



GEMEINDE
EPELBOERN

AKTIV-WOCHE FÜR ALLE Ü 60



Trau Dich und sei dabei!
Aktiver werden unter Gleichgesinnten!
Wandern, Radfahren, Gymnastik, Tanzen,
Frühstücken und vieles mehr.

Eppelborn hat viel zu bieten



19. BIS 24. MAI 2025

Bei Fragen einfach anrufen:
Seniorenbüro Gemeinde Eppelborn
Frau Marietta Schikofsky 06881/969-128



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

unsere Gemeinde lebt von einem aktiven und engagierten Miteinander. Jede und jeder Einzelne trägt dazu bei, dass Eppelborn lebendig, vielfältig und damit lebens- & liebenswert ist. Besonders wichtig ist es, dass alle – unabhängig vom Alter – die Möglichkeit haben, aktiv und vernetzt zu bleiben sowie neue Dinge auszuprobieren.

Genau deshalb haben wir die „Aktiv-Woche für alle Ü60“ geplant und organisiert. Gemeinsam mit Vereinen, Organisationen und engagierten Mitbürgerinnen und Mitbürgern sowie dem Seniorenbeirat wurde ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt. Ob Wirbelsäulengymnastik, Herz- oder Lungensport, Aquagymnastik oder geführte Wanderungen – hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten, in Bewegung zu bleiben und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Aber auch der gesellige Austausch kommt nicht zu kurz: Ein gemeinsames Frühstück und eine schwungvolle Tanzveranstaltung unter dem Motto „Ü60 schwingt das Tanzbein“ laden zum Mitmachen ein.

Nachdem unsere erste Seniorenmesse im vergangenen Jahr auf so viel positive Resonanz gestoßen ist, wollen wir mit der Aktiv-Woche zeigen, dass Bewegung, gemeinsame Aktivitäten und neue Impulse fit halten und das Leben auf ganz vielen Ebenen bereichern.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die an der Gestaltung und Umsetzung dieser Woche mitwirken!

Ich lade Sie ein, die Gelegenheit zu nutzen, sich inspirieren zu lassen und vielleicht sogar ein neues Hobby zu entdecken.

Ihr Bürgermeister

Andreas Feld



GESTÄRKT IN DIE AKTIV-WOCHE

MONTAG, 19.05.2025
AB 9:00 UHR
HIRSCHBERGHALLE BUBACH

Begrüßung durch
Bürgermeister
Andreas Feld

Freuen Sie sich auf ein leckeres Frühstück in geselliger Runde!

Das DRK-Frühstücksteam aus Habach, Megatreffteam Humes und Wiesbach zaubern ein reichhaltiges Buffet für Sie auf den Tisch. Doch vorher wird erstmal der Kreislauf in Schwung gebracht mit einer 10-minütigen Stuhlgymnastik.

Für 8,00 € gibts an diesem Morgen also ein leckeres Frühstück, etwas Bewegung, Spaß und ein geselliges Beisammensein.

Jetzt schnell anmelden beim Seniorenbüro der Gemeinde Eppelborn unter 06881/969-128.

Anmeldeschluss: Montag 12.05.2025

Wanderung zur Josefskapelle

in Macherbach

(3,5 km oder 5 km Strecke)



Dienstag, 20.05.2025

Start: 14:30 Uhr

Schloss Buseck

**Preis: 5,00 € (Kaffee & ein Stück Kuchen im
Kaffee Ursula sind im Preis enthalten)**

Anmeldung bis Montag 12.05.2025

**Seniorenbüro der Gemeinde Eppelborn unter
06881/969-128**

Vortrag Schüssler-Salze

für mehr Vitalität im Alter
durch Entgiftung



Dienstag, 20.05.2025

17:00 - 18:00 Uhr

Haus Rech Humes

Preis: 3,00 €

Anmeldung:

**Seniorenbüro der Gemeinde
Eppelborn unter 06881/969-128**



**Dozentin:
Heilpraktikerin
Verena Arnoldi**

Kräuter Führung

im Freizeitzentrum Finkenrech
mit einer kleinen Verkostung
mit Brot und Kräuterquark

Mittwoch, 21.05.2025

16:00 - 17:30 Uhr

Freizeitzentrum Finkenrech

Preis: 5,00 €

Anmeldung bis Montag 12.05.2025

Seniorenbüro der Gemeinde Eppelborn unter 06881/969-128



E-Bike Tour

Strecke ca. 25-30 km
einfache Straßen-
und Waldwege



Donnerstag, 22.05.2025

Start: 17:00 Uhr

**Schwalbenhalle Eppelborn
(beim Schwimmbad)**

Preis: kostenlos

Anmeldung:

Es ist keine Anmeldung erforderlich

**Organisiert vom
Radverein
RV Schwalbe**

Mehrgenerationen Spieletreff



DONNERSTAG, 22.05.2025

17:00 - 18:30 UHR

RATHAUS EPELBOORN

Spiele fördert ob Alt oder Jung und macht Spaß!

Wäre es nicht schön, auch einmal mit anderen Altersgruppen etwas zu unternehmen?

Dann ist jetzt die Gelegenheit dazu: Hier kann jeder mitmachen, ob Kinder, Eltern oder Großeltern, einfach alle, die Spaß am Spielen haben. Also kommen Sie doch einfach vorbei, allein, mit Enkel oder Urenkel.

Gemeinsam mit dem Jugendbüro der Gemeinde Eppelborn wollen wir generationenübergreifend Karten-, Brett- und Würfelspiele spielen.

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



SPASS- OLYMPIADE FÜR ALLE Ü60

FREITAG, 23.05.2025 15:00 - 17:00 UHR

AUF DEM MARKTPLATZ EPELBORN

Lust auf ein bisschen Spaß und Bewegung?

Ewig schon kein Dosenwerfen, Eierlaufen oder Ähnliches gemacht und hätten mal wieder Lust dazu?

Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit:

Der Seniorenbeirat und die Seniorenbeauftragte haben sich einiges einfallen lassen. Sie müssen keine Sportskanone sein, jeder macht nur das, was er kann und will.

Bringen Sie einfach nur gute Laune mit und erleben Sie mit uns einen fröhlichen Mittag.

Bei schönem Wetter auf dem Marktplatz in Eppelborn, ansonsten im Foyer des Big Eppel.

**Die Veranstaltung ist kostenlos,
keine Anmeldung erforderlich.**



Ü 60

Schwingt

DAS TANZBEIN



SAMSTAG

24.05.2025

Borwieshalle Dirmingen

Beginn 15:00 Uhr

Eintritt: 8,00 €
(Kaffee, Kuchen und 1 Glas
Sekt inklusive)

Ausgerichtet von der
Dorfgemeinschaft Dirmingen
und dem Seniorenbüro



**Kaffee, Kuchen, Tanzen oder
einfach nur gemütliches
Beisammensein mit Musik
klingt das nicht gut?**



**Dann nichts wie hin! Melden Sie sich an für ein paar
schöne Stunden.**

**Ein Alleinunterhalter nimmt Sie mit auf eine
musikalische Reise durch die 60er, 70er und
80er Jahre. Sie können tanzen oder einfach nur der Musik
lauschen.**

**Für das leibliche Wohl sorgt die Dirminger
Dorfgemeinschaft.**

**Die Veranstaltung kostet 8,00 €. Kaffee und Kuchen
sowie ein Glas Sekt sind im Preis enthalten.**

**Also schnell anmelden beim Seniorenbüro
der Gemeinde Eppelborn
06881/969-128
Anmeldeschluss Montag 12.05.2025**



SCHNUPPERSTUNDE IM HELLBERGBAD

Wassergymnastik	Samstag, 14:00 - 14:45 Uhr Hellbergbad
Aquajogging	Samstag, 15:00 - 15:45 Uhr Hellbergbad

KOSTEN: EINTRITT HELLBERGBAD

ANGEBOTE UNSERER VEREINE KOSTENLOS REINSCHNUPPERN

TURNVEREIN DIRMINGEN

KEINE ANMELDUNG NÖTIG

Fit und mobil auf sanfte Art	Montag, 18:00 -19:30 Uhr Borrwieshalle
---	---

DRK BUBACH-CALMESWEILER

KEINE ANMELDUNG NÖTIG

Seniorengymnastik	Donnerstag 15:00 - 16:00 Uhr DRK-Heim Bubach
--------------------------	---

TURNVEREIN EPELBORN

KEINE ANMELDUNG NÖTIG

Pilates	Montag, 18:00-19:00 Uhr Mehrzwecksaal Sebastianhalle
Wirbelsäulengymnastik	Montag, 19:00-20:00 Uhr Hellberghalle
Herzsportkurs	Montag, 20:00-21:00 Uhr Hellberghalle
Lungensportkurs	Montag, 20:00-21:00 Uhr St. Sebastianhalle
Bewegen statt schonen	Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr Hellberghalle
Fitness- und Konditionstraining	Mittwoch, 20:00-21:30 Uhr Hellberghalle

KNEIPP-VEREIN EPELBORN

ANMELDUNG UNTER 0177-6266722

Aquafitness	Donnerstag 9:45 - 10:45 Uhr Hellbergbad
Zumba Gold	Freitag 9:00 - 10:00 Uhr Schwalbenhalle Eppelborn

VOLKSHOCHSCHULE EPELBOERN

ANMELDUNG UNTER 06806-9151335

Yogakurs	Dienstag, 17:45 - 18:45 Uhr H1 Turnhalle Landheim Wiesbach
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr Sebastian Schulturnhalle Eppelborn
Qi-Gong	Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr Haus Rech Humes
Yoga-Entspannungstraining	Donnerstag, 17:15 - 18:45 Uhr Schwalbenhalle Eppelborn
Pilateskurs	Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr Schwalbenhalle Eppelborn
Hatha-Yogakurs	Donnerstag, 19:15 - 20:15 Uhr Haus Rech
Entspann dich	Freitag 17:15 - 18:15 Uhr H1 Turnhalle Landheim Wiesbach

**ZU ALLEN TERMINEN DENKEN SIE BITTE AN
HANDTUCH, LIEGEMATTE UND BEQUEME KLEIDUNG**

TURNVEREIN HUMES

KEINE ANMELDUNG NÖTIG

Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch, 9:30 - 10:30 Uhr Turnhalle Humes
Fitness und Aroha für Frauen	Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr Turnhalle Humes
Pilates	Freitag, 19:00 - 20:00 Uhr Turnhalle Humes
Nordic Walking	Samstag, 14:30 Uhr nach Absprache auch Montag und Donnerstag 16:30 Uhr Kreuzung Alte Nachtweide (Zufahrt Marienhof)

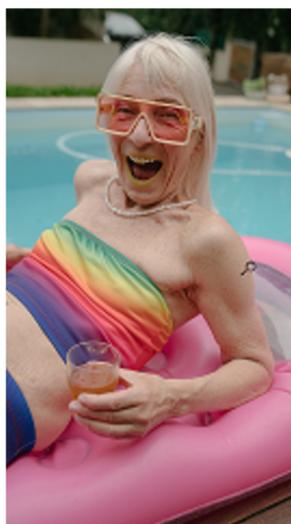




TURNVEREIN WIESBACH

KEINE ANMELDUNG NÖTIG

Sport bei Osteoporose	Dienstag 9:00-10:00 Uhr Schulturnhalle
Wirbelsäulengymnastik	Montag 19:30 -20:30 Uhr Wiebachhalle Donnerstag 9:00-10:00 Uhr Gymnastikraum Wiesbachhalle
Fit und vital 70 + 80 + 90+	Donnerstag 16:00-17:30 Uhr Schulturnhalle
Frauenturnen 60+	Donnerstag 18:00-19:00 Uhr Gymnastikraum Wiesbachhalle
Fußballtennis für Senioren 60+	Freitag 20:30-22:00 Uhr Schulturnhalle



JETZT AKTIV WERDEN & GEWINNEN!

Bei jeder Veranstaltung, an der Sie teilnehmen, können Sie Stempel sammeln. Lassen Sie sich dafür vor Ort die Teilnahme vom Übungsleiter oder dem Verantwortlichen bestätigen. Bei 4 gesammelten Stempeln haben Sie mit etwas Glück die Chance auf ein kleines Geschenk als Belohnung fürs Mitmachen.

Füllen Sie die Stempelkarte auf der Rückseite mit Ihren Kontaktdaten aus und geben Sie diese im Seniorenbüro im Rathaus ab (Marietta Schikofsky - Zimmer 107) oder schicken Sie die Karte per Post an:

Gemeinde Eppelborn
Seniorenbüro
Rathausstraße 27
66571 Eppelborn

Unter allen Einsendern verlosen wir tolle Preise.
Einsendeschluss ist der 04.06.2025

Es lohnt sich also,
aktiv zu werden!

Wir freuen uns auf Sie!



STEMPELKARTE

TEILNEHMER NAME:

ANSCHRIFT:

TELEFONNUMMER:



AKTIV-WOCHE FÜR ALLE Ü60

Jetzt aktiv werden & gewinnen!



GEMEINDE
EPPELBOORN

