

FIT ÜBER 50



Aktiv, gesund und voller Energie
in der zweiten Lebenshälfte

Dieses Wochenendseminar richtet sich an Menschen ab 50 Jahren, die ihre Gesundheit und Lebensqualität aktiv fördern möchten.

Im Mittelpunkt stehen gezielte Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Dazu nutzen wir unter anderem Übungen vom Rückenfit, Nordic-Walking, das Theraband und Pilates. In angenehmer Atmosphäre erhalten die Teilnehmenden so praktische Anregungen für mehr Fitness und Vitalität im Alltag.

Das abwechslungsreiche Programm verbindet sanfte Bewegung, wertvolle Gesundheitstipps und entspanntes gemeinsames Erleben – für mehr Sicherheit, Lebensfreude und ein gutes Körpergefühl in der zweiten Lebenshälfte.

Bitte bringen Sie bequeme, sportliche bzw. bewegungsfreundliche Kleidung sowie geeignetes Schuhwerk für drinnen (z.B. Hallensportschuhe) und draußen mit.

Vorkenntnisse sind nicht nötig!

TERMIN

Fr, 27.11.2026, 18:00 Uhr – So, 29.11.2026, 13:00 Uhr

LEITUNGSTEAM

Aadel Maximilian Anuth

Dipl.-Theologe, Kommunikationstrainer und -berater nach Schulz von Thun (Schulz von Thun Institut für Kommunikation, Universität Hamburg), Gesundheitsberater (BTB), Gruppendynamischer Berater für Gruppen und Teams (DGGO-zertifiziert), Supervisor und Coach (DGSv), Haus Ohrbeck

Nadine Hager

Polizeibeamtin, Fitness- und Personaltrainerin, Trainerin für Pilates und Aquafitness, langjährige Erfahrung in der Trainingsgestaltung

KOSTEN

enthalten Kursgebühr, Verpflegung und Übernachtung

394 € Einzelzimmer mit Dusche/WC

364 € Einzelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage*

364 € Doppelzimmer mit Dusche/WC (pro Person)

* Dusche und WC befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zimmers und werden mit maximal 3 Personen geteilt.

ANMELDUNG UND ORT

Haus Ohrbeck

Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte
Telefon 05401 336-0, info@haus-ohrbeck.de
www.haus-ohrbeck.de

HAUS OHRBECK