



28.01.2026

Newsletter

10 / 2026

Beweg' dich fit! - Aktiv bleiben mit Bewegung und Rhythmus

Die Aktivbörse des Seniorenbeirats findet mit dem Angebot „Beweg Dich fit“ am

**12. Februar von 9:30 – 10:30 Uhr wieder im Johannissaal im Gemeindehaus
der Evangelischen Kirche, Am Koster 1, statt**

„Wir wollen eine vielfältige Mischung aus Bewegung und Musik gemeinsam erleben, bei der spielerische und tänzerische Formen kombiniert mit Kraft- und Dehnübungen auch zu kreativen Bewegungsimprovisationen führen können.“, so die Initiatorinnen Heike Volbers und Dagmar Zirfas-Steinacker zum Angebot.

Besonderer Schwerpunkt: Damit dieses Angebot möglichst individuell auf die Teilnehmenden zugeschnitten ist, beteiligt sich Jede/Jeder aktiv an der Gestaltung der Treffen und bringt eigene Fähigkeiten, Ideen und Wünsche mit ein. So können wir ganz unterschiedliche Bewegungs- und Tanzformen mit und ohne Materialien erproben, verschiedene Musikstile erleben und neue ganzheitliche Erfahrungen machen.

Wir freuen uns auf Menschen, die Lust haben, die Kraft von Bewegung und Rhythmus gemeinsam zu entdecken und so neue Energie zu tanken und fit zu bleiben - unabhängig vom Alter oder der eigenen Fitness.

itere Termin sind der **12. März, 16. April, 21. Mai und 04. Juni**

Da der Johannissaal viel Platz bietet, ist eine Anmeldung nicht nötig. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Wir freuen uns auf Sie!

Schauen sie auch auf unsere WEB Seite: www.seniorenbeirat-walsrode.de

Mit freundlichen Grüßen

SilverVoice Team Öffentlichkeitsarbeit

(Verfasser: Dagmar Zirfas-Steinacker und Heike Volbers)