

Bewegungsangebote und Aktivitäten

» Bewegungsparcours

wöchentlich, freitags, 14:30–15:30 Uhr

Ort: Park des Seniorentreffs Emil-Renk-Haus in Tempelsee, Gersprenzweg 24

keine Anmeldung notwendig

An 6 Geräten werden die Beweglichkeit und Ausdauer gestärkt und trainiert. Ein kleines Fitness-Center unter Bäumen, angeleitet durch eine ausgebildete Übungsleiterin.

» Gymnastik mit Yoga-Elementen

wöchentlich, dienstags, 11:00–12:00 Uhr

Ort: Seniorentreff Christine-Kempff-Haus, Schönbornstraße 67

Anmeldung: 069 864010

» Alltags-Trainings-Programm

wöchentlich, mittwochs, 09:30–10:30 Uhr

Ort: Seniorentreff Else-Herrmann-Saal, Goerdelerstraße 1

Anmeldung: 069 85003570

Im Alltags-Trainings-Programm (ATP) lernt man, wie mehr Bewegung in den Alltag integriert werden kann. Sie erfahren, wie leicht es ist, alltägliche Tätigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu nutzen, überall und zu jeder Zeit. Der Kurs findet drinnen und draußen statt.

» Rollator-Fit Kurs

Beginn: 2. September 2021

wöchentlich, donnerstags, 14:00–15:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer Seniorenhilfe, Lämmerspieler Weg 43

Anmeldung: 069 8787 6334

Sicheres Bewegen und Übungen mit dem Rollator.

» Dart + Wii

Beginn: 3. September 2021

wöchentlich, freitags, 14:00–17:00 Uhr

Ort: Seniorentreff Else-Herrmann-Saal, Goerdelerstraße 1

Info: 069 85003570

Bewegung und Begegnung bei Spaß und Spiel für Männer und Frauen. Die Wii ist eine Spielkonsole, die auf Bewegung reagiert und in Bewegung bringt. Man muss es einfach ausprobieren!

Denken Sie an bequeme Kleidung und Schuhe, gerne auch Sportschuhe.

Bewegungsangebote finden Sie auch bei freien Trägern, Seniorentreffs, Sportvereinen, Glaubensgemeinschaften und der Volkshochschule.



Bewegungstipps für den Alltag

- Gehen Sie viel zu Fuß.
- Nutzen Sie, wenn möglich, die Treppe.
- Unterbrechen Sie längeres Sitzen.
- Verabreden Sie sich zu einem Spaziergang.
- Spielen Sie mit Enkeln, Freunden und Bekannten.
- Nutzen Sie Bewegungsangebote in Ihrem Stadtteil.
- Besuchen Sie den Bewegungsparcours in Tempelsee.



Partner

Das Gemeinschaftsprojekt wird von der kommunalen Seniorenarbeit – Stadt Offenbach am Main und der Hessischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAGE) – Arbeitsbereich Gesund altern umgesetzt.

Kontaktieren Sie uns:



Stadt Offenbach am Main
Sozialamt | Seniorenarbeit
Tel. 069 8065-3486

HAGE

Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

HAGE | Arbeitsbereich Gesund altern
Felix Weber | Tel. 069 7137678-0
E-Mail: felix.weber@hage.de

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter: www.hage.de/arbeitsfelder/gesund-altern

www.offenbach.de/bewegung

Das Modellprojekt wird gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Fotos: Titel © Goodboy Picture Company – iStockphoto.com
Innen © oneinchpunch, © Monkey Business Images, © IndianFaces – shutterstock.com
Außen © Liaurinko – stock.adobe.com



Hallo
Selam
Bună
Dobar dan
Γειά σου
Cześć
Здравей
Ciao

Start der Angebote

Wir möchten Sie in Bewegung bringen!

Bewegung im Alltag ist wichtig und bringt viele Vorteile:

- Lebensqualität
- Wohlbefinden und Gesundheit
- Begegnung mit anderen Menschen
- Erhalt von Mobilität und Selbstbestimmung
- Vorbeugung von chronischen Erkrankungen oder Demenz
- Vorbeugung von Pflegebedürftigkeit



Ältere Menschen in Bewegung

Gemeinsam – Bewegt – Älter werden

„Bewegt älter werden in Offenbach“ möchte für mehr Bewegung im Alltag sorgen.

Bei diesen Bewegungsangeboten begegnet man anderen Menschen im Stadtteil und kommt in Kontakt. Jeder kann mitmachen!



Und wenn das Stadtgebiet Offenbach senioren-gerecht gestaltet ist, macht die Bewegung draußen und gemeinsam noch mehr Spaß – das ist unser Ziel.

Wo finde ich Informationen?

Aktuelle Angebote, Aktivitäten und Veranstaltungen finden Sie hier:

- Schaukästen der Seniorentreffs, Volkshochschule, Glaubensgemeinschaften, Vereine
- Offenbach Post
- Internetseite der Stadt Offenbach: www.offenbach.de
 - Älter werden in Offenbach
 - Veranstaltungskalender für Senioren



Bewegungsangebote und Aktivitäten

Die Bewegungskurse richten sich an alle Offenbacher*innen ab 60 Jahren. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es sind die aktuellen Corona-Abstands- und Hygieneregeln zu beachten.
Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen!

» Bewegungstreff in Bieber

wöchentlich, donnerstags, 17:00–18:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Trauerhalle/Friedhof

Bieber, Dietesheimer Straße 41

keine Anmeldung notwendig

In Kooperation mit dem DJK Blau-Weiß Bieber

» Bewegungstreff in Biebernsee/ Rumpenheim

wöchentlich, dienstags, 16:00–17:00 Uhr

Treffpunkt: Anni-Emmerling-Haus,

Bischofsheimer Weg 77

keine Anmeldung notwendig

» Bewegungstreff auf der Rosenhöhe

wöchentlich, dienstags, 15:00–16:00 Uhr

Treffpunkt: Seniorenclub Lauterborn,

Richard-Wagner-Straße 95

keine Anmeldung notwendig

Die bewegten Spaziergänge im Freien werden von einem geschulten Ehrenamtlichen mit leichten Bewegungsübungen angeleitet.

Der Treff findet bei jedem Wetter statt, es gibt keine feste Gruppe.

Die Teilnehmenden sollten witterungsgerechte Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, eine persönliche Trinkflasche ist zu empfehlen.

» Bewegungstanz

wöchentlich, donnerstags, 11:00–12:00 Uhr

Ort: Seniorentreff Nordend, Pirazzistraße 18

Anmeldung: 069 985444670

Mit tänzerischer Bewegung zum Rhythmus von Musik wird dem Spaß und der Lebensfreude Ausdruck gegeben.

» Walkinggruppe

wöchentlich, freitags, 09:00–10:00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle des TV 1861 Bieber,

Seligenstädter Straße 34

Anmeldung: 0173 3442072

In Kooperation mit TV 1861 Bieber

» Dartspielen

Beginn: 10. September 2021

wöchentlich, freitags, ab 15:00 Uhr

Ort: Stadtteilbüro Lauterborn,

Richard-Wagner-Straße 95

Mit Brezel und Apfelwein – einfach vorbeikommen und mitmachen.

