

Kontakt

FTSV Fortuna Elmshorn | FFE

Ramskamp 2 A | 25337 Elmshorn

T +49 (0) 4121 90610

info@ftsv-fortuna.de



Stadt Elmshorn

Koordination Seniorenarbeit

Nicola Schulz-Bödeker

Königstraße 17 | 25335 Elmshorn

T +49 (0) 4121 231 688

n.schulz-boedeker@elmshorn.de

Weitere Informationen zum Projekt AuF leben finden Sie auch unter: [www.dtb.de / aufleben](http://www.dtb.de/aufleben)

In Zusammenarbeit mit dem **Seniorenrat**



Seniorenrat
Stadt Elmshorn

Die Angebote finden in den Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen nicht statt!



Anfahrt zum Treffpunkt Komm mit! Bleib fit!

FTSV Fortuna und Restaurant Zorbas

Ramskamp 2A

Bus 6502 | Waldorfschule

Bus 6501 | WAK/BBS



AuF leben
AKTIV UND FIT

Aktiv und Fit im Alter



Impressum

Herausgeber

Stadt Elmshorn | Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales | Koordination Seniorenarbeit | N. Schulz-Bödeker
Schulstraße 15 - 17 | 25335 Elmshorn | T +49 (0) 4121 231 688
n.schulz-boedeker@elmshorn.de | www.elmshorn.de

Text

Stadt Elmshorn | Koordination Seniorenarbeit | N. Schulz-Bödeker

Layout

Stadt Elmshorn | Haupt- und Rechtsamt | S. Schon

Bildquelle

Titel | Robert Kneschke.adobe.com S. 2 & 5 | WinWin-stock.adobe.com
S. 3 | marinadreams-stock.adobe.com
S. 3 - 5 | bigmouse108-stock.adobe.com - Lexi Clausstock.adobe.com

© Februar 2025

Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren in Elmshorn



Es ist nie zu spät anzufangen – Aktiv und Fit im Alter!

Die Stadt Elmshorn und der FTSV Fortuna Elmshorn (FFE) haben, unterstützt durch den Seniorenrat, ein Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren auf die Beine gestellt.

Das Programm wird aus Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Es steht allen Menschen ab 60 Jahren offen. Eine Vereinsmitgliedschaft brauchen Sie nicht.

Die Angebote sind kostenfrei – kommen Sie vorbei und machen Sie mit.

Auch wenn Sie lange nicht mehr in Bewegung waren, hier bietet sich Ihnen die Möglichkeit, in geselliger Runde und mit Spaß, ganz nach Ihrem Vermögen, in Schwung zu kommen.

Wir freuen uns auf Sie!

Die Termine und Örtlichkeiten finden Sie auf den folgenden Angebotsseiten.



Gefördert vom



Spazier-Runde durch den Park Mit oder ohne Rollator und Stock.

Geeignet für alle!

Willkommen zum Spaziergang im

Steindampark! Egal ob Sie mit Rollator oder Stock unterwegs sind, oder sich sicher ohne Unterstützung bewegen, dieser Spaziertreff bringt Sie in Bewegung.

Gemeinsam schreiten wir von Bank zu Bank, begleitet durch eine Anekdote aus der Weltgeschichte. Ganz nebenbei trainieren wir unsere Standfestigkeit im lockeren Spaziergehen. Tipps und Anleitungen für Zuhause inklusive.

Wir genießen Begegnung mit anderen, finden Kontakte und entdecken Gemeinsamkeit.

Übungsleitung

Claudia König | FFE

Termin

Jeden Mittwoch 10 - 11 Uhr
Ohne Anmeldung

Treffpunkt

Café am See | Steindampark
(Julius-Leber-Straße)

Komm mit! Bleib fit!

Für etwas mobilere Menschen bietet sich die aktive Stunde am Ramskamp an.

Ein Angebot mit leichten Übungen. Der Einstieg in einen aktiven Alltag um sicher unterwegs sein zu können.

Eine Trainerin aus dem Bereich Fitness und Gesundheit wird die Gruppe begleiten und bietet auch mentale Übungen für die geistige Fitness an.

Übungsleitung

Julia Bohl | FFE

Termin

Jeden Donnerstag 10 – 11 Uhr
Ohne Anmeldung

Treffpunkt ab 6. Februar 2025

Ramskamp 2 A

Eine Anfahrtsskizze dazu finden

Sie auf der Rückseite dieses Faltblattes!

