



Brigitte Zimmermann
Mitglied des Teamvorstandes Tel.: 0170-4421051
Im Diezen 11, 61440 Oberursel
E-Mail: info@frauenring-oberursel.de
www.frauenring-oberursel.de

Monatsbrief April 2021

Liebe Mitglieder,

die am 03. März angekündigten Freiheiten haben nicht lange angehalten. Schon diese Woche hat der Einzelhandel wieder geschlossen. Aber die Friseure haben noch auf. Leider ist die Logik, wann welche Geschäfte, Sportstudios oder Museen und Zoos geöffnet oder geschlossen haben nicht nachvollziehbar. Wir müssen noch eine Weile mit der Unsicherheit kurzfristiger politischer Regelungen leben, die längerfristige Planungen für Präsenz-Veranstaltungen erschweren.

Die Räumlichkeiten der Stadthalle können wir in absehbarer Zeit leider nicht nutzen, aber wir haben uns Gedanken gemacht: Was können wir in absehbarer Zeit anbieten? Bewegung und ein aktiver Alltag sind wichtig um gesund alt zu werden und tragen auch zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität bei.

Unser Mitglied **Barbara Lippols-Mais** ist seit 23 Jahren Fitness-Rehasporttrainer mit Schwerpunkt Rücken - und Haltungsschule, Koronarsporttrainer, Step-Aerobic Ausbildung, Yoga Zusatzqualifikation, Nordic Walking Trainer. Dh: sie fühlt sich durchaus kompetent eine Nordic Walking Gruppe anzuleiten.

So könnte der geplante Kurs stattfinden: Teilnehmer max. 10 gemischten Alters, möglichst mit ein bisschen Grundfitness (sonst ist die Differenz zwischen den Einzelnen zu groß)

Dienstagvormittag 9-10.30 Kursgebühr für 10 x 1,5 Stunden € 50,-

- Warm up und Begrüßung am Treffpunkt - zum Mobilisieren und Einstimmen (ca15 min), 50-60 min Walking je nach Strecke, evtl. mit Trinkpause ,
- Stretching der Bewegungsmuskulatur und vielleicht noch ein bisschen Bauch und Beweglichkeitsübungen je nach Zeit und Bedarf

Je nach Anmeldung und Fitnesslevel bzw. Vorerfahrung der einzelnen TN, ist es ratsam so etwas wie eine Einführungseinheit als erste Stunde anzubieten.

Ziel des Kurses ist es: Verbesserung der Herz-Kreislauf- Ausdauerfähigkeit, verbesserte tiefe entspannte Atmung, Steigerung des Wohlbefindens, soziale Komponente.

Frau Lippold-Mais freut sich, wenn der Kurs zu Stande kommt.

Sie ist gern bereit bei Interesse persönliche Auskunft zu geben, wenn es sich um Stock Kauf oder Schuh Beratung geht.

Anmeldung bis 16.04.2021 bei Brigitte Zimmermann per Mail info@frauenring-oberursel.de oder Telefon 0170-4421051.

Der Start war ursprünglich für den 20.04.2020 geplant, was wir aber erst kurzfristig, je nach Pandemie-Lage, entscheiden können.

Im Märzbrief hatten wir Wanderungen in kleinen Gruppen in Aussicht gestellt. Hier nun das Angebot von Frau Hagenbring

Wandern II

Wir starten unser Wanderprogramm 2021 mit einer Wanderung durch den Oberurseler Stadtwald.

Treffpunkt: Mittwoch, 28. April 2021 um 10:30 Uhr am Schillerturm Oberursel.

Es ist Rucksackverpflegung angesagt.

Bitte unbedingt telefonisch anmelden bei: Annegret Hagenbring Tel.Nr.:06171 - 51364.

Sollte die Wanderung, bedingt durch Corona, ausfallen werden Sie selbstverständlich informiert.

Unabhängig von der körperlichen Bewegung müssen wir in der Pandemie auch Etwas für unseren Geist tun und auch keine Angst vor dem Computer haben. Dieses Medium bietet uns die Gelegenheit mit anderen zu kommunizieren und sie dabei auch zu sehen. Sie haben bestimmt schon von der Videokonferenzplattform Zoom gehört. Unsere Seniorenbeauftragte bei der Stadt Frau Fink bietet hierzu am Donnerstag, 8. April von 15 bis 16:30 Uhr eine Informationsveranstaltung „Kommunikation im Internet – Zoom & Jitsi“ an. Dabei soll erläutert werden, wie eine Videokonferenz funktioniert. Die Online-Informationsveranstaltung findet per Zoom-Videokonferenz statt. Eine Anmeldung erfolgt per E-Mail an katrin.fink@oberursel.de oder telefonisch unter 06171-502289. Katrin Fink sendet dann den Teilnehmerlink für das Video-Zoom-Meeting per E-Mail und gibt weitere Informationen.

Alter ist kein Grund nicht noch ins digitale Leben einzusteigen, das hat auch viel mit dem Bild zu tun, was man selbst von sich hat. Haben Sie den Mut. Viel Erfolg!

Wir haben auch überlegt Etwas in dieser Hinsicht im Frauenring anzubieten, aber es geht natürlich auch nur über die Medien.

Wir haben ein neues Mitglied: Yvonne Morawitz stellt sich vor:

„Gebürtige Oberurselerin, verheiratet, eine Tochter, berufstätig. War es das? Eben nicht! Mit 38 Jahren hatte ich als gelernte Zahnarzthelferin das Bedürfnis, mich beruflich noch einmal neu zu erfinden. Meine Tätigkeit als Praxismanagerin war abwechslungsreich und verantwortungsvoll, aber ich wollte mehr Unabhängigkeit, und: Ich wollte meine eigene Chefin sein. Da mich das Thema finanzielle Absicherung, gerade im Zusammenhang auch mit Gesundheit, immer interessiert hat, absolvierte ich einen kompletten zweiten Ausbildungsgang und bin nun Vermögensberaterin und Expertin für Versicherungen und Finanzen.“

Frau Morawitz ist gern bereit Ihre Erfahrungen bei einem Monatstreffen einzubringen.

FRAUEN POWER für OBERURSEL

Oberursel hat eine neue Bürgermeisterin: Antje Runge. Und sie ist Mitglied in unserem Verein. Sie hat sich für meine Gratulation bedankt und geantwortet, dass sie sich ganz besonders auf die Zusammenarbeit mit dem Frauenring freut, denn mit dieser Wahl haben wir die gesellschaftlichen Strukturen in Oberursel durchgerüttelt, schreibt sie. Sie ist derzeit überwältigt und sieht dem Amt mit großem Respekt entgegen.

Dieses Osterfest ist leider noch nicht so zu gestalten wie wir es gewohnt sind, aber wir sind auf dem guten Wege mit Geduld und Verständnis und natürlich mit dem Impfen, die Pandemie in Griff zu bekommen. Das Ziel ist in Sicht, aber es ist noch ein ganzes Stück Weg

Ich wünsche Ihnen ein frohes und geruhames Osterfest im kleinen Kreis Ihrer Familie.

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich!!!

Ihre Brigitte Zimmermann