

## Pressebericht Neutraublinger Anzeiger

### Bewegung in Neutraubling in Zeiten von Corona

Der harte Lockdown ist beschlossen und Politiker appellieren an die Bevölkerung, Kontakte zu reduzieren und Zuhause zu bleiben. Wie schön wäre es da, wenn man sich auch in Zeiten von Corona unter Anleitung eines Übungsleiters/einer Übungsleiterin bewegen könnte? Wenn man einfach mal andere Gesichter sehen und sich mit anderen Menschen austauschen könnte? Die gute Nachricht ist: Es geht! Die digitalen Angebote der Neutraublinger Vereine machen's möglich!

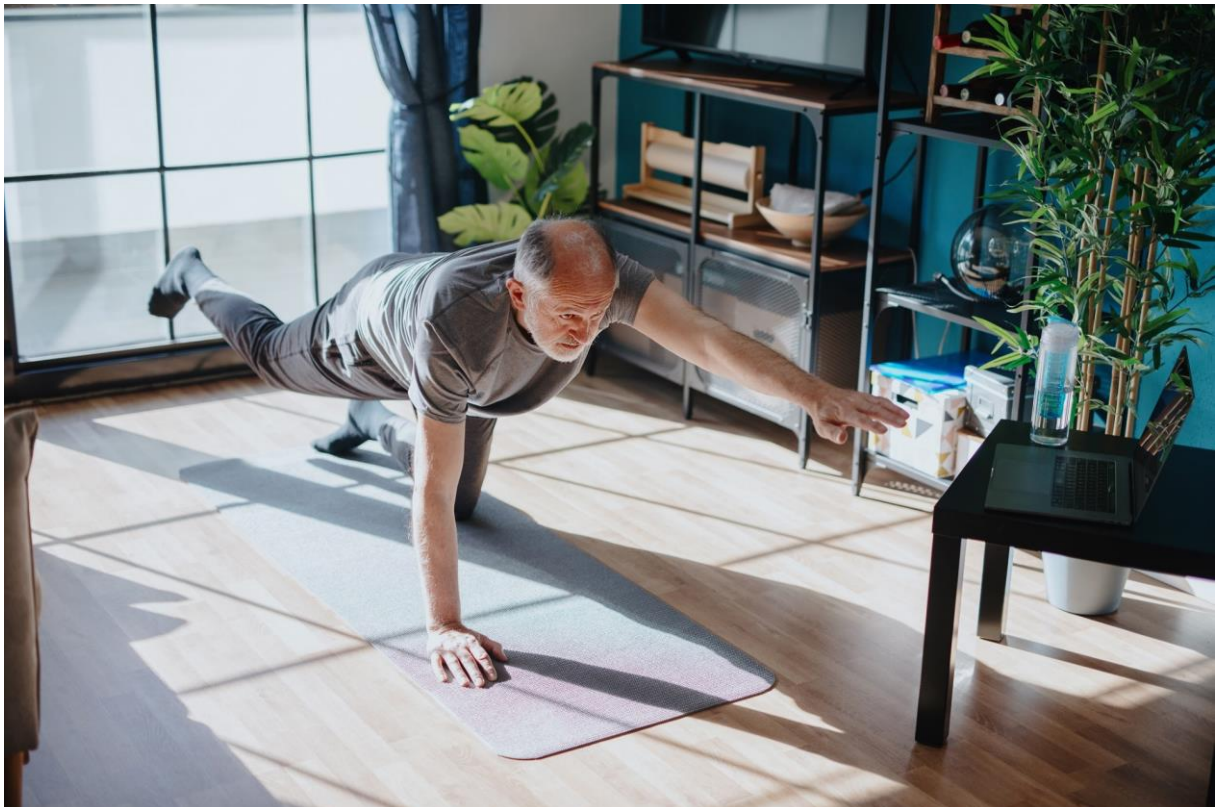
Zum aktuellen Zeitpunkt wird es zwei digitale Bewegungsangebote geben. Einmal vom Ski-Club Neutraubling (SCN) und einmal von der Volkshochschule Regensburger Land (VHS). Der SCN lädt ab sofort alle Interessierten herzlich zur kostenfreien Teilnahme an Monis Online-Training ein: Wie bereits im Frühjahr ist die SCN-Trainerin seit Beginn des Teil-Lockdowns wieder zweimal wöchentlich (**Dienstag und Donnerstag, 19:00 Uhr**) mit ihrem Programm „Fit durch den Winter“ live auf Youtube zu sehen. Alle Infos zu diesem Training sowie zum sonstigen Vereinsangebot finden Interessierte unter [www.skiclubneutraubling.de](http://www.skiclubneutraubling.de). „Gäste und ‚Schnupperer‘ sind beim SCN immer herzlich willkommen!“, so Peter Klama, 1. Vorsitzender des SCN.

Das Angebot der VHS richtet sich ganz speziell an Männer, die gezielt ihre Mobilität und Fitness steigern wollen. Ein besonderer Wert wird auf einen starken Rücken, eine mobile Wirbelsäule und eine entspannte Nackenmuskulatur gelegt. Der Kurs wird von Helmut Ehemann durchgeführt, der sich durch seine jahrelange Kursleitererfahrung sehr genau mit den „männlichen Problemzonen“ auskennt. Helmut Ehemann verspricht: „In dem Kurs ist ‚Mann‘ unter sich und durch die Obergrenze von 12 Teilnehmern bekommt jeder Teilnehmer trotz der räumlichen Entfernung eine individuelle Betreuung von mir. Alle Übungen sind leicht zu erlernen und werden an das Fitnesslevel der Teilnehmer angepasst“. Dafür ist eine geringe Kostenbeteiligung von 20 € pro Person zu leisten. Der Kurs beginnt am **20.01.2021** und wird acht Wochen lang jeweils **mittwochs von 19:00 - 20:00 Uhr** stattfinden. Alle Informationen zum Kurs und zur Anmeldung finden Sie auf [www.vhs-regensburg-land.de](http://www.vhs-regensburg-land.de).

Egal, ob man sich Auspowern, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit verbessern oder einfach andere Leute treffen will – die Neutraublinger Vereine machen es mit ihrem vielseitigen und hochwertigen Angebot möglich! Die digitalen Angebote sind Vorläufer für eine SportCard, die – sofern es die Corona-Entwicklung möglich macht – im Frühjahr 2021 eingeführt wird. Damit soll ein flexibles Bewegungsangebot für alle Neutraublinger Bürger und Bürgerinnen geschaffen und somit der berühmte „innere Schweinehund“ überlistet werden. Inhaber und Inhaberinnen der SportCard können ab Kaufdatum innerhalb eines Kalenderjahres flexibel insgesamt 10 Übungseinheiten bei den teilnehmenden Vereinen in Neutraubling absolvieren. Wenn man also zu dem geplanten Sporttermin keine Zeit hat oder sich absolut nicht aufrufen kann, geht man einfach am nächsten Tag zum Angebot eines anderen Vereins. Die SportCard ist auch ideal, um unverbindlich verschiedene Bewegungsangebote auszuprobieren, ohne sich gleich zur Mitgliedschaft verpflichten zu müssen. Durch die gute und intensive Zusammenarbeit mit der Stadt Neutraubling ist es möglich, die Karte für einen geringen Unkostenbeitrag von 20 € anzubieten. Ein besonderes Augenmerk bei den Angeboten im Rahmen der SportCard liegt dabei auf Männern in der zweiten Lebenshälfte (Männer 50 plus). Dr. Helmut Strobl von der Universität Bayreuth, der das Projekt zusammen mit seinem Kollegen Malte Kehl von der Universität Regensburg wissenschaftlich begleitet, erklärt dazu: „Wissenschaftliche Studien und auch die Erfahrung in der Praxis zeigen, dass Männer in gesundheitsorientierten Sportkursen im Vergleich zu Frauen oftmals deutlich weniger vertreten sind. Offensichtlich fühlen sie sich davon nicht wirklich angesprochen. Da regelmäßige Bewegung zu Mobilität, Fitness und

Lebensqualität bis ins hohe Alter beiträgt, wollen wir auf neuen Wegen versuchen, Bewegungsangebote für Männer 50 plus attraktiv zu machen“.

Zum Abschluss des Beitrages noch ein persönliches Wort aller am Projekt ‚SportCard‘ beteiligten Personen: Versuchen Sie gerade auch in Zeiten von Corona sich möglichst viel zu bewegen, um damit Ihre Fitness und Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten aller Art zu erhöhen. Gehen Sie mit Zuversicht und Optimismus ins neue Jahr und freuen sich auf attraktive digitale Bewegungsangebote jetzt im Winter und ab dem kommenden Frühjahr hoffentlich wieder in Präsenz!



**Ein Laptop, eine Flasche Wasser, eine Matte und etwas Platz – mehr braucht es nicht, um auch zu Hause ein effektives Bewegungsprogramm durchzuführen. Foto: iStock.**