

Plattform Regional fit – Heimat neu entdecken! Zu Weihnachten: Genussmomente aus der Heimat



Über drei Jahre gibt es die Internetplattform „Regional fit – Heimat neu entdecken!“ mittlerweile. „Mit dem wöchentlichen ‚Tipp der Woche‘ auf der Internetplattform, der am Wochenende auch auf den Social-Media-Kanälen des Landkreises (Facebook und Instagram) gepostet wird, erhalten die Bürgerinnen und Bürger des Landkreises vielfältige Anregungen aus den Bereichen Ernährung, Entspannung, Bewegung und Kultur“, erklärt Projektleiterin Monika Ernst. Insgesamt gibt es mittlerweile rund 120 Einträge, wobei pro Säule aus rund 30 verschiedenen Anregungen gewählt werden kann.

Bewegungssäule – Wander- und Radtouren für jede Kondition

Wer Freizeittipps und Ausflugsideen sucht, ist bei der Säule Bewegung genau richtig. Neben anspruchsvollen Touren werden hier gerade für den Winter auch barrierefreie Wanderwege vorgestellt. Passend für die Wintermonate werden auch Indoor-Angebote aus dem Landkreis oder – falls es Schnee gibt – Skilifte und gespurte Loipen in der Säule Bewegung eingestellt.

Entspannungssäule – von Waldbaden über Glühweinwanderungen mit Alpakas

Um Körper, Geist und Seele in einer schnelllebigen Welt langfristig gesund zu erhalten, sind Entschleunigung und Entspannung unerlässlich. Innerhalb der Säule Entspannung werden daher verschiedenste Techniken und Bereiche rund um Entspannung, Entschleunigung, Resilienz und Co. vorgestellt. Auch Buchtipps oder Podcasts für kuschelige Leseabende hier Platz.

Kultursäule – auf Entdeckungsreise durch den Landkreis

Wie ein bunter Strauß an Kreativität stellen sich die Inhalte der Kultursäule dar: Egal ob Musik, Literatur oder Malerei – hier kann jeder, jede fündig werden. Hier werden auch gerne Nachwuchstalente aus allen Sparten präsentiert. Freuen Sie sich auf die Vorstellung der musikalischen Adventhighlights!

Ernährungssäule – Genussmomente aus der Heimat

Haben Sie schon alle Geschenke für Weihnachten? Schauen Sie doch mal auf die Website der Regionaltheke Regensburg unter www.nimms-regional.de. Hier gibt es leckere regionale Schmankerl (zum Teil auch bio) zum Kauf, Verschenken (Geschenkkörbe, Geschenk Taschen oder Weinboxen) oder zum Selbstgenießen!



*Jede Woche Donnerstag gibt es den neuesten Tipp unter www.landkreis-regensburg.de/regional-fit
Freitags auf den Social Media Kanälen des Landkreises Regensburg (Facebook & Instagram)*