

Leichte Sprache



Fit und Relax:
Unser Gesundheits-Angebot

Bewegung und Entspannung sind gut für die Gesundheit.

Im Stadt-teil Stöcken 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. Fertigi!

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 Stöcken 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.stoecken.info.

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, Quartiersmanagement, Stadtteilzentrum, Stadteilläden, hanova wohnen GmbH, WGH-Herrenhausen eG, Familienzentrum Baldenius, Familienzentrum Feuerdenkstraße, Familienzentrum Corvitus, Kita Hogerstraße, IGS Stöcken, 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



**Gesunde
Lebenswelten**
EIN ANGEBOT DER ERSAZTKASSEN

Landeshauptstadt



Hannover



**Gesund
leben
bleiben**
Stöcken



SCANNEN, LOSLEGEN,
BESSER FÜHLEN!

Bewegung & Entspannung – Zu jeder Zeit und überall

**ENTDECKEN SIE DIE
FIT & RELAX – STATIONEN!**

**HAN
NOV
ER**

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 Innenhalten 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!

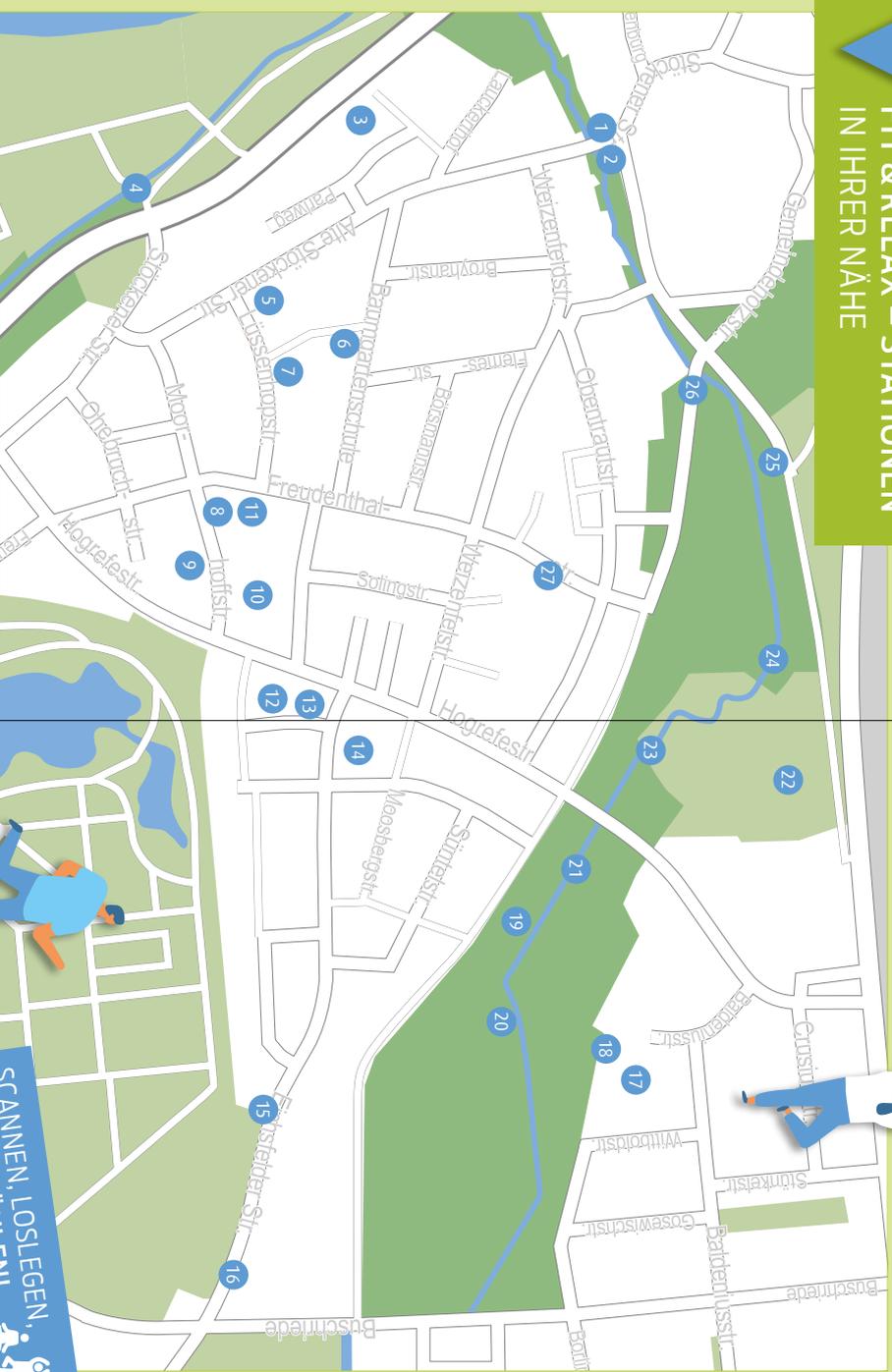
Legen Sie los!

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

Hinweis: Kopfhörer können hilfreich sein.



FIT & RELAX – STATIONEN IN IHRER NÄHE



Die Orte

- 1./2. Bushaltestelle Alte Stöckener Straße
3. Spielplatz Parloweg
4. Stöckener Straße – Am „Kultunnel“
5. Ecke Lüssenhopstraße – Alte Stöckener Str.
6. Ecke Baumgartenstraße – Onnengaweg
7. Spielplatz Onnengaweg
8. Ecke Moorhoffstraße – Freudenthalstraße
9. Familienzentrum Corvinus
10. Spielplatz Ihstraße
11. Innenhof Moorhoffstraße (WohnenPlus)
12. Spielplatz am Stadtteilzentrum
13. Vorplatz Stadtteilzentrum
14. Stöckener Markt
15. Eichsfelderstraße – Friedhofseingang
16. An der 165 Stöcken
17. Familienzentrum Baldenius
18. Ecke Baldeniusstraße – Borlingstraße
19. Am Spielplatz Gemeindeholzstraße
- 20./21. Gemeindeholz östlich
22. Kita Hogrefeststraße
- 23./24. Gemeindeholz westlich
25. Am Stöckener Bach
26. Ecke Gemeindeholzstraße – Am Stöckener Bach
27. Familienzentrum Freudenthalstraße

SCANNEN, LOSLEGEN,
BESSER FÜHLEN!

