



Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen  
Einsamkeit und soziale Isolation

## Bewegung am Morgen!

### Aktiv bleiben - beweglich bleiben - wohlfühlen

Bewegung hält jung und stärkt Körper und Geist.

Dieser Kurs richtet sich an Senior\*innen und verbindet  
sanfte Bewegung mit Entspannung – achtsam, wohltuend und  
alltagstauglich.

**Termine:**

- 25.03.2026
- 27.05.2026
- 23.09.2026
- 25.11.2026

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

**Wo:** Markt 22, in 41366 Schwalmtal/Waldniel

**Leitung:** Ulrike Kasper

Anmeldung: Ja, bitte! Gemeinde Schwalmtal, Telefon: 02163/946-195

### Das dürfen Sie erwarten!

- ✓ Sanfte Bewegungen für Körper und Geist
- ✓ Entspannungsübungen für den Alltag
- ✓ Körpergefühl und Achtsamkeit
- ✓ Geselligkeit und Spaß
- ✓ Getränke
- ✓ Das Angebot ist kostenlos

Das Projekt Markt 2.2: lokal, modern, inklusiv, jung und alt wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

#### Weiterführende Informationen:

[www.esf-regiestelle.de/esf-plus-2021-2027/staerkung-der-teilhabe-aelterer-menschen-gegen-einsamkeit-und-soziale-isolation.html](http://www.esf-regiestelle.de/esf-plus-2021-2027/staerkung-der-teilhabe-aelterer-menschen-gegen-einsamkeit-und-soziale-isolation.html)

[www.strategie-gegen-einsamkeit.de](http://www.strategie-gegen-einsamkeit.de)

[www.schwalmtal.de](http://www.schwalmtal.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der  
Europäischen Union