



# Älter werden - aktiv bleiben!

Die Gemeinde Breidenbach lädt Sie ein zu den

## Senioren-Aktiv-Tagen

vom 7. bis 22. September 2017





### **Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,**

die Generation 60plus ist so engagiert und aktiv wie nie zuvor. Nach dem Arbeitsalltag ist nun endlich Zeit, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Daher möchten wir Ihnen, den aktiven und lebensoffenen Seniorinnen und Senioren Breidenbachs, auch in diesem Jahr wieder kleine Höhepunkte im Alltag anbieten und Sie herzlich zu unseren Senioren-Aktiv-Tagen einladen.

Mit Gleichgesinnten etwas unternehmen, bringt neue Kontakte, fördert die Gesundheit und in ganz erheblichem Maße das eigene Wohlbefinden. Der ärgste Feind eines wachen Geistes ist die Routine – nur wer sich auch einmal an etwas Neues wagt, bleibt körperlich und geistig fit und für Längere Zeit das Leben ja auch viel zu kurz! Somit möchten wir Ihnen wieder ein abwechslungsreiches, attraktives Programm bieten.

### **Ich freue mich schon darauf, Sie bei dem einen oder anderen Termin zu treffen - Sie kommen doch?**

Herzliche Grüße  
Ihr / Euer

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Christoph Felkl', written over a light blue rectangular background.

Christoph Felkl  
Bürgermeister

**Aktiv in Breidenbach am Donnerstag, 7. September 2017**

## **Rückenfitness-Wirbelsäulen-Gymnastik für Frauen und Männer**

Bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben – Bewegung ist die beste Medizin und eine gute Art der Altersvorsorge. Mit zunehmendem Alter klagen viele Menschen über Rückenschmerzen. Doch mit ein paar einfachen Gymnastikübungen können Sie Ihren Rücken stärken und sich so auch im Alter fit halten. ... und wenn die Beine nicht mehr flitzen, trainieren wir vergnügt im Sitzen. Wer also nicht mehr auf die Matte kann, sich aber dennoch gerne bewegen möchte, ist herzlich eingeladen, auf dem Stuhl zu trainieren. Welche Übungen es gibt und was Sie dabei beachten sollten, erfahren Sie im Schnupperkurs von Frau Anni Hoch, lizenzierte Übungsleiterin aus Buchenau und Mitglied im ASC Breidenbach mit viel Erfahrung im Bereich der Senioren-Gymnastik. Gerne können Sie auch an beiden Stunden teilnehmen.

- Treffpunkt:** Bürgerhaus Breidenbach  
**Uhrzeit:** 15.00 Uhr Gymnastik / Rückenfitness im Sitzen  
16.00 Uhr Gymnastik / Rückenfitness auf der Matte  
**Mitzubringen:** Sportliche Kleidung und ggf. eine Turnmatte  
**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 5,00 € pro Stunde inkl. Getränke

**Aktiv unterwegs am Montag, 11. September 2017**

## **Blumenpracht & Waldidylle - Fahrt zur Landesgartenschau nach Bad Lippspringe**

Erlebnisreich und lebendig, am Südrand des Teutoburger Waldes, an den Ausläufern des Eggebirges und an den weitläufigen Heidelandschaften der Senne gelegen, präsentiert sich Bad Lippspringe als vielseitiger Gastgeber der diesjährigen Landesgartenschau.

Wir haben für Sie das Programm „Landesgartenschau und Stadtrundgang“ reserviert: Nach einer erlebnisreichen Führung durch den blütenreichen Kaiser-Karls-Park und den angrenzenden Waldpark (ca. 1,5 Std.) stärken Sie sich mit einem Mittagessen an den Mersmannteichen. Anschließend gehen Sie auf eine historische Entdeckungsreise der Extraklasse. Sie entdecken bei einem Rundgang durch Bad Lippspringe versteckte Schätze im Stadtgebiet. Ihr sachkundiger Gästeführer entführt Sie in die geschichtsträchtige Vergangenheit Bad Lippspringes.

Genießen Sie die Zeit inmitten blühender Natur, schattenspendender Waldflächen und heilender Quellen. Freuen Sie sich auf die schönsten Einblicke in die Region Ostwestfalen-Lippe.

- Treffpunkt:** Bushaltestellen der jeweiligen Ortsteile  
**Abfahrt:** ca. 8.00 Uhr, die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt  
**Rückfahrt:** ca. 17.00 Uhr  
**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 59,00 € (Führung, Mittagessen, Bus)

**Aktiv in Breidenbach am Mittwoch, 13. September 2017**

## **Kräuterspaziergang**

Der Natur mit allen Sinnen begegnen, Kräuter sammeln und verarbeiten, das können Sie auf unserem Kräuterspaziergang. Frau Bettina Sixel und Frau Sabine Becker-Brück, beide zertifizierte Natur- und Landschaftsführerinnen im Naturpark Lahn-Dill-Bergland, nehmen Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Natur. Hier erfahren Sie so einiges über die heimischen Wildkräuter, welche essbar sind oder Heilkräfte enthalten und wie sie zubereitet werden können. Nach dem ca. 1,5 stündigen Spaziergang bereiten Sie unter Anleitung eine Kräutersalbe zu und erhalten noch viele wertvolle Informationen für die Kräutersuche im Laufe der Jahreszeiten.

<b>Treffpunkt:</b>	wird noch bekannt gegeben
<b>Uhrzeit:</b>	14.00 Uhr
<b>Dauer:</b>	ca. 2,5 Stunden
<b>Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:</b>	5,00 €

**Vortragsveranstaltung am Donnerstag, 14. September 2017**

## **Ein Leben lang sicher und mobil**

Mobil sein und mobil bleiben – das wünschen sich viele Menschen für ihr Alter, denn sie wollen selbständig bleiben und aktiv am Leben teilnehmen.

Dafür hat der Deutsche Verkehrssicherheitsrat für ältere Verkehrsteilnehmer ein Programm zur sicheren Verkehrsteilnahme entwickelt. Es geht dabei nicht allein um die Kraftfahrer, sondern auch um das sichere Radfahren und um die Teilnahme am Straßenverkehr als Fußgänger.

Sichere Mobilität fällt einem nicht in den Schoß, doch wer sich rechtzeitig mit dem Thema beschäftigt, offen für Neues ist und Alternativen bedenkt, hat gute Chancen mobil zu bleiben – machen Sie mit!

<b>Treffpunkt:</b>	Bürgerhaus Breidenbach
<b>Uhrzeit:</b>	14.00 Uhr
<b>Dauer:</b>	ca. 2,5 Stunden
<b>Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:</b>	5,00 € inkl. Getränke

**Aktiv unterwegs am Freitag, 15. September 2017**

## **Luther in Marburg**

### **„500 Jahre Reformation“ - Luther in Marburg**

Auch Martin Luther besuchte Marburg! Das ist lange her, viel hat sich verändert, aber seine Spuren und die seines Wirkens sind bis heute allgegenwärtig. 500 Jahre nach seinem Thesenanschlag in Wittenberg ist Martin Luther die zentrale Figur des Jubiläumsjahres 2017, welches in der Universitätsstadt Marburg in nachhaltiger und anschaulicher Form begangen wird.

Folgen Sie von der ersten protestantischen Universität der Welt, der „Alten Uni“, dem Weg Martin Luthers vom Lahntor durch die mittelalterliche Marburger Oberstadt bis hinauf zum Schloss. Das imposante Landgrafenschloss auf dem so genannten Gisonenfelsen bekrönt die Stadt, die heute den Namen dieses Bauwerks trägt - Marburg. Im Landgrafenschloss haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, das nur im Jubiläumsjahr zugängliche Landgrafenzimmer zu besichtigen.

Im Anschluss an die ca. 2,5-stündige Führung haben Sie noch Zeit zur freien Verfügung, in der Sie bei hoffentlich schönstem Wetter die Marburger Oberstadt mit ihrem großen Gastronomieangebot genießen können, bevor es gegen 15.30 Uhr zurück nach Breidenbach geht. Bitte beachten Sie, dass Sie für diese Veranstaltung recht gut zu Fuß sein sollten.

**Treffpunkt:** Bushaltestellen der jeweiligen Ortsteile  
**Abfahrt:** ca. 8.30 Uhr, die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt  
**Rückfahrt:** ca. 15.30 Uhr  
**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 18,00 € (Führung, Eintritt, Bus)

**Aktiv in Breidenbach am Montag, 18.09.2017**

## **Erste Hilfe Kurs für Senioren**

Im Notfall zählt jede Minute. Beim Deutschen Roten Kreuz lernen Sie in diesem praxisnahen Erste-Hilfe-Lehrgang, wie Sie mit einfachsten Handgriffen Menschenleben retten und erfahren, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen Senioren problemlos leisten können. Lassen Sie sich schulen, damit Sie in solchen Situationen besonnen und ruhig bleiben, sich und Ihren Fähigkeiten vertrauen und immer wissen, worauf es ankommt. Und das gute Gefühl, im Notfall dem Partner oder der Partnerin oder anderen Menschen helfen zu können, gibt es gratis dazu.

**Treffpunkt:** Bürgerhaus Breidenbach  
**Uhrzeit:** 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr (mit Mittagspause)  
**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 35,00 € (inkl. Getränke)

## Aktiv in Breidenbach am Dienstag, 19. September 2017

### Windpark zum Anfassen

Windenergie hat viele Vorteile. Allen voran ist sie in ihrem Vorkommen unbegrenzt, ist ohne weitere „Erzeugungsschritte“ vorhanden und stellt eine sichere Energiequelle dar – ganz im Gegensatz zu den konventionellen, fossilen Energieträgern. Mit unserem Windpark auf dem Schwarzenberg tragen wir aktiv zu einer nachhaltigen und dezentralen Energieerzeugung bei. Windkraft ist eine tragende Säule für die deutsche Energiewende hin zu nachhaltiger und sauberer Energie!

Die Windpark Schwarzenberg GmbH lädt Sie herzlich zu einer Besichtigungstour ein. Auf unserem kombinierten Rundgang / Rundfahrt auf dem Schwarzenberg erhalten Sie vielfältige Informationen rund um technische Details, den Verlauf der Bauarbeiten sowie Naturschutz und Ausgleichsmaßnahmen dieses Projektes. Und ganz Mutige haben die Möglichkeit, mit dem innen liegenden Fahrstuhl nach oben auf ein Windrad zu fahren und die unglaubliche Aussicht zu genießen (hierfür ist die Teilnehmerzahl begrenzt und daher eine Voranmeldung erforderlich)!

**Treffpunkt:** Parkplatz Gunterstal

**Uhrzeit:** 10.30 Uhr

**Dauer:** ca. 2 Stunden

**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** Diese Veranstaltung ist für Sie **kostenlos**

## Aktiv unterwegs am Mittwoch, 20. September 2017

### Tauchen Sie ein ... in die Schoggi-Welt von Läderach und ... die Dillenburg Kasematten

Ein Rundgang in der Schokoladenmanufaktur – für viele ein Kindheitstraum. Blicken Sie den Läderach Konditoren bei Ihrer meisterlichen Arbeit über die Schulter und erleben Sie live, wie unter den flinken Händen aus flüssiger Couverture Kunstwerke entstehen. Bei Ihrem Betriebsrundgang mit Verkostung haben Sie außerdem die Möglichkeit, Ihre eigene Tafelschokolade im ChocoAtelier zu kreieren. Zum Mittagessen haben wir für Sie einen Tisch im Schlosscafé Tulipano gebucht (Selbstzahler). Nachdem Sie sich dort gestärkt haben, starten Sie zum benachbarten Wilhelmsturm, wo die Führung durch die Kasematten beginnt. Die Dillenburg Kasematten gehörten mit zu den größten Verteidigungsanlagen West-Europas aus der frühen Neuzeit (15./16. Jahrhundert). Mit Bollwerken, Kasematten und Wehrgängen wurde ein Verteidigungssystem geschaffen, das die „Dillenburg“ uneinnehmbar machte. Für diese einstündige Führung sollten Sie recht gut zu Fuß sein und unbedingt eine Jacke dabei haben.

**Treffpunkt:** Bushaltestellen der jeweiligen Ortsteile

**Abfahrt:** ca. 8.30 Uhr, die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt

**Rückfahrt:** ca. 15.30 Uhr

**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 38,00 € (Führungen und Busfahrt)

## *Aktiv in Breidenbach am Donnerstag, 21. September 2017*

### **Kirchenführung der besonderen Art**

Der Tag beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück im Gasthof Röttig. Danach tauchen Sie ein in die Geschichte unseres Ortes und erfahren so einiges über die Geheimnisse der Breidenbacher Kirche unter der sachkundigen Führung von Ursula Ostrowski und Norbert Nossek.

**Treffpunkt:** Gasthof Röttig, Breidenbach

**Uhrzeit:** 8.45 Uhr

**Dauer:** ca. 2,5 Stunden

**Kostenbeitrag**

**pro Teilnehmer/in:** 9,80 €

## *Aktiv unterwegs am Freitag, 22. September 2017*

### **Hirzenhainer Höhenflug**

Wanderführer Norbert Reisz lädt Sie ein, die besondere Schönheit der Landschaft rund um Hirzenhain und Lixfeld mit ihm zu entdecken. Schon beim Start an der Alten Flughalle, wo in der Vergangenheit Segelflieger in die Lüfte stiegen, und unterwegs erwarten Sie eindrucksvolle Weitblicke beispielsweise auf die Haubergsbewirtschaftung im Dietzhölztal oder ein faszinierender Rundblick vom Kamm des Bubalz. Neben den Huteflächen auf der Warte bietet die Tour zahlreiche weitere Höhepunkte, wie den idyllisch gelegenen Diabassee auf der „Höhe 500“ und die Schwarzbachschlucht mit dem Felsnasenpfad sowie schöne alte Bäume am Wegesrand. 2007 wurde die evangelische Kirche in Lixfeld im Rahmen der bundesweiten Aktion „Lebensraum Kirchturm“ mit einer Ehrenplakette ausgezeichnet. Der Turm bietet zahlreichen Tieren Unterschlupf, darunter Turmfalke und Mauersegler.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten gutes Schuhwerk tragen. Unterwegs werden wir eine Rast einlegen – für Ihre Verpflegung bitten wir Sie selber Sorge zu tragen. Nach der Wanderung sind Sie herzlich eingeladen, an der Abschlussveranstaltung in der Sportklausen in Wiesenbach teilzunehmen. Hier erwartet Sie eine zünftige Bratpartei!

**Treffpunkt:** Bushaltestellen der jeweiligen Ortsteile

**Abfahrt:** ca. 8.00 Uhr, die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt, ca. 12.45 Uhr Rückfahrt nach Wiesenbach

**Kostenbeitrag pro**

**Teilnehmer/in:** 17,50 € (Busfahrt und Mittagessen)



*Aktiv in Breidenbach am Freitag, 22. September 2017*

## **Mittagsstammtisch einmal anders**

Mit einem Senioren-Mittagsstammtisch der etwas anderen Art lassen wir auch die diesjährigen Senioren-Aktiv-Tage ausklingen. Freuen Sie sich auf eine zünftige Bratpartie in der Sportklausur in Wiesenbach. Falls Sie nicht am Vormittag wandern möchten, können Sie gerne auch direkt zur Sportklausur kommen. Die Ortsteile werden mit dem Bus angefahren, die Abfahrtszeiten in der Gemeindezeitung bekannt gegeben.

<b>Treffpunkt:</b>	Sportklausur Wiesenbach
<b>Uhrzeit:</b>	13.30 Uhr
<b>Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:</b>	9,50 € (Getränke extra)



## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens **25. August 2017** bei der Gemeindeverwaltung Breidenbach an. Wir bitten um Verständnis dafür, dass wir für einige Veranstaltungen nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung haben. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben. Weitere Informationen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

*Wir freuen uns auf Sie!*

Gemeindeverwaltung Breidenbach  
Bachstraße 4-14  
35236 Breidenbach

Tel.: 0 64 65 / 68-0  
E-Mail: [d.mutschler@breidenbach.de](mailto:d.mutschler@breidenbach.de)

# Anmeldeformular

Ich melde mich für folgende Veranstaltungen der Senioren-Aktiv-Tage an:

- |                          |   |           |
|--------------------------|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 07.09.2017 – <b>Rückenfitness-Wirbelsäulen-Gymnastik</b>                  |           |
|                          | <input type="checkbox"/> im Sitzen (1 Stunde)                             | 5,00 €    |
|                          | <input type="checkbox"/> auf der Matte (1 Stunde)                         | 5,00 €    |
|                          | <input type="checkbox"/> beide Übungsstunden                              | 10,00 €   |
| <input type="checkbox"/> | 11.09.2017 – <b>Fahrt zur Landesgartenschau Bad Lippspringe</b>           | 59,00 €   |
| <input type="checkbox"/> | 13.09.2017 – <b>Kräuterspaziergang</b>                                    | 5,00 €    |
| <input type="checkbox"/> | 14.09.2017 – <b>Ein Leben lang sicher und mobil</b>                       | 5,00 €    |
| <input type="checkbox"/> | 15.09.2017 – <b>Luther in Marburg</b>                                     | 18,00 €   |
| <input type="checkbox"/> | 18.09.2017 – <b>Erste-Hilfe-Kurs für Senioren</b>                         | 35,00 €   |
| <input type="checkbox"/> | 19.09.2017 – <b>Windpark Schwarzenberg</b>                                | kostenlos |
|                          | <input type="checkbox"/> mit Fahrstuhlfahrt im Windrad                    |           |
| <input type="checkbox"/> | 20.09.2017 – <b>Dillenburg: Läderach und Kasematten</b>                   | 38,00 €   |
| <input type="checkbox"/> | 21.09.2017 – <b>Frühstück und Kirchenführung</b>                          | 9,80 €    |
| <input type="checkbox"/> | 22.09.2017 – <b>Wanderung „Hirzenhainer Höhenflug“<br/>und Bratpartie</b> | 17,50 €   |
| <input type="checkbox"/> | 22.09.2017 – <b>NUR Bratpartie</b>  | 9,50 €    |

Name

Vorname

Straße

Ortsteil

Telefon

E-Mail

# Impressionen der letzten Aktiv Tage



**Gemeindeverwaltung Breidenbach**  
Bachstraße 4-14  
35236 Breidenbach

Tel.: 06465/68-0  
E-Mail: [info@breidenbach.de](mailto:info@breidenbach.de)  
Web: [www.breidenbach.de](http://www.breidenbach.de)