



Innenstadt-Stammtisch bei Zoom am 23.03.2021, 19 Uhr

Unser nächstes Treffen findet am 23.03. ab 19 Uhr bei Zoom statt. Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns, einen Gast aus Rostock begrüßen zu dürfen, und zwar den dortigen Citymanager Dr. Peter Magdanz, (www.citykreis-rostock.de). Im Blick auf die Rostocker Situation mit einer landesweit eingeführten Luca-App, der Ermöglichung von Click & Meet und dem morgigen Spiel von Hansa Rostock gegen den Halleschen FC vor 777 Zuschauern, freuen wir uns auf den Austausch und wertvolle Impulse.

<https://us02web.zoom.us/j/9947357618> Passwort: innenstadt

Rettet den Osterhasen!

Die Lebensarten-Kampagne wird trotz andauerndem Lockdown fortgesetzt. Wir wollen damit uns selbst und den NutzerInnen unserer Stadt Mut machen und ein bisschen Hoffnung geben. Zu dem was möglich ist, wollen wir eine Einladung aussprechen.



Der Mutiger ist mutig. Soviel steht fest. Bravourös manövriert sich diese größte Unterart der Katzenartigen durch alle Krisen. Ob auf Samtpfoten oder im Eiltempo – der Mutiger ist und bleibt Herr der Lage. Wir sollten uns ein Beispiel an ihm nehmen. Denn wir müssen gar nicht viel dafür tun. Alles was er macht? Zuversichtlich bleiben. Er sieht immer ein Licht am Ende des Tunnels und steuert schnurkatz darauf zu. Aber wie lange noch? Immer! Mach mit.

Das Kurzhaarpony ist der ganze Stolz der Familie – anmutig, frech und selbstbewusst. Seine Lieblingsbeschäftigung ist das Stylen und Pflegen der Haare – seiner Haare. Und zwar, indem es einen Profi ranlässt. Aber in der letzten Zeit hat sich das Kurzhaarpony selbst drum kümmern müssen. Das Ergebnis war ganz... ok. Aber wie lange noch? Also geht mal schnell wieder zum Friseur.

Alle kennen den Osterhasen. Und alle wissen, wie er Jahr für Jahr zur Osterzeit durch die Gegend hoppelt und seine Nester, Leckereien und Überraschungen versteckt. Aber dieses Mal ist es gar nicht so einfach für ihn, überall zu sein und all die Kinder zu überraschen. Dennoch gibt er natürlich sein Bestes. Aber wie lange noch? Also helft ihm und holt oder bestellt euch was Schönes zum Osterfest.

Osterhasenplakate in A3 gibt es zur Abholung im Vereinsbüro. 100 Plakate werden in Bus und Bahn hängen. Vielen Dank für dieses Unterstützungsangebot an den Jenaer Nahverkehr!

Gasthaus „Zur Noll“ als Corona-Schnellteststation

Gemeinsam mit der Stadt Jena und dem DRK werden seit 12.03.2021 auch kostenfreie Schnelltests im Biergarten unseres Mitglieds Gasthaus „Zur Noll“ durchgeführt.

Die kostenfreien Schnelltests in den drei offiziellen Testzentren der Stadt stehen allen interessierten Menschen zur Verfügung und sind nicht an den Wohnsitz gebunden.

Insgesamt wurden bereits über 2.500 Schnelltests in den Testzentren durchgeführt und dabei 14 Infektionen festgestellt. Dies erhöht natürlich die Zahl der Infektionen und unsere Inzidenz. Durch Quarantäne der positiv Getesteten werden aber Folgeinfektionen vermieden, was bei einem R-Wert von über eins bedeutet, dass statistisch auf im ersten Schritt mindestens 14 Personen keine weitere Übertragung des Virus erfolgt.

Öffnungszeiten Noll-Biergarten (leider ohne Bier): Mo bis Sa, 10 bis 14 Uhr.

Öffnungszeiten F-Haus: Di, Do, Fr 15 bis 20 Uhr, Sa 9 bis 13 Uhr.

Keine Anmeldung erforderlich.

bcsd-Landesverbandstreffen am 25.03.2021

Der Landesverband Thüringen der Bundesvereinigung City- und Stadtmarketing Deutschland (bcsd e.V.) ist der mitgliederstärkste in den neuen Bundesländern. Stefan Voß, Geschäftsführer der Meiningen GmbH, und Hannes Wolf, Citymanager beim Initiative Innenstadt Jena e.V., sind die ehrenamtlichen Landesbeauftragten.

Zweck der bcsd-Landesverbände ist die Förderung des niedrigschwelligen Erfahrungsaustauschs zwischen den Mitgliedern, aber auch die Weiterentwicklung und Weiterverbreitung des Stadtmarketing-Gedankens vor Ort sowie die Interessenvertretung gegenüber und die Zusammenarbeit mit Behörden, Institutionen und Verbänden.

Nach dem ersten Treffen im Vorjahr in Jena, trifft sich der Landesverband nächste Woche zum zweiten Mal. Zeitgemäß im digitalen Raum. Im Mittelpunkt steht natürlich der Austausch zur Bewältigung der Corona-Wirtschaftskrise.

Angebot zum Vitalcheck bei unserem Mitglied Heike Zorn

In der andauernden Corona-Pandemie haben sich viele Aspekte im beruflichen und privaten Umfeld verändert. Das schlägt bei Vielen natürlich aufs körperliche und seelische Wohlbefinden. Viele Sportarten können nicht ausgeübt werden, Fitnessstudios, Yogastudios, Saunen, Schwimmbäder sind geschlossen.

Unser Mitglied „Heike Zorn – Privatpraxis für Sportmentaltraining und Traditionelle Chinesische Medizin“ lädt vom 23. bis 25.03.2021 zu Vital-Checks in ihre Praxis ein. Infos dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Neues Mitglied: Goethe Apotheke

In der Goethe-Apotheke in der Weigelstraße 7 findet man eine ganzheitliche und patientenorientierte Arzneimittelversorgung auf Grundlage neustem pharmazeutischen und medizinischen Wissens.

Die Goethe Apotheke ist bereits seit dem Vorjahr Mitglied in unserem Verein. Das Aussetzen des Newsletters zugunsten einer Krisenkommunikation führt dazu, dass wir erst jetzt darüber informieren. Wir freuen uns sehr über die dritte Apotheke in unserer Mitgliedschaft.

Infos und Kontakt: www.goethe-apotheke-jena.de

Neues Mitglied: ROSSMANN Drogeriemarkt

Rossmann ist eine der größten Drogeriemarkt-Ketten Europas, umso mehr freut es uns, dass dieses große Unternehmen auf unseren kleinen Verein aufmerksam und auch Mitglied bei uns geworden ist. Damit leistet Rossmann einen wichtigen Beitrag für die Jenaer Innenstadt, was den Anschlag vom letzten Wochenende in der Löbderstraße umso weniger nachzuvollziehen lässt. Neben dem regulären Drogeriewaren-Sortiment gibt es Aktionsartikel, Fotoservice sowie ein umfangreiches Naturkost- und Weinsortiment.

Bei unserer Nikolausaktion 2020 beteiligten sich beide Innenstadtfilialen (Goethe Galerie und Löbdergraben) erstmals auch an einer Marketingaktion des Vereins.

Infos und Kontakt: www.rossmann.de

Neues Mitglied: Schülerhilfe Cornelia Rosenberg

Die Schülerhilfe ist Nachhilfe-Profi seit über 45 Jahren. Es gibt professionelle Unterstützung in Mathe, Deutsch, Englisch und vielen weiteren Fächern in allen Klassenstufen. Wir sind glücklich auch dieses neue Mitglied bei uns begrüßen zu dürfen und freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Infos und Kontakt: www.schuelerhilfe.de/nachhilfe/jena/

Neues Mitglied: Jenaer Bücherstube

Die Jenaer Bücherstube von Gunther Philler hat sich seit 1929 äußerlich nur wenig verändert, aber inhaltlich ist man auch trotz der gerade einmal 25 m² stets up to date: eine Auswahl moderner Literatur zum Schmökern ist immer vorrätig, alle lieferbaren Spezial- und Fachbücher sind über Nacht verfügbar. Seit Montag ist die Bücherstube nach Coronaschließung und ausschließlich Click & Collect auch regulär wieder geöffnet.

Wir sind begeistert, dass sich dieses kleine Traditionsgeschäft mit großem Renommee unserem Verein angeschlossen hat! Damit sind alle Buchhandlungen der Innenstadt Mitglied in der Initiative Innenstadt Jena!

Infos und Kontakt: <https://jenaerbucherstube.buchkatalog.de/>

Neues Mitglied: Pilates Studio Jena

Eine Kombination aus Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Dehnung ist das Gesamtkonzept von Pilates. Die Stärkung der Körpermitte in Kombination mit gezielter Atmung und Kräftigung verleiht dem Körper eine bessere Körperwahrnehmung. Haltungsschäden, Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfälle werden gezielt entgegengewirkt und dadurch eine mögliche Operation verhindert. Das Team rund um Inhaberin Steffi Jahn ist speziell ausgebildet und geht individuell auf jeden Teilnehmer ein.

Wir freuen uns auch über diese Mitgliedschaft und drücken die Daumen, dass wir bald wieder zu den Kursen im Pilates Studio gehen können.

Infos und Kontakt: <https://pilates-studio-jena.de/>

Mitmachen

Wenn Sie sich aktiv an der Vereinsarbeit beteiligen wollen, füllen Sie die nachfolgenden Felder aus und schicken das Ganze an: citymanager@innenstadt-jena.de
Sie können sich jederzeit auch formlos melden.

Ich _____ möchte gern aktiv mitmachen bei:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> AG Märkte und Feste | <input type="checkbox"/> AG Weihnachtsbeleuchtung |
| <input type="checkbox"/> AG Mobilität | <input type="checkbox"/> AG Marketing und Digitales |
| <input type="checkbox"/> AG Mitglieder | <input type="checkbox"/> AG 100 % Jena |

Sie werden dann eingeladen und können ganz unverbindlich an der nächsten AG teilnehmen.

Falls Sie Infos/Inhalte für unseren Newsletter haben, würden wir uns freuen, wenn Sie uns diese zusenden bzw. Bescheid geben (Hinweise, Veranstaltungen, Aktionen, (Neu)Eröffnungen): citymanager@innenstadt-jena.de

An-/Abmeldung zum/vom Newsletter formlos an: citymanager@innenstadt-jena.de

Mit diesem Newsletter (der keine Werbemail ist) informieren wir unsere Mitglieder und Förderer über Neuigkeiten aus der Innenstadt und dem Verein. Datenschutzrechtliche Grundlage ist unser berechtigtes Interesse (Art 6 Abs. 1 lit. f DSGVO) an der Kommunikation mit Ihnen. Dieses berechnete Interesse ergibt sich aus Ihrer Mitgliedschaft bei der Initiative Innenstadt Jena e.V. bzw. Ihrem Status als Akteur/Interessensträger der Jenaer Innenstadt.

Initiative Innenstadt Jena e.V.
Neugasse 34
07743 Jena

www.innenstadt-jena.de
www.facebook.com/innenstadtjena
www.instagram.com/innenstadtjena
www.youtube.com/channel/UCQAVeu63sUoty192dJyMsJw/

APP-SPEZIAL

ANRUFEN

Auswählen & **ABHOLEN**

GESAMTES SORTIMENT ZUR AUSWAHL

**Bestellen Sie
jetzt telefonisch
Ihre Lieblingsteile***

Wie funktioniert das?

- 1. Anrufen**
- 2. Wünsche äußern & telefonische Beratung**
- 3. Bargeldlos bezahlen oder Auswahl****

**Telefon
03641 2890**

**TÄGLICH
VON
10-17 UHR**

*Ausschließlich kontaktlose Bezahlung möglich. Mit EC-Karte, Kreditkarte oder Geschenkgutschein.

** Maximaler Warenwert 1.000 Euro. Auswahlzeitraum 2 Tage. Nur für auswahlberechtigte APP-Kunden.

*das
macht* **SiNIN**

Ist Ihre Nährstoffumwandlung im Körper im grünen Bereich?

CRS®-Stoffwechselanalyse

- Macht Stoffwechselbelastungen sichtbar
- Liefert schnelle und genaue Informationen zu Ihrem persönlichen Gesundheitsstatus
- Zeigt den Vitalstoffbedarf auf (z.B. Mineralstoffe)
- Gewichtsmanagement bei Über- und Untergewicht



Für ein optimales Messergebnis trinken Sie bitte an diesem Tag viel Wasser und nutzen keine Hautcreme mit Lichtschutzfaktor!

Möchten Sie endlich:

- Ihr Traumgewicht erreichen?
- Ihre Abwehrkräfte stärken?
- Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit steigern?

Sie sind bereit, Ihren ersten Schritt zu setzen und sowohl 60 Minuten als auch 60 € für Ihre gesunde Zukunft zu investieren?

Dann vereinbaren Sie jetzt Ihren verbindlichen Termin!

unter

Tel.: 0174 8347093

oder per email

office@amway-heike-zorn.de

Heike Zorn

**Privatpraxis für Sportmentaltraining
und Traditionelle Chinesische Medizin
Leutragraben 4 (2. OG)
07743 Jena**

FÄ Anästhesie, Notfallmedizin, Sportmedizin
M.A. Sportwissenschaften
Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin
Vorstand Deutscher Bundesverband Sportmentaltraining e.V.
Mentaltrainer-B-Lizenz (DMA)
Trainer-A-Lizenz (DOSB) und 4. Dan Taekwondo

Ernährungstage

23.-25. März 2021

Einladung

zum

VITAL-CHECK

mit dem

CRS®-Analysesystem



Welche Aussagen sind mit dem CRS®-System möglich?

Das CRS-System misst die durch UV-Strahlung angeregte Autofluoreszenz verschiedener Stoffwechselsubstanzen.

Da die einzelnen Autofluoreszenzwerte allein noch keine Informationen über den Gesundheitszustand geben, werden sie in einer spezifischen Art und Weise miteinander kombiniert und ermöglichen dann eine Aussage über vorhandene Stoffwechselstörungen, den Einfluss von Stress oder sonstige Regulationsstörungen.

Folgende Aussagen zum aktuellen Gesundheitszustand können ermittelt werden:

- Schutz vor Übersäuerung
- Immunabwehr
- Stoffumsatzregulation
- Trainingszustand
- Schutz vor oxidativem Stress
- mentale Belastbarkeit
- Schutz vor infektiösen Prozessen
- Bindegewebszustand
- allgemeine Leistungsfähigkeit (physisch und psychisch)
- Vitamin- und Mikronährstoffbedarf

Auf Basis der gemessenen Stoffwechselparameter errechnet das CRS-System, ob ein Bedarf an Vitaminen und Mikronährstoffen vorliegt und zeigt diesen an.

Dadurch hilft das CRS-System Falsch- und/oder Überdosierungen zu vermeiden.

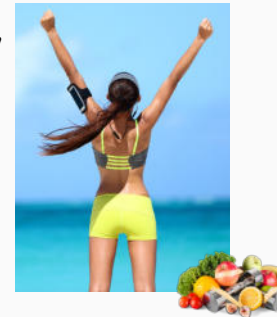
Ernährung und Stoffwechsel

Der menschliche Stoffwechsel ist die Summe aller lebenserhaltenden biochemischen und biophysikalischen Prozesse. Er ist von Mensch zu Mensch sowie von Lebensabschnitt zu Lebensabschnitt verschieden und von vielen weiteren Faktoren wie z.B. körperlicher Belastung, Krankheit und Stress abhängig. Mit Hilfe von Stoffwechselanalysen lassen sich deshalb umfangreiche Erkenntnisse über den aktuellen Gesundheitszustand des menschlichen Organismus erlangen.



Gesundheit und Fitness

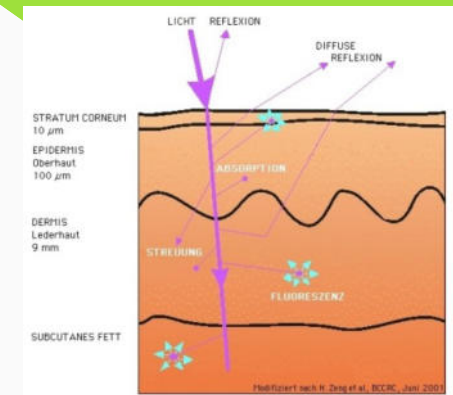
Mit Hilfe des CRS-Vital-Checks ist es jetzt möglich, viele Faktoren der Stoffwechselregulation aufzuzeigen, die unmittelbar für die Gesundheitsvorsorge wichtig sind. Nach der nur wenigen Sekunden dauernden Messung werten wir das Ergebnis aus und stellen wenn erforderlich - ein Konzept zur Verbesserung der Werte für Sie zusammen. Durch regelmäßige Folgemessungen kann der Fortschritt verfolgt und die jeweiligen Maßnahmen an den Verlauf angepasst werden. Wir bieten Ihnen eine neuartige Transparenz, die überzeugt. Dank der unkomplizierten Methode ist die CRS-Messung für jedermann, vom Kleinkind bis zum Senioren, gleichermaßen geeignet.



Wie funktioniert die Messung ?

Dieses Verfahren basiert auf der Messung der Autofluoreszenz körpereigener Stoffwechselsubstanzen im Interstitium, die mittels UV-Strahlung angeregt wurden.

Vorteile des Verfahrens sind neben der blutlosen, nichtinvasiven Analysenmethode die wenige Sekunden dauernde Messung und Auswertung, so dass ein kostengünstiges Monitoring der Stoffwechselregulation ohne Beeinträchtigung des Patienten möglich ist.



Die Messung erfolgt ohne Blutentnahme, somit völlig schmerzfrei und in wenigen Sekunden. 😊

In der Handinnenfläche erfasst eine Messsonde die Autofluoreszenz von bestimmten Stoffwechselsubstanzen in der Gewebeflüssigkeit. 😊

Die Messergebnisse werden sofort ausgewertet und in verschiedenen graphischen Darstellungen am Monitor angezeigt. 😊

Durch Folgemessungen über 5 – 6 Monate wird gezielt eine Verbesserung Ihrer Vitalität und Gesundheit erreicht. 😊