

„Spaziergang für Geist und Herz“

Einladung zu einem Spaziergang mit leichten Bewegungsübungen



24. Juli 2026

09 Uhr für ca. 1- 1,5 Std

Treffpunkt: Klosterinnenhof Ensdorf

An diesem Vormittag wollen wir gemeinsam die Natur und frische Luft in Ensdorf genießen, leichte Bewegungsübungen einbauen, die unser Herz-/Kreislaufsystem und unsere Muskeln stärken sowie unsere geistige Fitness und Beweglichkeit erhalten. Ein Spaziergang, der Komponenten von Anspannung und Entspannung enthält und an Menschen gerichtet ist, die an Gedächtnisproblemen leiden, wie es auch bei Demenz vorkommen kann, sowie an alle weiteren Interessierten.

Geleitet wird der Spaziergang von Jennifer Nelhiebel, Gerontopsychiatrische Fachkraft und Leiterin des Seniorenmosaiks.

Anmeldungen per E-Mail an aktiv@seniorenmosaik.de oder telefonisch unter 09621 70843.

