Medien-Info

484 / 30. Oktober 2026

Neues Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren in Burrweiler: „Aktiv und schwungvoll im Sitzen!“

Mit einfachen Übungen die Beweglichkeit fördern, das Gleichgewicht trainieren und gemeinsam Spaß haben: Unter dem Motto „Aktiv und schwungvoll im Sitzen!“ laden die Fachkraft Gemeindeschwester plus Katharina Rösch und die Seniorenbeauftragte der Verbandsgemeinde Edenkoben Ingrid Weber zu einer gemeinsamen Sitzgymnastik ein. Das kostenfreie Angebot findet am Freitag, 6. November, von 9.30 bis 10.30 Uhr im Ratssaal des historischen Rathauses in 76835 Burrweiler, Hauptstraße 50 statt.

Die Teilnehmenden lernen leichte Übungen kennen, die Muskeln und Gelenke stärken, die die Koordination und das Gleichgewicht fördern und das Gedächtnis anregen. Damit kann die Gymnastik auch zur Sturzprophylaxe beitragen und dabei helfen, die Sicherheit im Alltag zu verbessern. Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren und ist auch für Menschen geeignet, die einen Rollator nutzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen sind bequeme Alltagskleidung, feste Schuhe und etwas zu trinken. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Wer Fragen hat, kann sich an die Seniorenbeauftragte Ingrid Weber, Telefon 0157 55238394 oder an die Fachkraft Gemeindeschwester plus Katharina Rösch, Telefon 06341 940-657 oder E-Mail an katharina.roesch@suedliche-weinstrasse.de, wenden.

Weitere Termine für die Stuhlgymnastik sind bereits geplant: an den Freitagen 27. November und 4. Dezember, jeweils um 9.30 Uhr.

Anlage:

- *Plakat Bewegungsgruppe Burrweiler*

Herausgeberin: Kreisverwaltung Südliche Weinstraße
An der Kreuzmühle 2 | 76829 Landau
www.suedliche-weinstrasse.de

Redaktion: Jennifer Back und Marina Mandery
Telefon: 06341 940-104 oder -107
E-Mail: pressestelle@suedliche-weinstrasse.de