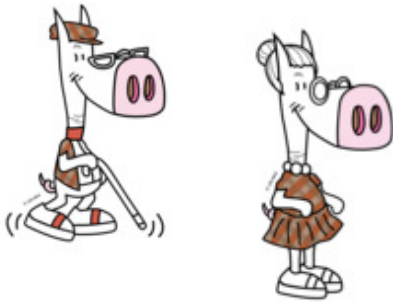


Aktiv gegen den Schweinehund



In Rahmen der Veranstaltungsreihe „Gemeinsam statt Einsam“

Am: Mittwoch, den 17.09.2025

Beginn: 14:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Wohngut Saalhausen

Wie gerne würden wir den inneren Schweinehund an den passenden Stellen einfach überwinden. Das ist allerdings gar nicht so einfach wie es im ersten Moment erscheint. Dabei sind körperliche Aktivitäten das A und O für mehr Wohlbefinden und für eine nachhaltige Lebensqualität.

Mit viel Spaß und getreu nach dem Motto „DABEI SEIN IST ALLES“ werden Sie einen schönen Nachmittag, rund um das Wohngut in Saalhausen, mit gleichgesinnten Senior*innen erleben. Es erwarten Sie altersgerechte kleine Spiele und Übungen, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen und auf lange Sicht Ihr Wohlbefinden und die Fitness steigern.



Auch mit Gehstock, Rollator oder anderen Einschränkungen: Alle sind herzlich Willkommen. **Mitzubringen sind gute Laune und bequeme Kleidung.**

Nach all dem „Sport“ gibt es ab 15:30 Uhr ein gemütliches Beisammensein im Wohngut mit Kaffee und Kuchen. Die Kosten dafür werden mit den Teilnehmer*innen vor Ort durch das Wohngut abgerechnet.



Anmeldungen nimmt Maria Hebbeker vom Kreissportbund Olpe unter der Telefonnummer 02761/94298-12 oder per Mail m.hebbeker@ksb-olpe.org bis zum 11.09.2025 entgegen.

