



Schwungvoll 60 +

Mehr Kraft. Mehr Balance. Mehr Lebensfreude

Leichtes Bewegungsangebot für Senior:innen mit Pflegegrad 1-3 und Angehörige

Gemeinsam trainieren wir Mobilität, Balance und Wohlbefinden – im Sitzen oder Stehen, angeleitet von einer erfahrenen Übungsleiterin.

Ziel: Mehr Kraft, mehr Sicherheit,
mehr Freude im Alltag.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Wann und wo?



Ab 2. Februar 2026
Montags, 14:00 – 15:30 Uhr

Kostenlos!



Nachbarschaftstreff Panneschopp (barrierefrei)
Stolberger Str. 172
52068 Aachen

Leitung

Frau Gabi Jansen, Übungsleiterin Seniorensport e.V.

Anmeldung und Informationen

Frau Öztürk

Sprungbrett gGmbH



0241/474-88-31

Email: esra.oeztuerk@sprungbrett-aachen.de



Ein Projekt der AOK Rheinland/Hamburg in Zusammenarbeit mit der StädteRegion Aachen, IGES Institut GmbH und MA&T Sell & Partner GmbH.