

Boule spielen
Der Klassiker für gesellige Stunden

Geeignet für alle!

Boule ist mehr als nur ein einfaches Wurfspiel. Es ist ein zeitloser Klassiker, der Menschen jeden Alters zusammenbringt. Dank einfacher Regeln und der geselligen Atmosphäre ist Boule ein wunderbares Freizeitspiel. Eine perfekte Mischung aus Taktik, Geschicklichkeit und Geselligkeit. Und ganz nebenbei steigern Sie auch hier Ihre Beweglichkeit, fördern das Gleichgewicht und Ihre Koordination. Und haben Spaß - versprochen!

- Was erwartet Sie?
- Gemeinsamer Spaziergang zur Boule-Bahn
- Einführung ins Spiel - Schritt für Schritt
- Spiel & Spaß in netter Gesellschaft

Übungsleitung | Kerstin Samter | FFE

Termin
Jeden Mittwoch 11 – 12 Uhr
10. Sept. – 15. Okt. 2025 und 8. April – 1. Juli 2026
Einstieg jederzeit möglich

Treffpunkt
Harry's Haus am See | Steindampark
(Julius-Leber-Straße)



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

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenrat



Partner

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V



In Bewegung
Im Kontakt



Machen Sie mit!

Kostenlose

Bewegungsangebote
für Seniorinnen
und Senioren in Elmshorn

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 | alex.pin-stock.adobe.com S. 3 | marinadreams-stock.adobe.com
S. 6 & 7 | Famadya-stock.adobe.com
S. 3 - 7 | bigmouse108-/ Lexi Claus-/Елена Истомина-stock.adobe.com
S. 8 | WinWin-stock.adobe.com

© August 2025



In Bewegung – Im Kontakt

Runter vom Sofa, raus aus dem Haus –
Bewegung in Gemeinschaft

Möchten Sie dabei sein?

Dann schauen Sie sich die Angebote an, die in der Stadt Elmshorn für Sie geboten werden. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit. Auch wenn Sie lange nicht mehr in Bewegung waren, bietet sich Ihnen hier die Möglichkeit, in geselliger Runde und mit Spaß, ganz nach Ihrem Vermögen, in Schwung zu kommen. Die Angebote sind kostenfrei und ein Einstieg jederzeit möglich.

Das Programm wird gemeinsam vom Sportverein FFE, der Stadt Elmshorn und dem Seniorenrat Elmshorn organisiert.

Die Förderung erfolgt mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit in Schleswig-Holstein.

Wir freuen uns auf Sie!

Bei
Starkregen
entfallen die
Angebote!

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. Ganz nebenbei trainieren Sie ihre Ausdauer. Tipps und Anleitungen für einfache Übungen zuhause inklusive. Wir genießen Begegnung mit anderen und finden Kontakte.

Übungsleitung

Kerstin Samter | FFE

Termin

Jeden Mittwoch 10 – 11 Uhr

Ohne Anmeldung

Ab 10. September 2025

Einstieg jederzeit möglich

Treffpunkt

Harry's Haus am See | Steindampark
(Julius-Leber-Straße)

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

Fit und gesund!

Für etwas mobilere Menschen!

Die aktive Stunde ist 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

Ab 11. September 2025

Einstieg jederzeit möglich

Treffpunkt

Sportzentrum FFE | Ramskamp 2 A

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

Siehe Anfahrtsskizze nebenstehend

Anfahrt zum Treffpunkt Fit und gesund!

FTSV Fortuna und Restaurant Zorbas
Ramskamp 2A

 Bus 6502 | Waldorfschule

 Bus 6501 | WAK/BBS

