

„Early Bird“ in Meran: ein belebender Start in den Tag

Die frische Luft des frühen Morgens, das Licht des anbrechenden Tages, die Möglichkeit zur erholsamen Erkundung Merans: Die Veranstaltung „Early Bird“ erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Während die Stadt frühmorgens erwacht, treffen sich etwa 20 Meranerinnen und Meraner (sowie einige auswärtige Teilnehmer) immer samstags um 7.30 Uhr im Elisabeth Park. Dort beginnen sie ihren Spaziergang – begleitet von einem Bewegungs- und Wellnessexperten, der unterwegs nützliche Tipps und praktische Ratschläge zu Themen wie Fitness, gesunde Ernährung und Stressabbau gibt. Unter Einhaltung der Abstandsregeln erkunden die Teilnehmer am Tappeinerweg, an der Gilfpromenade oder in der Naherholungszone Lazag Orte von großer Naturschönheit. Frühmorgendliche Erquickung für Körper und Geist, die den Tag mit Schwung beginnen lässt und einen gesunden Lebensstil vermittelt.

Die Teilnahme an „Early Bird“ ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Treffpunkt ist immer samstags um 7.30 Uhr die Sissi-Statue im Elisabeth Park. Der Spaziergang am 12. September wird u. a. von Astrid Fleischmann geleitet. Fleischmann ist psychosoziale Lebensberaterin, und wird im Rahmen der 90-minütigen Veranstaltung auf die großen und kleinen Fragen des Lebens eingehen.

„Early Bird“ wird von der Kurverwaltung Meran organisiert und findet im Rahmen des Projekts „Meran beWegt“ statt. Dieses beruht auf Studien und Forschungen medizinischer, sportlicher und psychologischer Art; zugleich bezieht es sich auf die Kurtradition der Stadt Meran und nutzt ihr Promenadennetz. In der kommenden Woche (7.-12. September) bietet „Meran beWegt“ ein reichhaltiges Programm, das von verschiedenen Veranstaltern (Upad, Urania Meran, Südtiroler Kneippverband) abgehalten wird und sanfte Gymnastik, geführte Spaziergänge und ein Seminar beinhaltet ([hier](#) finden Sie weitere Informationen).