RAUS INS FICHTELGEBIRGE

Neuer Bewegungskalender gibt zwölf Impulse für einen aktiven Alltag

Eine kleine Runde nach Feierabend, ein paar Dehnübungen an der frischen Luft oder am Wochenende eine leichte Wanderung: Mehr Bewegung beginnt oft mit kleinen Schritten. Der neue Bewegungskalender 2027 lädt dazu ein, diese Schritte im Fichtelgebirge zu machen. Ab Montag, 12. Oktober, dem Bayerischen Präventionstag, ist der kostenlose Wandkalender am Bürgerservice des Landratsamtes Wunsiedel i. Fichtelgebirge erhältlich – solange der Vorrat reicht.

„Bewegung im schönen Fichtelgebirge – draußen, offen, für alle“ lautet das Motto der neuen Ausgabe. Zwölf praktische Tipps machen Lust darauf, öfter vor die Tür zu gehen und Bewegung ganz selbstverständlich in den Alltag einzubauen. Dazu zeigen Bilder rund um die zwölf Gipfel, wie viele schöne Ziele direkt vor der Haustür liegen. Die Aufnahmen stammen aus der FichtelApp und dem Fundus der Entwicklungsagentur Fichtelgebirge.



Entstanden ist die Kalenderreihe aus dem Thema Frauengesundheit. Nach der großen Resonanz auf die Ausgaben für 2025 und 2026 geht sie nun in die dritte Runde – und trägt erstmals den Namen Bewegungskalender. Damit wird auch im Titel deutlich: Die Anregungen richten sich an alle, die sich etwas Gutes tun und draußen aktiv werden möchten. „Der Kalender 2026 kam so gut an, dass für uns schnell feststand: Wir möchten weitermachen“, sagt Martina Busch aus dem Team der Gesundheitsregion plus. Die neue Ausgabe greift zugleich die Initiative „Bavaria Moves – Beweg Dich mit!“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention auf. Im Mittelpunkt steht die Einladung, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Dafür muss es nicht gleich eine ausgedehnte Gipfeltour sein: Auch ein kurzer Spaziergang ist ein Anfang.

„Alle Tipps fördern Aktivität – und sind gleichzeitig kleine Einladungen, sich selbst etwas Gutes zu tun“, ergänzt ihre Kollegin Nina Ziesel. Die Verbindung aus regionalen Naturbildern und leicht umsetzbaren Ideen soll das ganze Jahr über dazu ermuntern, sich Zeit für Bewegung zu nehmen.

Neben den Monatsseiten enthält der Kalender wieder Informationen, die im Alltag weiterhelfen: Auf der letzten Seite sind kostenlose Beratungsangebote im Landkreis und wichtige Anlaufstellen für Frauen in Notsituationen zusammengestellt. Hinzu kommt eine Übersicht über Vorsorgeuntersuchungen für Frauen und Männer, die von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.



Finanziert wird der Bewegungskalender von der AOK Bayern und der Gesundheitsregion plus Landkreis Wunsiedel i. Fichtelgebirge. Weitere Partnerorganisationen sind die Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi), die Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werks Selb/Wunsiedel, die Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie Hochfranken sowie der Sozialpädagogische Dienst im Gesundheitsamt.