fertig!

Jede Übung ist ungefähr 5 Minuten lang.
Alle Videos sind kostenlos.

Viel Spaß!



Region Hannover

Das Projekt Gesund leben – gesund bleiben
gibt es seit 2019 in Mittelfeld und wird durch die Region Hannover umgesetzt. Gemeinsam mit dem Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Namen und Auftrag der Ersatzkassen und der Landeshauptstadt Hannover wurden neue gesundheitsfördernde Angebote für Erwachsene entwickelt und umgesetzt sowie auf bereits bestehende Strukturen aufmerksam gemacht. Wenn Sie mehr erfahren oder ein Feedback geben möchten, schreiben Sie uns unter: gesund-leben@region-hannover.de oder besuchen Sie die Webseite www.hannover-mittelfeld.de.

Unser herzlicher Dank gilt all unseren Unterstützenden
und an den Stationen Beteiligten:

Fachbereich Umwelt und Stadtgrün der LHH, Fachbereich Gebäudemanagement der LHH, Fachbereich Tiefbau der LHH, Grundschule Beuthener Straße, hanova wohnen GmbH, Wohnungsgenossenschaft Heimkehr eG, Gemeinwesenarbeit Mittelfeld, Kleingärtnerverein Wülfel e.V., CJD Hannover (Familienzentrum), Nachbarschaftstreff Mittelfeld, Enercity

Die Bewegungsvideos wurden von der **Ambulanten Physiotherapie Hannover (ATP)** und unsere Achtsamkeitsvideos von der MBSR- und MBCL-Lehrerin **Nanette Klieber** gedreht.

IMPRESSUM

Der Regionspräsident
Region Hannover
Team Prävention und Gesundheitsförderung
Postfach 147, 30001 Hannover
www.hannover.de

Text: Team Prävention und Gesundheitsförderung, Region Hannover
Gestaltung: Team Medien und Gestaltung, Region Hannover
Fotos: Titelbilder © Drobot Dean, Nanci – stock.adobe.com,
Illustrationen © Oksana – stock.adobe.com
Druck: Team Medien und Gestaltung, Region Hannover
Auflage: 300
Stand: April 2023



Landeshauptstadt



Bewegung & Entspannung – Zu jeder Zeit und überall

ENTDECKEN SIE DIE FIT & RELAX – STATIONEN!

HANNOVER



Region Hannover

Gönnen Sie sich eine kurze Pause!

Gerade im Alltag kann es herausfordernd sein, sich Zeit für Bewegung und Entspannung zu nehmen. Durch das Nutzen der Fit & Relax – Stationen im Stadtteil haben Sie die Möglichkeit, einmal durchzuatmen und dann energiereicher und gelassener durch den Tag zu gehen. Ziel ist es, dass Sie durch das Durchführen einer Übung an den Stationen Ihre Gesundheit auf lange Sicht positiv beeinflussen.

Was sind die Fit & Relax – Stationen?

Die Stationen befinden sich an verschiedenen Orten im Stadtteil verteilt, die durch Plaketten sichtbar gemacht werden. Diese sind an Parkbänken, Zäunen und Hauswänden befestigt. Auf den Plaketten befindet sich ein QR-Code. Wenn Sie diesen mit Ihrem Smartphone scannen, bekommen Sie **Zugang zu kostenlosen Übungsvideos**. Diese sind auf dem YouTube-Kanal der Region Hannover hinterlegt.

Sie können bei den Videos zwischen bewegungs- oder achtsamkeitsfördernden Inhalten wählen. Die Bewegungsvideos enthalten leicht bis mäßig sportliche Übungen und Bewegungsabfolgen. Jedes Video hat sein eigenes Thema, wie z. B. Schultern mobilisieren, Beine dehnen, Körpermitte stärken, usw. Durch das Zuhören bei den Achtsamkeitsvideos erfahren Sie ein kurzes Innehalten im Alltag mithilfe von Atem- und Sinnesübungen. Alle Videos sind etwa 5 Minuten lang und eignen sich darum perfekt zum Ausführen während Sie sowieso im Stadtteil unterwegs sind!

Legen Sie los!

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder nutzen Sie folgenden Link:
www.linktr.ee/mittelfeld

Hinweis: Kopfhörer können hilfreich sein.



FIT & RELAX – STATIONEN IN IHRER NÄHE



Die Orte

1. Mietertreff Beuthener Straße
2. Grundschule Beuthener Straße
3. Spielplatz Musäusweg
4. Rübezahlplatz
5. Hohe Linde 10
6. Klausenerweg 5
7. Garkenburgerstraße 50
8. Sorauer Weg 1
9. Ecke Ahornstraße / Im Triffelfelde
10. Gemeinwesenarbeit
11. Lehrter Platz
- 12./13. Eichelkampstraße – Kleingärten Wülfel e. V.
14. Spielplatz am Gundelachweg
15. Familienzentrum des CJD
- 16./17./18. St. Eugenius Weg
- 19./20. Brunnentreff
21. Ratiborerweg 3
22. Durchgangsweg – Am Mittelfelde 111
23. Am Mittelfelde 92a
24. Nachbarschaftstreff Mittelfeld
- 25./26. Grävemeyerstraße

SCANNEN, LOSLEGEN,
BESSER FÜHLEN!

