



Themen

- ▶ Veranstaltungsabsage FunRun 2020
- ▶ Brückensanierung Hugelstrae - Fertigstellung
- ▶ Fahrradpark - Kostenlos für Sie
- ▶ Hallo Bienen und Frühling!
- ▶ Rent a Bike
- ▶ Friseur Motschieder - wieder für Sie da!
- ▶ 3 Tipps für mehr Achtsamkeit im Job
- ▶ 40 Jahre Gostner Hoftheater

Guten Tag ,

das öffentliche Leben ist seit Wochen durch die Corona Pandemie stark eingeschränkt. Jeden von uns trifft diese Krise im privaten und beruflichen Bereich.

In den Allgemeinfachen des Südwestpark führen wirverstarkte Reinigungs- und Desinfektionsmanahmen durch. Hygienehinweise sind an den Aufzügen und Allgemeintoiletten angebracht.

Folgend finden Sie aktuelle Informationen von Ihrem Standort.

Lassen Sie uns gemeinsam in dieser Krise mit gebotener Zuversicht zusammenstehen. Wir sind für Sie da!

Ihr Team Südwestpark Management



Veranstaltungsabsage FunRun 2020

Wir bedauern sehr, dass wir in diesem Jahr 2020 nicht gemeinsam mit Ihnen laufen und feiern werden.

Leider mussten wir die Großveranstaltung und das SÜDWESTPARK-Sommerfest absagen. Unser Dank gilt allen Läufern, Besuchern, Sponsoren und Unterstützern.

Natürlich geht es weiter! Vermerken Sie sich den 10. Juni 2021 für unser gemeinsames Event im nächsten Jahr.

Alle Infos unter: [▶ funrunsuedwest.de](https://funrunsuedwest.de)

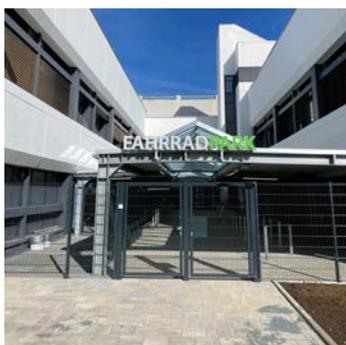


Brückensanierung Hugelstrae - Fertigstellung

Anfang April 2020 wurde nach 20-monatiger Generalsanierung die neu sanierte Brücke über die Sudwesttangente und den Main-Donau-Kanal in Betrieb genommen.

Damit ist eine durchgehend zweispurige Zufahrt zum Südwestpark möglich. Ebenso wurde die Gesamtsituation für Fußgänger und Radfahrer auf der Brücke verbessert.

Wir wünschen Ihnen eine gute Fahrt!



Fahrradpark - Kostenlos für Sie

Immer mehr Beschäftigte im Südwestpark nutzen das Fahrrad für den Weg zur Arbeit. Wir freuen uns, dass wir **Nürnbergs erste Fahrradgarage** für Sie eröffnen können.

Neben der abgesicherten Abstellmöglichkeit stehen eine Servicestation, abschließbare Spinde, Lademöglichkeit für Fahrradakkus sowie Duschen und Sanitärräume zur Verfügung (Sanitärbereiche aufgrund Corona aktuell noch geschlossen).

Melden Sie sich kostenfrei zur Nutzung an: bei unserer Verwaltung Südwestpark 49



Hallo Bienen und Frühling!

Nach lang ersehntem Warten ist der Frühling nun endlich da. Nach langer Winterruhe haben die Bienen im Südwestpark wieder die Bienenstöcke verlassen

Schauen Sie bei den Bienenstöcken auf dem Gelände vorbei Mit den Partnern BW Bildung und Wissen, ING und Südwestpark Management sind bereits sechs Bienenvölker im Südwestpark heimisch.



Rent a Bike

Sie möchten am liebsten Zuhause trainieren und nicht auf das motivierende Group Indoor Cycling verzichten?
Sie wollen keine große Investition tätigen und flexibel bleiben?

TeamRun bietet Ihnen eine tolle Möglichkeit:
Indoor Cycling und mehr von Zuhause aus.

- Verleih Profi Indoor Cycling Bike mit Leistungscomputer (Watt / Trittfrequenz...)
- 6 Monate Mindest-Laufzeit
- Inkl. Zugang zum well.come Online Live Stream Training
- Inkl. Online Live Kurse: Cycling / IC-Cross / Yoga / Core / Faszien
- Inkl. online Cycling Trainingsvideos
- Inkl. Lieferung im Raum Nürnberg
- 69 € mtl. (Inkl. Kaufoption)

Nutze die Möglichkeit, Live mit deinem Handy / Laptop in die aktuellen Online Kurse vom Gym well.come zu streamen.

Schnell und einfach von Zuhause aus!
you are well.come

Mehr Infos auf Anfrage unter: [▶ info@wellcome-nuernberg.de](mailto:info@wellcome-nuernberg.de)



Friseur Motschieder - wieder für Sie da!

Seit Montag, 04.05.2020 das Team vom Friseur Motschieder ist wieder mit allen Vorschriften und Sicherheitsvorkehrungen für Sie da!

Ob für Damen oder Herren: Das Team berät Sie gerne zu Ihren Wünschen und finden die optimale Lösung für Ihren Typ.

Die Leistungen umfassen Schnitt, Farbe, Styling, Kosmetik und Lashes. Auch Balayage, Folien-Strähnen, Steck- und Hochzeitsfrisuren werden professionell für Sie umgesetzt.

Öffnungszeiten sind Montag - Freitag 9.00 - 19.00 Uhr

--> Terminvereinbarung ist auch online möglich unter: [▶ www.friseur-motschieder.de/nuernberg](http://www.friseur-motschieder.de/nuernberg)

Schauen Sie vorbei und lassen sich verwöhnen.
Es erwarten Sie 3 Friseurmeister und das Team und freuen sich auf Ihren Besuch!



3 Tipps für mehr Achtsamkeit im Job

Gerade in der aktuellen Situation kann die Achtsamkeit helfen, besser damit umzugehen. Und sogar Online lässt sich Achtsamkeit lernen.

Es hat nichts mit Hokuspokus zu tun. Sondern ist ein Training für den Geist. Probieren Sie es einfach mal aus.

- Achtsamkeit im Körper
Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihren Körper. Beginnen Sie bei den Füßen und spüren Ihre Füße, Fußsohlen, Fersen, und Zehen. Es geht dabei nur darum wahrzunehmen. Achtsam können Sie Ihren ganzen Körper durchwandern.
- Achtsamkeitswege
Nutzen Sie Ihre täglichen Wege für Achtsamkeit: Wenn Sie sich das nächsten Mal einen Kaffee, Tee oder Wasser holen, tun Sie das mit Achtsamkeit. Beobachten Sie dabei Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt.
- Achtsamkeit im Denken

Hören Sie Ihren eigenen Gedanken zu - eine Minute lang. Erkennen Sie welche Gedanken hilfreich oder destruktiv sind und Sie möglicherweise schon oft gehört haben. Zum Abschluss lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie künftig denken möchten.

Das Wesentliche in der Achtsamkeit ist, präsent im Augenblick zu sein und die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Ein paar achtsame Atemzüge können wir täglich trainieren, egal wo wir gerade sind. Viel Spaß dabei!

Sie möchten mehr darüber wissen? Wenden Sie sich gerne an Renate Freisler, Balance-Expertin, Autorin und zertifizierte Coach, Tel. 0911-27866645, [▶ rf-projekt@einfachstimmig.de](mailto:rf-projekt@einfachstimmig.de).

Oder Sie lassen sich unter [▶ www.einfachstimmig.de](http://www.einfachstimmig.de) inspirieren.



40 Jahre Gostner Hoftheater

Unser Kulturpartner Gostner Hoftheater hat gerade erst seinen 40. Geburtstag gefeiert – und nun seit Ende März geschlossen. Mehr als 40 Veranstaltungen mussten bereits abgesagt werden, das trifft ein freies Theater natürlich hart. Sie können mit einer Spende dabei helfen, den Stillstand zu überbrücken und die Bühnen wieder mit Leben zu füllen unter: [▶ www.gut-fuer-nuernberg.de/projects/78897](http://www.gut-fuer-nuernberg.de/projects/78897)

- ▶ Newsletter weiterleiten
- ▶ Newsletter abmelden
- ▶ Profil bearbeiten

Südwestpark Management GmbH
Südwestpark 49
90449 Nürnberg

newsletter@suedwestpark.de

Geschäftsführer: Daniel Pfaller, Christian Bretthauer
Registergericht: Amtsgericht Nürnberg
Registernummer: HR B 8934
USt. ID: DE 133 560 131

Alle Informationen ohne Gewähr.