

DIE ORTENAU BEWEGT SICH

Aktiv. Gesund. Klimafreundlich.

BEWEGUNG MACHT SCHLAU – UND NOCH VIEL MEHR.

Wer aktiv bleibt, vernetzt nicht nur seine Hirnzellen, sondern beugt auch Bluthochdruck, Herzinfarkten und Diabetes vor. Besonders die Natur der Ortenau bietet Ihnen den perfekten Raum dafür: Bewegung im Wald stärkt Körper und Seele und leistet gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz.

Entdecken Sie die Ortenau aktiv und erleben Sie Bewegung in Gemeinschaft. Jeder Schritt zählt – für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und unsere Umwelt.

**AKTIV UNTERWEGS – GUT FÜR'S KLIMA,
DOPPELT GUT FÜR MICH.**



Besuchen Sie uns auch unter:



www.ortenaukreis.de/kgk

www.gesundheitsportal-ortenau.de



www.instagram.com/gesundheitsportal.ortenau



VERANSTALTUNGEN DER AG KLIMAWANDEL UND GESUNDHEIT

WALDBADEN FÜR KINDER - SPIELERISCH SCHLAU WERDEN!

8. MAI 2026
15:30 - 17:30 Uhr

Bewegen macht schlau und Wald tut gut. Sie laufen gemeinsam ein Stück in den Wald hinein, schauen sich große und kleine Bäume an und überlegen, warum Mensch und Natur nur gemeinsam gesund bleiben können. Erfahren Sie, warum Bäume und Menschen sich ähnlich sind, und erspüren Sie, wie die Bewegung an der frischen Luft unter blauem Himmel entspannt. Nichts wie los!

Referierende: Dr. Vera Dreher (Kinder- und Jugendärztin) und
Stephanie Feißt-Stern (Erzieherin und Yogalehrerin)

Treffpunkt: Wanderparkplatz Wolfsweg Gengenbach

Anmeldung bis 4. Mai per E-Mail an kgk@ortenaukreis.de

ACHTSAMER SPAZIERGANG IM BANNWALD

9. MAI 2026
14:00 - 17:00 Uhr

Warum in den Wald? Waldspaziergänge stärken Körper und Psyche; Achtsamkeit vertieft diese Wirkung und verbessert das Befinden. Die Natur entspannt Sie nachweislich und verleiht Ihnen wieder Energie. Kleine Übungen, die Sie während des Waldspaziergangs kennenlernen können, unterstützen Sie dabei. Für alle, die eine Auszeit suchen und die heilsame Wirkung des Waldes erleben möchten – ohne Vorkenntnisse.

Referierende: Anke Hofmann (Psychologin und Psychotherapeutin)

Treffpunkt: Treffpunkt vor dem Nationalparkzentrum Ruhstein - an der Treppe

Anmeldung bis 5. Mai per E-Mail an kgk@ortenaukreis.de

ELTERNTAXI - WARUM EIGENTLICH NICHT?

13. MAI 2026
20:00 Uhr

Bewegen macht schlau, bewegen hält gesund. Wenn das stimmt, schränken wir dann etwa Gesundheit und auch Schlauheit Ihrer Kinder ein, wenn wir sie mit dem Auto in den Kindergarten oder die Schule bringen? Das würden Sie gerne wissen, oder? Erfahren Sie in diesem Online-Talk mehr über die Auswirkungen auf die Entwicklung und Gesundheit Ihrer Kinder.

Referierende: Dr. Vera Dreher (Kinder- und Jugendärztin) und Dr. Christof Wettach (Kinder- und Jugendarzt)

Online-Zugangsdaten: [Zoom Meeting](#) | Meeting-ID: 874 6381 9678 | Kenncode: 986406

Keine Anmeldung erforderlich





VERANSTALTUNGEN DER AG KLIMAWANDEL UND GESUNDHEIT

HITZE UND SPORT: BEWEGUNG IN HEISSEN ZEITEN

24. JUNI 2026
20:00 Uhr

In den kommenden Jahren wird es immer heißer werden. Daher ist es schlau, dass Sie sich schon jetzt über Hitzeschutz im Sport Gedanken machen. Anhand des Musterhitzeschutzplans für den Sport werden wir uns diesem spannenden Thema annehmen und wichtige Infos zu Sport von Kindern und Jugendlichen an heißen Tagen ergänzen. Bleiben Sie auch bei hohen Temperaturen sicher aktiv.

Referierende: Dominik Hertlein (Koordinator Prävention in Lebenswelten AOK Südlicher Oberrhein), Dr. Vera Dreher (Kinder- und Jugendärztin) Dr. Christof Wettach (Kinder- und Jugendarzt)

Online-Zugangsdaten: Zoom Meeting | Meeting-ID: 824 8516 1702 | Kenncode: 608668

Keine Anmeldung erforderlich

WALDBEGEHUNG - WÄLDER WIE IN SÜDFRANKREICH?

AUGUST 2026
Termin ist Social Media und
der Homepage zu entnehmen

Starkregen und Dürre können die Gesundheit der Waldökosysteme beeinträchtigen - was Sie bereits sehen, wenn Sie in den Wald gehen. Wie können wir auf zu viel oder zu wenig Wasser reagieren? Erfahren Sie, wie wir den Wasserrückhalt stärken und nebenbei etwas Gutes für den Naturschutz oder die Erholungswirkung im Wald tun können.

Verantwortlich: Jakob Franz (Amt für Waldwirtschaft), Dr. Christof Wettach, (Kinder- und Jugendarzt)

Ort: Gemeindewald Kappel-Grafenhausen

Dauer: 2 - 3,5h

Hinweis: Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und ein Vesper mit (Einkehr in Münchweier möglich).

Anmeldung per E-Mail an kgk@ortenaukreis.de (Frist für die Anmeldung wird bekanntgegeben)





ADFC

BEWEGEN IST SCHLAU UND GESUND - DER ADFC BRINGT KINDER UND ERWACHSENE IN BEWEGUNG

4. MAI 2026
20:00 Uhr

Erfahren Sie, weshalb Bewegung schlau macht und gesund erhält. Der ADFC zeigt Ihnen, wie diese aktive Bewegung praktisch bei Jung und Alt gesundheitsförderlich umgesetzt werden kann und wie wichtig dafür ein sicheres Umfeld ist. Holen Sie sich wertvolle Tipps für Ihren Alltag, um Bewegung sicher und mit Freude in Ihr Leben zu integrieren.

Referierende: Monika Kunschner (Vorsitzende des ADFC Offenburg) und Dr. Christof Wettach (Kinder- und Jugendarzt)

Online-Zugangsdaten: [Zoom Meeting](#) | Meeting-ID: 885 3642 6554 | Kenncode: 128962
Keine Anmeldung erforderlich

BEWEGEN IST SCHLAU UND GESUND - ALS FAMILIE MIT DEM FAHRRAD ANS MITTELMEER

18. MAI 2026
20:00 Uhr

ADFC

Aktive Bewegung ist gut für Ihren Lebensraum und doppelt gut für Sie. Doch lässt sich das auch im Urlaub als Familie umsetzen? Ja, das ist möglich! Erfahren Sie heute, weshalb Bewegung guttut und wie Sie die praktische Umsetzung einer solchen Reise hinbekommen. Wir erzählen Ihnen von unseren Erfahrungen und geben hilfreiche Tipps für Ihre Planung.

Referierende: Alexander Schaefer (Hausarzt) und Dr. Christof Wettach (Kinder- und Jugendarzt)

Ort: ADFC-Zentrum am Marktplatz, Am Marktplatz 19 in Offenburg (Hybridveranstaltung)

Online-Zugangsdaten: [Zoom Meeting](#) | Meeting-ID: 891 0389 6154 | Kenncode: 242226
Keine Anmeldung erforderlich





GESUNDES KINZIGTAL

MOTIVATION UND BEWEGUNG IM ALLTAG

20. MAI 2026
16:45 - 18:00 Uhr

Wie motivieren Sie sich zu mehr Bewegung und welche Trainingsgeräte in der Natur können Sie niederschwellig nutzen? Wir bewegen uns gemeinsam draußen und beziehen alle natürlichen Hindernisse aktiv mit ein. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie den inneren Schweinehund überwinden und sich nachhaltig für mehr Aktivität begeistern.

Referierende: Janina Stunder (Gesundes Kinzigtal)

Ort: Fußballstadion Hausach

Hinweis: Bitte bringen Sie Sportkleidung mit

Anmeldung bis 15. Mai per E-Mail an bgm@gesund-es-kinzigtal.de

FILM: CYCLING CITIES

20. MAI 2026
19:30 Uhr

Fußgänger- und fahrradfreundliche Ortschaften braucht es, wenn mehr Leute das Auto stehen lassen und sich aktiv bewegen wollen. Wo das schon sehr gut klappt und wie lebenswerte Städte der Zukunft aussehen können, lernen Sie am heutigen Abend kennen. Lassen Sie sich von erfolgreichen Beispielen inspirieren.

Verantwortlich: BUND Mittleres Kinzigtal

Ort: Kinocenter Haslach, Neue Eisenbahnstraße 8, 77716 Haslach

Eintritt: 6 €

Keine Anmeldung erforderlich

DIE ORTENAU BEWEGT SICH - FAMILIENWANDERUNG

31. MAI 2026
13:30 - 17:00 Uhr

Eine Wanderung für Jung und Alt: Bei diesem Ausflug gibt es ein „Entdeckerprogramm für Groß und Klein“ mit der Möglichkeit, aktiv zu werden und die Natur gemeinsam zu erleben. Genießen Sie die Bewegung in der Gemeinschaft und entdecken Sie die Schönheit der Region. Bitte bringen Sie ein Vesper für die gemeinsamen Pausen mit.

Verantwortliche: Anja Jäkle, Bettina Rosenkranz und Katrin Maier (SWV Seelbach und Welschensteinach)

Treffpunkt: Parkplatz Geisberg (Hallen 3, 77978 Schuttertal)

Hinweis: Bitte bringen Sie ein kleines Vesper, Getränke für unterwegs sowie bequeme Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung mit

Anmeldung bis spätestens 28. Mai 2026 per WhatsApp unter 0151-73035122

SCHWARZWALDVEREIN SEELBACH UND WELSCHENSTEINACH

