



## 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!**



**ReGe Pflege**

Regionales Gesundheitsnetz für  
Pflegebedürftige Daheim

**Kostenlos!**

## Wann und wo?



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



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](mailto: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.