



Newsletter

40 / 2026

## **Beweg' dich fit! - Aktiv bleiben mit Bewegung, Rhythmus und Walken**

Die Aktivbörse des Seniorenbeirats lädt herzlich zum Bewegungsangebot

**„Beweg' dich fit! – Walken“ ein.**

**Dieser Termin findet Donnerstag, 23. April von 9:30 – 10:30 Uhr am Gemeindehaus der Evangelischen Kirche, Am Koster 1, statt.**

In der hellen Jahreszeit treffen wir uns zum Walken „Rund um den Klostersee“ oder „Quer durch den Uhlenbusch“ und für ein paar Reck- und Streckübungen.

Schon 3000 Schritte (die wir auch gerne erreichen möchten), dienen der Gesundheit und stärken das Herz-Kreislaufsystem. Während des Walkens ist es wünschenswert sich unterhalten zu können, um eventuell neue Ideen zu kreieren.

Bei schlechtem Wetter (Regen oder Sturm) treffen wir uns im Johannissaal des Gemeindehauses zum Line Dance, Gymnastik oder Tanz.

Weitere Termin sind der **07. Mai und der 18. Juni 2026**

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](http://www.seniorenbeirat-walsrode.de)*

Mit freundlichen Grüßen

SilverVoice Team Öffentlichkeitsarbeit

Verfasser: Heike Volbers, Dagmar Zirfas-Steinacker, Heidrun Schlechter)