



Bewegt mit Humor durch's Alter

im Mehrgenerationenhaus St. Matthias, St.-Veit-Str. 14, 56727 Mayen

Dienstag, 07.04. | 12.05. | 09.06.2026
jeweils von 14:30 - 16:00 Uhr

Freuen Sie sich auf vielseitige Bewegungsübungen für Körper und Geist. Durch die Kombination von Bewegung und Gedächtnistraining werden wichtige Alltagskompetenzen gezielt gefördert. Die Geselligkeit und der Spaß während den Übungen sind dabei genauso wichtig, wie die körperliche Betätigung im Rahmen der eigenen, gesundheitlichen Möglichkeiten. Die Teilnahme an den Übungen ist auch im Sitzen möglich! Teilnahme auf eigene Verantwortung und nur nach Anmeldung. Nach den gemeinsamen Übungen lassen wir den Nachmittag bei Kaffee und einem Schwätzchen ausklingen – die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bei:

Susanne Breitbach

Caritas-Mehrgenerationenhaus

Tel. 02651 - 98 69-183

breitbach-s@caritas-rma.de



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander
Mayen



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

LZG Eine gesunde
Zukunft gestalten



Mayenzeit
leben und erleben

