

# Pressemitteilung

Regensburg, 16. März 2021

**www.landkreis-regensburg.de/regional-fit**

**Heimat neu entdecken mit „Regional fit“**

**Regensburg (RL).** Keine Frage, Corona hat unseren Bewegungsradius begrenzt. Unbegrenzt hingegen sind die Möglichkeiten, die das World Wide Web bietet. Mit [www.landkreis-regensburg.de/regional-fit](http://www.landkreis-regensburg.de/regional-fit) hat das Sachgebiet Wirtschaftsförderung, Regionalentwicklung und Tourismus eine Plattform geschaffen, auf der die Landkreisbürgerinnen und -bürger eingeladen werden, ihre Heimat neu zu entdecken. Neben Tipps für **Bewegung** vor der eigenen Haustür erfahren die Besucher/-innen Wissenswertes rund um das Thema **Ernährung**. Die Themen **Kultur** und **Entspannung** machen das Vier-Säulen-Programm rund. Landrätin Tanja Schweiger: „Daheim wohlfühlen, auch in schwierigen Zeiten. Das wollen wir aktiv fördern!“ Daheim – im Landkreis, daheim – zuhause. Machen Sie mit, entdecken Sie Ihre Heimat neu, sammeln Sie neue Impulse, sorgen Sie gut für sich und kommen gestärkt aus der Krise mit „Regional fit“.

**Starkes Immunsystem durch gesunde Ernährung**

„Du bist, was du isst“, bringt es der Titel eines Films zum Thema Ernährung auf den Punkt. „Mit gesunder regionaler und saisonaler Ernährung stärkt man sein Immunsystem und kommt besser durch belastende Zeiten“, erklärt Dr. Simone Eckert, Leiterin Geschäftsstelle Gesundheitsregionplus. Ihr erster Beitrag in der Rubrik „Ernährung“ steht unter der Überschrift „Fit und gesund ins Frühjahr starten“.

**Pilates- und Rücken fit-Stunden zum Schnuppern**

In Sachen Sport wurde das Leben vieler Bürgerinnen und Bürger während der Lockdowns ordentlich auf den Kopf gestellt. Turnstunden im Verein oder der Besuch eines Fitnessstudios waren und sind leider immer noch Fehlanzeige. Der Landkreis bietet deshalb gemeinsam mit der VHS Regensburger Land kostenlose Pilates- und Rücken fit-Stunden an. Interessierte melden sich bei der VHS Regensburger Land an (E-Mail: info@vhs-regensburg-land.de, Tel.: 09401-52550). Die „Regional fit“-Kurse können jeweils dreimal kostenlos belegt und selbstverständlich darüber hinaus besucht werden, dann allerdings gegen Gebühr.

**Wander- und Radtouren im Regensburger Land**

„Auf der neuen Plattform stellen wir innerhalb der Säule Bewegung regelmäßig neue Rad- und Wandertipps vor, die beinahe direkt vor der Haustür beginnen können. Die Touren erstrecken sich quer über den Landkreis, sprechen Jung und Alt, Familien, Genießer und/oder auch sportlich Ambitionierte an und laden ein, die Angebotsvielfalt im Landkreis zu erkunden“, betont Susanne Kammerer, Tourismusreferentin am Landratsamt.

**Yoga & Vortrag über Resilienz**

Mit drei kostenlosen Yoga-Einheiten deckt die VHS Regensburger Land neben der Säule Bewegung auch die Säule Entspannung ab. „Yoga ist für Körper, Geist und Seele gleichermaßen gut“, weiß Dr. Susanne Engert, Verantwortliche für den Bereich Gesundheit bei der VHS Regensburger Land. Darüber hinaus werden zwei Psychologinnen am 22. März einen Online-Vortrag zum Thema Resilienz halten. Sie werden Methoden aufzeigen, wie man auch in herausfordernden Zeiten Ruhe bewahren kann. Anmeldung: info@vhs-regensburg-land.de oder telefonisch unter 09401-52550.

**Digitale Galerie im Künstlerort Kallmünz**

Auf [www.landkreis-regensburg.de/regional-fit](http://www.landkreis-regensburg.de/regional-fit) macht der Landkreis Regensburg auch auf die kulturelle Vielfalt im Landkreis aufmerksam. „Das erste Projekt, das wir vorstellen, ist eine digitale Galerie im Künstlerort Kallmünz“, so Kulturreferent Dr. Thomas Feuerer. Zudem werden abwechselnd beispielsweise Musiker oder Kulturschaffende aus dem ganzen Landkreis eine virtuelle Bühne bekommen.

**Dauerangebot des Landkreises**

Um den Bürgerinnen und Bürgern immer wieder neue Anregungen für ihr Wohlbefinden zu geben und aufzuzeigen, welche vielfältigen Möglichkeiten der Landkreis bietet, wird die Webseite [www.landkreis-regensburg.de/regional-fit](http://www.landkreis-regensburg.de/regional-fit) regelmäßig mit neuen Inhalten gefüllt.

Schauen Sie vorbei, bleiben Sie fit, machen Sie sich fit! Wir freuen uns auf Ihr Mitmachen!

„Regional fit“ ist eine Initiative des Landkreises in Zusammenarbeit mit der VHS Regensburger Land, der Gesundheitsregionplus und weiteren Projektpartnern. Ideen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Kultur können Sie uns gerne mitteilen unter regionalentwicklung@lra-regensburg.de.

*Bildunterschrift: Frauenpower beim Kick off der Landkreis-Initiative „Regional fit“. Unser Bild zeigt v.l.n.r.: Dr. Susanne Engert (VHS Regensburger Land), Dr. Simone Eckert (Gesundheitsregionplus), Stefanie Fleiner (Kreisverband für Gartenkultur und Landeskultur), Landrätin Tanja Schweiger, Projektleiterin Monika Ernst, Sandra Adler (Kulturreferat) und Susanne Kammerer (Tourismusreferat).*

*Foto: Petula Hermansky*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Landratsamt Regensburg / Presse- und Öffentlichkeitsarbeit / Altmühlstr. 3 / 93059 Regensburg

Pressesprecher: Hans Fichtl / Stellvertretende Pressesprecherin: Astrid Gamez

Tel.: 0941 4009-276, -433, -419, -547, -799

E-Mail: pressestelle@lra-regensburg.de

Internet: [www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)