

SENIORENBEIRAT

# Stuhlyoga-Kurs für Seniorinnen und Senioren

» Dank der Unterstützung der Gemeinde Am Mellensee konnte unter anderem in Gadsdorf ein kostenfreier Stuhlyoga-Kurs für Seniorinnen und Senioren angeboten werden. Der Kurs erfreute sich großer Beliebtheit und bot den Teilnehmenden nicht nur eine sanfte Möglichkeit zur körperlichen Betätigung, sondern förderte auch das Gemeinschaftsgefühl und das persönliche Wohlbefinden. Unter der fachkundigen und einfühlsamen Anleitung von Frau Andrea Grant erlebten die Teilnehmenden regelmäßig Stunden voller Ruhe,

Bewegung und Achtsamkeit.

Der Seniorenbeirat bedankt sich herzlich bei der Gemeindeverwaltung für die Unterstützung und bei Frau Grant für ihr Engagement. Vielen Dank auch an alle Teilnehmenden für ihr Interesse und ihre Offenheit. Das Angebot zeigt, wie wichtig wohnortnahe Gesundheits- und Bewegungsangebote für ältere Menschen sind – sowohl für die körperliche als auch für die soziale Gesundheit.

*Andrea Splisteser  
Seniorenbeirat*



HAUS DER GEN

## Angebote

**MO** 10.00 Uhr  
10.00 Uhr  
13.00 Uhr  
17.00 Uhr  
18.00 Uhr

**DI** 10.00 Uhr  
13.00 Uhr  
13.30 Uhr  
18.00 Uhr  
18.00 Uhr

19.00 Uhr  
**MI** 10.00 Uhr  
13.30 Uhr  
18.30 Uhr

**DO** 10.00 Uhr  
10.00 Uhr  
17.30 Uhr

**FR** 15.30 Uhr  
19.30 Uhr

**Vom 01.09.2025  
Generationen**

Das Haus der Generationen  
ße 2 im Ortsteil Gadsdorf  
033703 68 89  
schläge und

HAUS DER GENERATIONEN

## Neue Kurse

» Im Haus der Generationen starten ab September zwei neue Kurse:

**Selbstbehauptung und Resilienz für Kinder**

Kinder lernen, selbstbewusst mit Konflikten umzugehen und eigene Grenzen zu setzen.

► **MI | 14.00 Uhr**  
für 9- bis 12-Jährige