

Mitarbeitendenvertretung Dekanat Schwabach

Gemeinsam mit Ihnen unterwegs

MAV, Wittelsbacherstraße 4a, 91126 Schwabach
MAV.GKG-Schwabach@elkb.de



Einladung zum Gesundheitstag

Schwabach, 23.02.2026

Liebe Mitarbeitenden!

Unser nächster Gesundheitstag steht an – zum Mitmachen und Spaß haben.

Diesmal bieten wir einzelne Angebote an unterschiedlichen Tagen und Orte an, bei denen sicherlich auch für Sie etwas dabei ist. Sie dürfen sich zu max. zwei Gesundheitsangeboten anmelden. Die Anwesenheitszeit am Kurs ist Arbeitszeit. Die genauen Termine und Beschreibungen entnehmen Sie bitte den folgenden Seiten.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um **verbindliche** Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vor Termin auf der Homepage des EBW Schwabach. Dazu finden Sie einen QR-Code bzw. Link beim jeweiligen Angebot.

Wir müssen die Termine mit den Referenten fest vereinbaren. Abmeldungen sind nur in begründeten Einzelfällen möglich!

Wichtig: Eventuelle kurzfristige Änderungen (z.B. wegen Erkrankung eines Referenten) können aus organisatorischen Gründen nicht an die einzelnen Teilnehmenden weitergegeben werden. Informationen erfolgen dann über die Einrichtungs-/Dienststellenleitungen.

Wir freuen uns auf viele Nachmittage, an denen die eigene Gesundheit im Mittelpunkt stehen wird!

Ihre MAV

Gisela Kanzler, Carolina Battista, Tanja Grämmer, Margit Korn, Annett Lohmann,
Angelika Lohse, Petra Meßner, Tobias Schenkel und Anita Sauer (SBV)

Folgende Kurse stehen zur Auswahl:

• Yoga am 10.03.2026	• Smovey Walk am 15.04.2026
• Smovey Walk am 18.03.2026	• Pilgern am 20.04.2026
• Vortrag „Stress“ am 25.03.2026	• Gesund kochen am 22.04.2026

GESUNDHEITSANGEBOTE

Yoga - Raum zum Durchatmen, Ankommen und Auftanken.

Yoga ist dabei keine akrobatische "Körperübungssession", sondern eine jahrtausendealte indische Lebensphilosophie, die den Menschen in seiner Ganzheit betrachtet. In dieser Einheit nähern wir uns dem Yoga daher achtsam und bodenständig - mit dem Fokus auf Wahrnehmung, Atmung und inneres Erleben.

Wir praktizieren sanfte Körperübungen aus dem Hatha Yoga, begleitet von bewusster Atemführung sowie ruhigen Phasen des Spürens und der Entspannung. Es geht nicht um Leistung, Beweglichkeit oder sportliche Vorerfahrung, sondern darum, den eigenen Körper besser kennenzulernen und ihm mit Respekt zu begegnen.

Die Einheit ist ausdrücklich auch für Yoga-Neulinge und weniger sportliche Menschen geeignet. Alle Übungen können individuell angepasst werden, sodass jede*r im eigenen Tempo üben kann. Leistungsdruck bleibt draußen - im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, Selbstfürsorge und eine wohltuende Pause vom Alltag.

Datum	10.03.2026 um 16.00 Uhr
Treffpunkt	Gemeindehaus, Stromerstraße 14, 91126 Schwabach-Unterreichenbach
Dauer	90 Minuten
Mitbringen	Getränk, Matte, Decke und evtl. Kissen
Anmeldung über	



<https://www.evangelische-termine.de/d-7938772>

Smovey Walk

Die sanften Vibrationen der Smoveys aktivieren den ganzen Körper, fördern die Beweglichkeit, stärken die Muskulatur und bringen Schwung in Körper und Geist - ideal für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Eine Einführung in die Funktionsweise der Smovey-Ringe wird anfangs stattfinden.

Datum	18.03.2026 um 14.00 Uhr
Treffpunkt	KiTa, Schaftnacher Weg 10, 91126 Rednitzhembach Bei schlechtem Wetter in der Turnhalle, bei gutem Wetter außen Richtung Wald
Mitbringen	Getränk, bequeme Kleidung; Smovey-Ringe müssen nicht mitgebracht werden
Dauer	60 Minuten
Anmeldung über	



<https://www.evangelische-termine.de/d-7938687>

Vortrag „Stress“ mit Entspannungseinheit

"Wozu mache ich mir Stress und was macht mein Stress mit mir?" - mit dieser Frage beschäftigt sich der Vortrag, der Einblicke in unser körperliches und emotionales Geschehen bei Stress gibt, erklärt, wieso wir Stress empfinden, und unseren persönlichen Umgang damit beleuchtet.

Der Praxisteil bietet die Möglichkeit, das eigene Verständnis für die Theorie zu vertiefen und vermittelt Entspannungs- und Wahrnehmungsstrategien.

Datum **25.03.2026 um 15.00 Uhr**
Ort Gemeindehaus, Pfarrgasse 1, 91189 Rohr
Mitbringen Getränk, Gymnastikmatte, Decke, evtl. Kissen
Dauer Zwei Stunden (1 Std. Vortrag + 1 Std. Entspannungseinheit)
Anmeldung über



<https://www.evangelische-termine.de/d-7940064>

Smovey Walk

Die sanften Vibrationen der Smoveys aktivieren den ganzen Körper, fördern die Beweglichkeit, stärken die Muskulatur und bringen Schwung in Körper und Geist - ideal für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Eine Einführung in die Funktionsweise der Smovey-Ringe wird anfangs stattfinden.

Datum **15.04.2026 um 16.00 Uhr**
Treffpunkt KiTa, Gustav-Adolf-Straße 1, 91154 Roth-Pfaffenhofen
Bei schlechtem Wetter in der Turnhalle, bei gutem Wetter außen Richtung Wald
Mitbringen Getränk, bequeme Kleidung; Smovey-Ringe müssen nicht mitgebracht werden
Dauer 60 Minuten
Anmeldung über



<https://www.evangelische-termine.de/d-7938743>

Pilgern auf dem Hirtenweg

Seit 2011 gibt es in Petersaurach den "Hirtenweg". Auf diesem Weg finden wir verschiedene Stationen zu Psalm 23 "Der Herr ist mein Hirte". Beim Pilgern erleben wir, wie uns dieser Text durch das ganze Leben begleiten kann.

Datum	20.04.2026 um 16.00 Uhr
Treffpunkt	Evang. Pfarramt in Petersaurach, Hauptstraße 18, 91580 Petersaurach
Pilgerstrecke	ca. 5 km, ca. 2 Stunden Pilgerzeit
Mitbringen	kleines Getränk, bequemes (festes) Schuhwerk
Ende	ca. 18.00 Uhr in der Kirche in Petersaurach
Anmeldung über	



<https://www.evangelische-termine.de/d-7938465>

Gesund kochen

Gesund kochen und essen zwischen Beruf, (Familien-)Alltag und Zeitmangel. Und das ohne Stress! Wir zaubern gemeinsam kleine, alltagstaugliche Gerichte zum Mitnehmen und für den Hunger zwischendurch.

Datum	22.04.2026 um 16.30 Uhr
Treffpunkt	Karl-Dehm-Mittelschule, Gutenbergstr. 22, 91126 Schwabach
Mitbringen	Schraubglas ca. 300 ml, Frischhaltedose für evtl. übriggebliebenes Essen
Dauer	ca. 2,5 Stunden
Anmeldung über	



<https://www.evangelische-termine.de/d-7938837>