

Projekt gemeinsam aktiv: Hockergymnastik für Seniorinnen und Senioren

Mittwoch, 14. Oktober 2026 | 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Interkultureller Mehrgenerationentreffpunkt | 57319 Bad Berleburg, Poststraße 40



GEMEINSAM®

Aktiv bleiben

Kontakte knüpfen

Teilhabe erleben

Informiert sein

Verbundenheit spüren

Gemeinsam aktiv

Die Hockergymnastik ist ein Ganzkörpertraining im Sitzen.

Sie hat in vielerlei Hinsicht einen positiven Effekt auf den Körper. Zum einen stärkt man das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Blut- und Lymphzirkulation und trainiert die Motorik. Ebenso werden Koordination, Achtsamkeit und Konzentration gefördert. Später werden die Muskeln gezielt gekräftigt und gedehnt. Jeder macht mit, so wie er kann. Werden Sie aktiv und lernen Sie einfache Übungen für den Alltag.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist bitten wir um eine Anmeldung an:

Marion Nölling, Gesundheitsmanagerin, Stadt Bad Berleburg

E-Mail: m.noelling@bad-berleburg.de

Tel. 02751 923 210

Die Veranstaltung ist Teil der Themenreihe „Gemeinsam aktiv“. Diese bietet Menschen die Möglichkeiten, aktiv zu bleiben, Kontakte zu knüpfen, Teilhabe zu erleben, informiert zu sein und Verbundenheit zu spüren. Sie stärkt so den Austausch und die Verbindungen zwischen den Menschen in Bad Berleburg.

Die Themenreihe wird in Kooperation des Interkulturellen Mehrgenerationentreffpunkt Bad Berleburg, der Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund, dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen, der Atempause Wittgenstein, der Vitrea Rehaklinik Bad Berleburg, dem Betreuungsverein Arche und dem Diakonischen Werk Wittgenstein durchgeführt.

frei

Veranstalter:

Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund

Poststraße 42
57319 Bad Berleburg

Telefon: 02751 923-210

m.noelling@bad-berleburg.de

<http://www.blb-gesund.de>