

„ICH FÜHL MICH WOHL – MIR GEHT ES GUT!“ - AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT IN ANSBACH



Bewegung



Stress/
Entspannung



Ernährung



Sucht

Projekt „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“ im Jobcenter Stadt Ansbach. Im Netz: [LZG-Bayern, Ansbach](#)

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

Inhaltsverzeichnis

1. Angebote der gesetzlichen Krankenkassen (GKV)	4
1.1 Allgemeine Informationen und Zertifizierung	4
1.2 Bandbreite des Angebots - Kursbeispiele	5
1.3 Übersicht der Angebote einzelner Krankenkassen	6
2. Angebote vom Jobcenter Stadt Ansbach in Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen in Bayern	7
2.1 Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche (GOB)	8
2.2 Gesundheitstage	9
2.3 Kurs: Preiswert, lecker und gesund essen	10
2.4 Kurs: Einfach kochen – Kurs für Männer	11
2.5 Kurs: Kraft tanken für die Arbeitsuche	12
2.6 Kurs: Einfache Fitness-Küche für Jugendliche	13
2.7 Vortragsreihe zur Ernährung: Preiswert, lecker und gesund	14
3. Weitere Angebote in der Stadt Ansbach	15
3.1 Sportvereine	16

.....
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

3.1.1	Angebote einzelner Sportvereine (Auswahl)	17
3.2	VHS Stadt Ansbach	18
3.3	Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF)	19
3.4	Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen	20
3.4.1	KISS Mittelfranken (Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen)	20
3.4.2	Gruppenangebote der Beratungsstelle für seelische Gesundheit	21
3.5	Gesund im Alltag - offene Angebote	22
3.5.1	Radfahren	22
3.5.2	Gehen, Laufen, Nordic Walking und Wandern	23

.....
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

1. Angebote der gesetzlichen Krankenkassen (GKV)

1.1 Allgemeine Informationen und Zertifizierung







Die gesetzlichen Krankenkassen bieten verschiedene Kurse im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung an. Auf Seite 6 können Sie nach Kursangeboten in Ansbach suchen, an denen Sie teilnehmen können. Es gibt Kurse in den Bereichen „Bewegung“, „Stressbewältigung“, „Ernährung“ und „Suchtfrei im Alltag“.

Die Kurse stehen den Versicherten der jeweiligen Krankenkasse zur Verfügung. Sind Sie beispielsweise bei der AOK versichert, können Sie an AOK-Kursen teilnehmen. Bitte fragen Sie nach den Kosten und Teilnahmebedingungen bei Ihrer Krankenkasse, bevor Sie sich für einen Kurs anmelden. Für Versicherte der jeweiligen Kassen sind die Kurse zum Teil kostenfrei. Im Einzelfall ist eine Kostenübernahme durch das Gesundheitsprojekt im Jobcenter möglich.

Alle Kurse sind von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20a SGB V zertifiziert.

1.2 Bandbreite des Angebots - Kursbeispiele

Bewegung		<ul style="list-style-type: none"> • Aquafitness • Nordic Walking
Stressbewältigung		<ul style="list-style-type: none"> • Yoga für Anfänger • Progressive Muskelentspannung
Ernährung		<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv abnehmen Plus • Gesunde Ernährung
Suchtfrei im Alltag		<ul style="list-style-type: none"> • Rauchfrei Programm • Glücklicher Nichtraucher

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

1.3 Übersicht der Angebote einzelner Krankenkassen



Gesetzliche Krankenkasse	Link zur Kurssuche - Bitte anklicken	Kostenübernahme
AOK	Kurssuche AOK	Informationen zu Kosten und Teilnahmebedingungen erhalten Sie bei der Krankenkasse.
BARMER	Kurssuche BARMER	
TK	Kurssuche TK	
DAK	Kurssuche DAK	
BKK	Kurssuche BKK	
IKK	Kurssuche IKK	
Knappschaft	Kurssuche Knappschaft	
SVLFG	Kurssuche SVLFG	

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

2. Angebote vom Jobcenter Stadt Ansbach in Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen in Bayern

Auch wir im Jobcenter Stadt Ansbach wollen, dass Sie gesund bleiben! Dafür haben wir uns mit den gesetzlichen Krankenkassen zu einem Projekt zusammengeschlossen. In diesem bringen wir Arbeits- und Gesundheitsförderung zusammen. Wir freuen uns auf Sie!

Ab sofort steht das neue Programm des Online-Gesundheitsangebots „Gesund dahoam“ der LZG Bayern für Sie zur Verfügung. Wir laden Sie dazu ein, sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun – ganz einfach von zu Hause aus! Das Programm umfasst Angebote aus den Themenbereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung und Suchtprävention. Informationen finden Sie unter [„Gesund dahoam“ – wöchentliches Online-Angebot für Ihre Gesundheit! – LZG Bayern](#)

Weitere Informations- und Unterstützungsangebote rund um die Gesundheit finden Sie [hier](#).

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

2.1 Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche (GOB)



Gesund bleiben – für Alltag, Familie und Beruf. Wie kann das gelingen? Was kann man selbst dafür tun? Wo findet man Informationen? Wo gibt es Angebote zu Bewegung, Entspannung, Ernährung und zum Umgang mit Suchtmitteln, die zu Ihnen passen?

Die geschulten Gesundheits-Beraterinnen und -Berater im Jobcenter Stadt Ansbach helfen Ihnen weiter. Das Angebot für ein gesundheitsorientiertes Beratungsgespräch ist für Sie freiwillig, individuell, kostenfrei, unverbindlich und vertraulich.

Weitere Informationen und einen Beratungs-Termin erhalten Sie bei Ihren Ansprechpartner*innen für Arbeitsvermittlung und Fallmanagement im Jobcenter, oder schicken Sie eine E-Mail an jobcenter-ansbach.integration@jobcenter-ge.de.

2.2 Gesundheitstage



Was

Die **Gesundheitstage im Jobcenter Stadt Ansbach** stehen unter dem Motto „*Jetzt bin ich dran!*“.

Nehmen Sie sich einen Vormittag lang Zeit für Ihre Gesundheit!
Wir haben für Sie eine Menge Informationen, interessante Vorträge, praktische Übungen zum Mitmachen und vieles mehr.

Wann & Wo

2020 und 2021 mussten die Gesundheitstage wegen der Corona-Pandemie leider entfallen.

Wie

Wir laden Sie per Post ein oder Sie kommen einfach vorbei. Die Termine erfahren Sie im Jobcenter Stadt Ansbach – bitte beachten Sie die Aushänge. Die Teilnahme ist für Sie freiwillig.

Ihre Themenwünsche für den nächsten Gesundheitstag nimmt Kristina Macan-Greve gerne entgegen (Tel. 0981/182-718 oder E-Mail an jobcenter-ansbach.bca@jobcenter-ge.de).

Kosten

Der Eintritt ist frei.

2.3 Kurs: Preiswert, lecker und gesund essen



Was

Ernährungskurs für Migrantinnen (Verbraucherservice Bayern)

In diesem Kurs

- erfahren Sie, wie wichtig gesunde Ernährung für Ihre und für die Gesundheit Ihrer Kinder ist
- planen Sie Ihren Wocheneinkauf und lernen, Reste lecker zu verwerten
- kochen und essen Sie gemeinsam

Wann & Wo

3 Termine jeweils Dienstag 9 – 12:30 Uhr:

15.06, 22.06. und 29.06.2021

Ort: Transfer GmbH, Eyber Str. 89, Ansbach

Wie

- 1) Das Kursangebot richtet sich an Teilnehmer*innen der Maßnahme „Perspektive für weibliche Flüchtlinge (Perf-W)“ bei der Transfer GmbH. Die Anmeldung erfolgt bei Transfer oder bei Ihren Ansprechpartner*innen für Arbeitsvermittlung und Fallmanagement im Jobcenter
- 2) Mit der Anmeldung ist eine Einwilligung zur Datenweitergabe an den/die Kursanbieter/in erforderlich

Kosten

Es fallen keine Kosten an.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

2.4 Kurs: Einfach kochen – Kurs für Männer



Was

Ernährungs- und Kochkurs für Männer (medi-ANSbach)

In diesem Kurs

- erhalten Sie Basiswissen zu gesunder Ernährung
- erfahren Sie, welche Lebensmittel gesund sind und wie Sie preiswert einkaufen können
- kochen und essen Sie gemeinsam

Wann & Wo

3 Termine jeweils Mittwoch, 9 – 12:30 Uhr:

30.06., 07.07. und 14.07.2021

Ort: medi-ANSbach Präventiv- und Reha-Zentrum
GmbH, Heilig-Kreuz-Str. 4 in Ansbach;
Lehrküche im Erdgeschoss

Wie

- 1) Die Anmeldung erfolgt bei Ihren Ansprechpartner*innen für Arbeitsvermittlung und Fallmanagement im Jobcenter
- 2) Mit der Anmeldung ist eine Einwilligung zur Datenweitergabe an den/die Kursanbieterin erforderlich

Kosten

Es fallen keine Kosten an.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

2.5 Kurs: Kraft tanken für die Arbeitsuche



Was

Training zur Resilienz-Förderung für Frauen und Männer

In diesem Kurs lernen und üben Sie, Ihre persönlichen Ressourcen zu erkennen, zu nutzen und zu trainieren, um Ihre Lebensqualität und Ihr Wohlbefinden zu erhöhen.

Themen u.a.: positive Emotionen, Stress und Achtsamkeit, Selbstwert, persönliche Werte, soziale Unterstützung, Akzeptanz und Zielsetzung

Wie

- 1) Die Anmeldung erfolgt bei Ihren Ansprechpartner*innen für Arbeitsvermittlung und Fallmanagement im Jobcenter
- 2) Mit der Anmeldung ist eine Einwilligung zur Datenweitergabe an den/die Kursanbieterin erforderlich

Wann & Wo

8 Termine jeweils Donnerstag, 8:30 – 10:30 Uhr:

23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.,
11.11., 02.12.2021

Ort: Blaues Kreuz (kleiner Saal),
Triesdorfer Straße 1 in Ansbach

Kosten

Es fallen keine Kosten an.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

2.6 Kurs: Einfache Fitness-Küche für Jugendliche



Was

Ernährungs- und Kochkurs für Jugendliche und junge Erwachsene

Essen ist mehr als Fastfood! Gesundes Essen macht fit und hält schlank und gesund. In diesem Kurs

- erhalten Sie Basis-Wissen zu gesunder Ernährung
- lernen Sie leckere und preiswerte Alternativen zu Fastfood kennen
- kochen und essen Sie gemeinsam

Wann & Wo

Geplant ab November 2022 mit 4 Terminen je 3,5 Stunden.

Termine und Ort werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Wie

- 1) Das Kursangebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene. Die Anmeldung erfolgt bei Ihren Ansprechpartner*innen für Arbeitsvermittlung und Fallmanagement im Jobcenter
- 2) Mit der Anmeldung ist eine Einwilligung zur Datenweitergabe an den /die Kursanbieter/in erforderlich

Kosten

Es fallen keine Kosten an.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

2.7 Vortragsreihe zur Ernährung: Preiswert, lecker und gesund



Was

Preiswert, lecker und gesund (Verbraucher Service Bayern)

Bei diesen interaktiven Vorträgen erfahren Sie viel über gesunde, vitaminreiche, saisonale und preiswerte Ernährung, die der ganzen Familie schmeckt.

Dazu gibt es Kostproben aus der kalten Küche.

Wie

- 1) Sie können die Vorträge besuchen, wenn Sie aktuell im Frauenhaus wohnen oder noch vor kurzer Zeit dort gewohnt haben und wenn Sie Arbeitslosengeld II bekommen (Ausnahmen sind nach Absprache möglich). Bei Interesse sagen Sie bitte persönlich im Frauenhaus Bescheid.
- 2) Mit der Anmeldung ist eine Einwilligung zur Datenweitergabe an den/die Kursanbieter/in erforderlich.

Wann & Wo

**Geplant für 2022;
Dauer jeweils 1,5 Stunden**

Ort: Frauenhaus Ansbach
Terminbekanntgabe im Frauenhaus

Kosten

Es fallen keine Kosten an.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

3. Weitere Angebote in der Stadt Ansbach



In Ansbach gibt es viele Möglichkeiten, etwas aktiv für die eigene Gesundheit zu tun – in der Gemeinschaft mit anderen Menschen oder auf eigene Faust.



Auf den folgenden Seiten finden Sie regionale Angebote für Prävention und Gesundheit. Daran können Sie unabhängig vom Jobcenter teilnehmen. Die Kosten und Teilnahmebedingungen sind beim jeweiligen Anbieter zu erfragen. Häufig wird ein geringer Kostenbeitrag fällig. Alg-II-Bezieher/innen erhalten z.T. Ermäßigung.



Daneben gibt es zahlreiche weitere und oft kostenfreie Möglichkeiten, wie Sie ihren Alltag gesund leben können.



Wir wünschen Ihnen: Bleiben Sie gesund!

Wegen der Corona-Pandemie finden viele Angebote nicht wie gewohnt statt. Oft gelten Hygienevorschriften. Für aktuelle Informationen folgen Sie bitte den angegebenen Links ins Internet.

3.1 Sportvereine



Was

Sportvereine bieten beste Möglichkeiten, sich unter Anleitung regelmäßig zu bewegen. Das Angebot in Ansbach ist sehr vielseitig, von Aerobic bis Fußball, von Laufen bis Yoga gibt es Sportarten für unterschiedliche Interessen, auch ganz ohne Leistungsdruck und Wettkampf.

Das Sportamt der Stadt Ansbach ist Ansprechpartner für Sportvereine und für Sport-Interessierte. Hier erhalten Sie Informationen zu den Angeboten für Sport und Bewegung in Ansbach.

Wie

Wenn man in einem Sportverein Sport treiben möchte, muss man Mitglied werden und einen Vereinsbeitrag zahlen. Die meisten Sportvereine bieten „Schnuppertage“ oder „Probemitgliedschaften“ an. Sie können somit zunächst ausprobieren, ob Ihnen der Sport gefällt.

Wo

Angebote, Adressen und Ansprechpartner der Sportvereine finden Sie in der [Broschüre Sportstadt Ansbach](#) (gedruckt erhältlich beim Sportamt, im Amt für Kultur und Tourismus, im Jugendamt, in der KoKi-Stelle und im Jobcenter). Sportamt, Schaitberger Str. 38 in Ansbach, Tel. 0981/9720917, E-Mail sportamt@ansbach.de.

Kosten

Die Mitgliedsbeiträge im Verein sind oft sehr günstig. Manche Vereine bieten auf Nachfrage Ermäßigungen. Für Kinder und Jugendliche können Beiträge nach dem Bildung-und-Teilhabe-Gesetz übernommen werden (Antrag im Jobcenter). Kosten für Ausrüstung kommen evtl. dazu. Auf Basaren oder in Gebrauchtwarenmärkten findet man diese oft zu günstigen Preisen.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

3.1.1 Angebote einzelner Sportvereine (Auswahl)



Sportverein / Homepage	Angebot (Beispiele)	Kosten
District 91 Fitnessverein e.V.	Gesundheitssport , Gymnastik, Rückenfit. Der Verein ist sozial engagiert und offen für alle Menschen, die gemeinsam Sport treiben und Freude miteinander haben wollen.	5 € Beitrag im Monat. Für Vereinsmitglieder und für Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind die Angebote kostenfrei.
ESV Ansbach/Eyb e.V.	Fußball, Kegeln, Rollhockey, Tennis, Gesundheit / Fitness / Tanz (inkl. Rückenfit, Walking)	4 € - 18 € Grundbeitrag im Monat für Einzelpersonen / Familien. Zusatzbeitrag für Tennis und Tanz
TSV 1860 Ansbach e.V.	Badminton, Basketball, Bogenschießen, Boxen, Fechten, Gesundheitssport , Handball, Kendo, Leichtathletik, Rhönrad, Schwimmen, Tae-kwan-do, Tanzsport, Tennis, Tischtennis, Turnen (inkl. Aerobic, Pilates und Yoga), Volleyball und die Kindersportschule KISS	8,50 € – 20 € Grundbeitrag im Monat für Einzelpersonen / Familien. Einige Abteilungen erheben Zusatzbeiträge.
TSV Fichte Ansbach e.V.	Fußball, Handball, Tennis, Turnen (inkl. Aerobic)	7 € - 18 € Grundbeitrag im Monat für Einzelpersonen / Familien. Zusatzbeitrag für Fußball, Handball, Tennis

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

3.2 VHS Stadt Ansbach



Was

Die VHS Stadt Ansbach hat jeweils im Sommer und im Winter ein neues Kursprogramm. Hier finden Sie viele Kurse für ein aktiv-gesundes Leben, z.B.

- Bewegung:** Wirbelsäulengymnastik -- Aquafitness -- Zumba -- Mollis Fit
- Entspannung:** Stressbewältigung durch Achtsamkeitsmeditation -- Lach-Yoga -- gesundheitsschützendes Qi Gong
- Ernährung:** Kochen – ein Grundlagenworkshop -- Fränkische Alltagsküche -- Kürbis: Bunt und gesund -- One-Pot-Cooking

Alle aktuellen Kurse und Termine finden Sie im aktuellen Programm der VHS Stadt Ansbach.

Wo

Geschäftsstelle VHS, Kanalstr. 2- 12
in Ansbach, Tel. 0981/51-311, E-Mail
vhs@ansbach.de .

Die Kurse finden an verschiedenen
Orten und zu unterschiedlichen
Zeiten statt; zum Teil auch Online.

Kosten

Je nach Kurs unterschiedlich.
30% Ermäßigung für Alg-II-
Bezieher/innen

Wie

- 1) Das aktuelle Programm erhalten Sie bei der VHS, im Jobcenter und im Internet unter www.VHS-Ansbach.de
- 2) Im Kursbereich „Gesundheit und Ernährung“ finden Sie bestimmt einen Kurs, der zu Ihnen passt.
- 3) Sie können sich online anmelden oder direkt in der Geschäftsstelle der VHS (in den Schulferien geschlossen).

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

3.3 Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF)



Was

Das AELF bietet für junge Eltern und Familien jeweils im Frühjahr und Herbst ein neues Programm.

Im Angebot sind **Vorträge und Kurse für Familien mit Kindern von 0-3 Jahren**. Alle Veranstaltungen befassen sich mit den Themen Ernährung und Bewegung. Die Referenten geben Antworten, Tipps und Anregungen, die Sie im Familienalltag umsetzen können.

Wann & Wo

Die Kurse finden aktuell online über die Plattform Zoom statt. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage.

Ort für Präsenz-Kurse:
Mariusstr. 24, Ansbach
(Landwirtschaftsschule)

Wie

- 1) Die aktuellen Kurse finden Sie unter [AELF / Junge Familie](#)
- 2) Die Anmeldung ist nur online möglich und erfolgt über: <https://www.weiterbildung.bayern.de/index.cfm?seite=veranstaltungsliste>
- 3) Wählen Sie den gewünschten Kurs aus und klicken auf „Buchen“ (bis 1 Woche vor Kursstart)

Kosten

Online: kostenfrei.
Präsenz: Geringer Kostenbeitrag
(3,00 € je Kurs für Lebensmittel)

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

3.4 Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen



3.4.1 KISS Mittelfranken (Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen)

Was

Gemeinsam und im Austausch mit anderen Menschen kann man gesundheitliche und soziale Probleme oft besser bewältigen als allein. In **Selbsthilfegruppen** treffen sich Gleichgesinnte - sie werden von KISS unterstützt mit Information, Begleitung und Beratung.

Beispiele von Gruppen in Ansbach: Anonyme Alkoholiker ---- Älter werden, fit bleiben ---- Frühstückstreff für Menschen mit Depressionen ---- Lungensportgruppe ----- Strohhalm-Kontaktgruppe für essgestörte Frauen

Wo

KISS Ansbach, Bahnhofstr. 2 in Ansbach, Tel. 0981 / 9722480 , E-Mail: kaufmann@kiss-mfr.de oder wissgott@kiss-mfr.de .

Viele der Treffen der Selbsthilfegruppen finden aktuell online statt. Informationen dazu und zu Präsenztreffen finden Sie auf der Homepage.

Wie

- 1) Auf der Homepage von [KISS Mittelfranken](#) finden Sie über die [Suche](#) alle Selbsthilfegruppen in Ansbach und der Region sowie in ganz Mittelfranken.
- 2) KISS stellt den Kontakt zu Ihrer gewünschten Selbsthilfegruppe her. Wenn Sie nichts Passendes gefunden haben, hilft KISS auch bei einer Neugründung.

Kosten

Es fallen keine Kosten an.

.....
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

3.4.2 Gruppenangebote der Beratungsstelle für seelische Gesundheit



Was

In der Beratungsstelle für seelische Gesundheit gibt es neben der Einzelberatung gesundheitsfördernde Angebote für Gruppen.

Menschen mit seelischen Problemen oder psychischen Erkrankungen finden in der Gruppe Kontakt zu anderen und erleben ein Gemeinschaftsgefühl.

Wo

Beratungsstelle für seelische Gesundheit – Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Ansbach, Karolinenstr. 29 in Ansbach, Tel. 0981 / 14440.

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch, welche Angebote aktuell stattfinden.

Wie

Die Gruppenangebote finden Sie auf der Homepage der [Diakonie Ansbach](#).

In der Regel können Sie an den Gruppenangeboten teilnehmen, wenn Sie bereits Kontakt zur Beratungsstelle für seelische Gesundheit haben. Bei den meisten Angeboten ist eine Anmeldung notwendig.

Bis auf weiteres können wegen der Corona-Pandemie nicht alle Gruppenangebote stattfinden.

Kosten

Frühstücksgruppe: 1 €
Kochgruppe: 4 €
Sonst fallen keine Kosten an.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

3.5 Gesund im Alltag - offene Angebote

3.5.1 Radfahren



Was

Wenn Sie mit dem Rad fahren, tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und schonen die Umwelt! Viele Alltags-Wege in Ansbach lassen sich gut mit dem Fahrrad erledigen.

Für Ausflüge oder das Rad-Training gibt es ein gut beschildertes Radwegenetz und ausgewiesene Strecken für Mountainbiker.

Wie

Rauf aufs Fahrrad und los geht's! Zur Sicherheit am besten mit einem Fahrradhelm.

Bei Ausflügen kann man auch Teilstrecken mit der Bahn fahren und das Fahrrad mitnehmen – mehr unter [VGN](#) oder [Bayernetz für Radler](#).

Wo

Radwege in Ansbach und in der Region:

[Residenzstadt und Karpfenweiher](#)

[Fränkischer Wasserradweg](#)

[Erlebnisradweg Hohenzollern](#)

[Wege um Ansbach für Mountainbiker](#)

[Radfahren im Romantischen Franken](#)

Flyer liegen im Sportamt (Schaitberger Str. 38) und im Amt für Kultur und Touristik (Stadthaus) aus.

Kosten

Günstige Fahrräder findet man z.B. beim [Fahrradbasar der RSG Ansbach](#) – nächster Termin siehe Homepage. Auch in Gebrauchtwarenmärkten kann man preiswerte Fahrräder finden.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

3.5.2 Gehen, Laufen, Nordic Walking und Wandern



Was

Gehen Sie möglichst viele Ihrer Alltagswege zu Fuß! Damit tun Sie ganz nebenbei etwas für Ihre Gesundheit. Wer es sportlicher mag:

Laufen kann man allein oder in der Gruppe trainieren.

Nordic-Walking: In und um Ansbach gibt es 7 ausgeschilderte Strecken. Streckenwegweiser und Start am Freizeitbad Aquella.

Wandern: In Ansbach und Umgebung gibt es zahlreiche Wanderwege.

Wann & Wo

Wann immer Sie Lust und Zeit haben, alleine, in der Gruppe oder mit Familie und Freunden. Flyer mit Streckenvorschlägen liegen im Sportamt (Schartberger Str. 38) und im Amt für Kultur und Touristik (Stadthaus) aus, z.B.

[Strecken für Laufen und Nordic-Walking](#)
[Wanderkarte Ansbach](#)
[Wandern im romantischen Franken](#)
[Europäischer Wasserscheidewanderweg](#)

Wie

Zum Laufen und Wandern benötigt man feste Schuhe, lockere Kleidung und je nach Dauer eine Flasche Wasser.

Wer Laufen oder Nordic Walking in der Gruppe trainieren möchte, kann dies z.B. beim [Lauftreff Ansbach-Nord](#) tun.

Kosten

Evtl. anfallende Kosten für Nordic Walking-Stöcke – hier kann man auch oft in Gebrauchtmärkten etwas finden.
Beiträge Lauftreff Ansbach-Nord:
Walking 4 € monatlich.
Laufen: 10 € im Jahr.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V