

## Aktivitäten in Mayen-Koblenz

Verein, Organisation, Einrichtung:

**Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.**

Ansprechperson: Susanne Breitbach

E-Mail: [breitbach-s@caritas-rma.de](mailto:breitbach-s@caritas-rma.de)

Telefon / mobil 02651 9869183

### **Bewegungsangebot 1**

#### **Bewegt mit Humor durchs Alter**

Seit Herbst 2024 führen wir dieses Bewegungsangebot für Senior\*innen regelmäßig 1x/ Monat durch. Anfangs noch mit 10-12 Teilnehmer\*innen, erhalten wir mittlerweile rund 20 Anfragen zur Teilnahme monatlich. Mittlerweile wechseln sich drei geschulte Bewegungsbegleiterinnen ab, um mit den Senior\*innen leichte Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen sowie Denkaufgaben zu machen. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz und die Runde geht nach einem gemeinsamen Ausklang immer erheitert auseinander.

10.06.2025 15:30 - 17 Uhr

08.07.2025 15:30 - 17 Uhr

15.07.2025 15:30 - 17 Uhr

12.08.2025 15:30 - 17 Uhr

09.09.2025 15:30 - 17 Uhr

11.09.2025 10:00 - 11:30 Uhr

St. Veit-Str. 14

56727 Mayen