

Aktiv-Tag



15.08.2026

PROGRAMM

14:00 Uhr Begrüßung

16:00 - 17:30 Uhr

14:30 - 15:30 Uhr

- Hocker-Gymnastik (Mailin Schwarzwald)
- Zumba (Michaela Reetz)
- Ganzkörpertraining (Elisa Weskamp - bitte Sportmatte mitbringen)

- Yoga-Wanderung (Mailin Schwarzwald)
- Gemeinsame Radtour

16:00 - 16:30 Uhr

- Aktives Beckenbodentraining (Doro Schlüter)

ab 14:30 Uhr

16:45 - 17:15 Uhr

- Maniküre (Sarah Weible "Kleine Auszeit", 30 Min. für 15 € p.P.)
- Snackbar in Kooperation mit Wochenmarkt24

- Bleib im Gleichgewicht - Sturzprävention (Doro Schlüter)

ab 18:00 Uhr

ab 15:30 Uhr

- Informationsstand RINGANA Naturkosmetik (Jessica Hoemann)

- Gemütliches Beisammensein mit Mitbringbuffet (um eine Fingerfood-Spende für das Buffet wird gebeten)

ORGANISATORISCHES

Katharinenheim Gehrden

Anmeldung für eine oder mehrere Aktionen flexibel möglich

Verbindliche Anmeldung bei Claudia Armbrecht (0160 93981088) oder kfd-gehrden@web.de unter Angabe der gewünschten Programmpunkte

20 € für Mitglieder, 25 € für Nicht-Mitglieder (inkl. Snacks & Getränke)

Die Teilnehmerzahl der Aktionen ist begrenzt - first come, first serve!

Zahlung bis 09.08.2026 per Überweisung (DE26 4726 4367 6421 0883 00) oder in bar beim Vorstand

