



**neanderland**

Pressemitteilung, 22. Mai 2020

## **Immunsystem stärken und Stress abbauen in der Natur**

### **Fitness- und Entspannungstipps für eine gesunde Zeit im neanderland**

NEANDERLAND/KREIS METTMANN. Sonne tanken, dem Körper Kraft geben und Stress verringern: Gerade in der aktuellen Lage ist es wichtig, auf die Gesundheit zu achten und das Immunsystem zu stärken. Im neanderland gibt es dazu zahlreiche Möglichkeiten, die meist vor der eigenen Haustür zwischen grünen Hügeln, Wäldern und Seen liegen.

Bereits als Einsteiger kann man das gesundheitliche Wohlbefinden mit leichten Fitnessübungen in der Natur fördern. Um sich aufzuwärmen und den Kreislauf zu stärken, eignen sich die klassischen Hampelmänner. Kniebeugen und Ausfallschritte unterstützen besonders die Beinmuskulatur und können im Freien entspannt ausgeführt werden. Ein weiterer Tipp ist der Mix aus regelmäßigem Laufen, Radfahren und Krafttraining, welches sich in der vielseitigen Umgebung des neanderlands ideal kombinieren lässt.

Für Workout und Wanderungen bietet die Region mit dem 240 Kilometer langen neanderland STEIG und den zahlreichen neanderland STEIG Entdeckerschleifen ein weitläufiges Angebot. Wer lieber radelt, kann den PanoramaRadweg niederbergbahn erkunden – allerdings ist es ratsam, vorerst beliebte Tageszeiten und Wochenenden zu meiden. Wieder geöffnet mit einer Boardlänge Abstand hat das Surf Langenfeld. Wasserskitouren und die Nutzung der beliebten, stehenden Surfwelle sind unter Auflagen ab sofort möglich. Abenteuerer finden im Waldkletterpark Velbert-Langenberg ihre sportliche Herausforderung. Derzeit ist eine Online-Anmeldung erforderlich, die bis eine Stunde vor dem Besuch gebucht und jederzeit kostenlos storniert werden kann.

Entspannung finden Naturfreunde im „Shinrin Yoku“. Das aus Asien stammende Konzept vom Waldbaden reduziert Stress und hebt das Wohlbefinden der Seele durch Wahrnehmungs- und Atemübungen. Hier hofft Brigitte Ulrich von „einfach waldbaden“ aus Ratingen, bald wieder Kurse für Interessierte anbieten zu können. Weitere Ideen für Spaziergänge und Wanderungen finden sich unter <https://www.neanderland.de/wandern>.

#### **Kontakt**

**neanderland / Kreis Mettmann**, Tel. 02104-991199 | [info@neanderland.de](mailto:info@neanderland.de) | [www.neanderland.de](http://www.neanderland.de)