



Älter werden



aktiv bleiben!

Die Gemeinde Breidenbach lädt Sie ein zu den

# Senioren-Aktiv-Tagen

vom 12. bis 23. September 2022

## Liebe Seniorinnen und Senioren,


das Coronavirus ist nun bereits seit über zwei Jahren das alles bestimmende Thema. Ein Patentrezept für den Umgang mit dem Virus gibt es nicht und so versuchen wir nun alle gemeinsam, nach einigen Vollbremsungen die Beschränkungen wieder zu lockern und zu etwas mehr Normalität zurückzukehren.

Dazu gehört auch, dass wir Ihnen, den aktiven und lebensoffenen Seniorinnen und Senioren Breidenbachs, trotz der Krise – oder vor allem wegen der Krise – wieder kleine Höhepunkte im Alltag anbieten und Sie herzlich zu unseren Senioren-Aktiv-Tagen einladen möchten.

Bei unseren gemeinschaftlichen Aktivitäten lernen sie auf leichte und angenehme Weise Gleichgesinnte kennen. In einer freundschaftlichen und gepflegten Atmosphäre können sie unkompliziert Kontakte knüpfen und auf lockere Art Ihren Bekanntenkreis erweitern. Nutzen Sie die Gelegenheit, geistig rege, engagiert, informiert und körperlich fit zu bleiben und schlagen Sie der Biologie mit Ihrem aktiven Lebensstil ein Schnippchen! Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Da wir weiterhin auf Hygiene und Abstand achten möchten, bitten wir um Verständnis dafür, dass wir die Teilnehmerzahl für die einzelnen Veranstaltungen begrenzen müssen und die Teilnahme nur vollständig geimpften bzw. genesenen Personen empfehlen.

Ich würde mich freuen, wenn Ihnen unser Programm auch in diesem Jahr gefällt. Vielleicht treffen wir uns ja bei dem einen oder anderen Termin – Sie kommen doch?

Herzliche Grüße  
Ihr / Euer



Christoph Felkl  
Bürgermeister





AKTIV IN UND UM BREIDENBACH | Montag, 12. September 2022

## Betriebsführung bei Kunststofftechnik KRUG

Der Ausstieg aus dem Berufsleben bietet die Chance, sich mit neuen Dingen zu beschäftigen. Viele unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger im Ruhestand fühlen sich der heimischen Industrie und Wirtschaft aber noch immer sehr verbunden. Daher freuen wir uns, dass die Kunststofftechnik KRUG GmbH interessierte Seniorinnen und Senioren zu einer Betriebsbesichtigung einlädt. Die Veranstaltung beginnt um 10:00 Uhr mit einer Begrüßung und einer Kurzpräsentation des Unternehmens. Im Anschluss an den Rundgang haben Sie Gelegenheit, sich bei Getränken und einem kleinen Imbiss auszutauschen und Fragen zu stellen. Mobilitätshinweis: Die Führung ist durchgehend barrierefrei.

**Treffpunkt:** Schusterstr. 6-8, Breidenbach

**Uhrzeit:** 10.00 Uhr | **Dauer:** ca. 2 Stunden

**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** die Teilnahme ist kostenlos

AKTIV UNTERWEGS | Dienstag, 13. September 2022

## Exkursion zum archäologischen Freilichtmuseum „Zeiteninsel“

Im Lahntal bei Niederweimar wurden zahlreiche Siedlungsreste aus allen vorgeschichtlichen Kulturepochen entdeckt. Die umfangreichen archäologischen Zeugnisse belegen eine dauerhafte Besiedelung der Region seit Jahrtausenden. Um die reichhaltigen Ergebnisse der Archäologie anschaulich zu vermitteln, entstand hier das erste archäologische Freilichtmuseum zur Siedlungsgeschichte in Hessen. Auf der Museumsfläche von gut 3,5 ha werden Sie auf einem Rundweg über fünf Zeitstationen durch rund 11.000 Jahre Landschafts- und Kulturgeschichte geführt. Das Projekt ist noch im Aufbau, daher kann Barrierefreiheit zurzeit noch nicht zugesagt werden.



**Treffpunkt:** Bushaltestellen der jeweiligen Ortsteile

**Abfahrt:** ca. 13.00 Uhr | **Rückfahrt:** ca. 16.00 Uhr

(die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt)

**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 15,00 €

AKTIV UNTERWEGS | Mittwoch, 14. September 2022

## Herbstlabyrinth in Breitscheid

Das Herbstlabyrinth-Adventhöhlensystem ist das größte Höhlensystem Hessens und eines der bedeutendsten Deutschlands. Lassen Sie sich verzaubern von der Tropfsteinviefalt im schönsten Licht und genießen bei einem einzigartigen Führungskonzept eine Stunde lang ein Höhlenerlebnis der besonderen Art in der Schauhöhle Herbstlabyrinth Breitscheid. Da es 124 Stufen zu bewältigen gilt, sollten Sie für diese Veranstaltung recht gut zu Fuß sein und entsprechende Kleidung und Schuhwerk tragen. Im Anschluss daran kehren Sie zu einem gemeinsamen Mittagessen in die Breitscheider Stube ein (Selbstzahler).



**Treffpunkt:** Bushaltestellen der jeweiligen Ortsteile

**Abfahrt:** ca. 9.30 Uhr | **Rückfahrt:** ca. 15.00 Uhr

(die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt)

**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 25,00 €

AKTIV IN UND UM BREIDENBACH | Donnerstag, 15. September 2022

## Schnupper-Vormittag im Impuls Fitness-Club

Bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben – Bewegung ist die beste Art der Altersvorsorge und hält Sie nicht nur fit, sondern macht Sie auch glücklich. Genau hierbei unterstützt Sie Ihr Impuls Fitness-Club in Breidenbach und lädt Sie herzlich zu einem Schnupper-Vormittag ein. Im Rahmen maßgeschneiderter Kleingruppentrainings für Senioren werden Ihnen die Bereiche Ausdauer- und Krafttraining sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining nähergebracht, damit Sie langfristig aktiv und gesund leben. Außerdem erhalten Sie von den Fitness-Profis spannende Informationen zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Sport.

**Treffpunkt:** Fitnessclub Impuls – Hauptstr. 89, Breidenbach

**Uhrzeit:** 10.00 Uhr | **Dauer:** ca. 2 Stunden

**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 9,50 €



AKTIV UNTERWEGS | Freitag, 16. September 2022

## Historische Stadtführung in Biedenkopf Teil II



Das im 12. Jahrhundert gegründete Biedenkopf hat einiges zu bieten. Bereits bei unseren Aktiv-Tagen in 2019 konnten die Teilnehmer mit dem Restaurator und Diplomtheologen Christoph Kaiser in die Geschichte Biedenkopfs eintauchen. Bei

dieser humorvollen und informativen Führung in die Vergangenheit wird Herr Kaiser sich ganz an den Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientieren. Im Anschluss kehren Sie im Café am Markt ein (Selbstzahler).

**Treffpunkt:** Bushaltestellen der jeweiligen Ortsteile  
**Abfahrt:** ca. 15.00 Uhr | **Rückfahrt:** ca. 18.30 Uhr  
(die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt)  
**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 9,00 €

AKTIV IN UND UM BREIDENBACH | Montag, 19. September 2022

## Kinoabend im Breidenbacher Bürgerhaus

Zurücklehnen, Film schauen und einfach gute Laune haben! Unser Gemeindegarchivar Norbert Nossek hat die beiden Breidenbacher Filme „In pago Pernaffa“ und „1976 – Die Gebietsreform Breidenbachs“ für Sie herausgesucht. Für Getränke und Snacks ist gesorgt.

**Treffpunkt:** Bürgerhaus Breidenbach, großer Saal  
**Uhrzeit:** 19.00 Uhr | **Dauer:** ca. 2 Stunden  
**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 3,00 €

AKTIV UNTERWEGS | Dienstag, 20. September 2022

## Leica Erlebniswelt im Leitz Park Wetzlar



Für Leica Enthusiasten, Fotografiebegeisterte und Gäste aus aller Welt ist mit dem Leitz-Park ein einzigartiger Erlebnis- und Inspirationsort entstanden, der die Markenwelt und die Faszination der Leica Fotografie mit allen Facetten erlebbar macht. Bei einer rund sechzigminütigen Besichtigung erfahren Sie mehr über die besondere Geschichte des Unternehmens und können das beeindruckende Zusammenspiel von herausragender Ingenieurskunst und bemerkenswerter Handarbeit in der Manufaktur „Made in Germany“ hautnah erleben.

Lassen Sie Ihren Besuch in der Leica Galerie und dem Ernst Leitz Museum ausklingen und sich von wechselnden Ausstellungen mit faszinierenden Werken berühmter Fotografen und Künstler in den Bann ziehen.

Im Anschluss daran können Sie noch einige Zeit im historischen Ambiente der Wetzlarer Altstadt verbringen – hier laden zahlreiche Geschäfte und gastronomische Betriebe zum Bummeln und Verweilen ein, bevor Sie dann die Heimfahrt antreten.

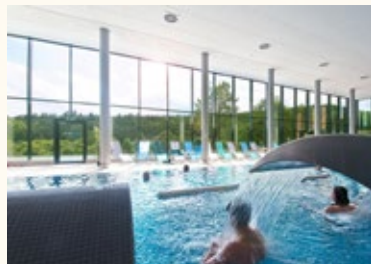
**Treffpunkt:** Bushaltestellen der jeweiligen Ortsteile  
**Abfahrt:** ca. 9.30 Uhr | **Rückfahrt:** ca. 16.30 Uhr  
(die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt)  
**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 25,00 €



AKTIV UNTERWEGS | Mittwoch, 21. September 2022

## Wellness-Tag

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie einen abwechslungsreichen Tag in der Lahn-Dill-Bergland-Therme in Bad Endbach. Wir haben für Sie eine 45-minütige Sitzung in der Totes-See-Salzgrotte und im Anschluss einen 3-stündigen Aufenthalt in der Therme gebucht. Falls Sie sich zwischendurch etwas stärken möchten, können Sie sich im Restaurant der Therme mit hausgemachten Köstlichkeiten verwöhnen lassen (Selbstzahler). Sie haben die Möglichkeit, zusätzlich zu unserem Angebot den Saunabereich zu nutzen, die Zusatzkosten sind vor Ort zu zahlen.



**Treffpunkt:** Bushaltestellen der jeweiligen Ortsteile  
**Abfahrt:** ca. 10.00 Uhr | **Rückfahrt:** ca. 15.00 Uhr  
die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt  
**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 19,00 € (Therme, Salzgrotte, Bus)

AKTIV IN UND UM BREIDENBACH | Donnerstag, 22. September 2022

## Entspannungsübungen gegen innere und äußere Anspannung

Stress und Anspannungen sind in der heutigen Zeit für jede Generation ein großes Thema. Wer kennt es nicht? Innere Unruhe, Ein- und Durchschlafprobleme und Herzasen sind weit verbreitet. Hinzu kommen meist körperliche Verspannungen; gerade im Hals-Nacken-Bereich. Welche effektive und einfach zu erlernende Entspannungs-Übungen Ihnen weiterhelfen können, erfahren Sie an diesem Nachmittag von der Entspannungstrainerin Susanne Enners. Sie erhalten Hintergrundinformationen und es werden leichte Übungen durchgeführt, damit Sie sie später zu Hause weiter nutzen können. Die Übungen können im Sitzen und im Liegen durchgeführt werden. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und wer möchte, darf gern eine Matte mitbringen.

**Treffpunkt:** Bürgerhaus Breidenbach  
**Uhrzeit:** 15.00 bis 17.00 Uhr | **Dauer:** ca. 2 Stunden  
**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 9,00 € (inkl. Getränke)

AKTIV UNTERWEGS | Freitag, 23. September 2022

## Wanderung mit Norbert Reisz und anschließendem Mittagstammtisch

In diesem Jahr lädt Wanderführer Norbert Reisz Sie zu einer schönen Wanderung rund um Breidenbach ein. Unser Gemeindemobil holt Sie an den Bushaltestellen der Ortsteile ab und bringt Sie zum Abmarschpunkt. Die Tour startet unterhalb des Industriegebietes in Breidenbach, am „Steräräh“. Von dort geht es durch den „gehauenen Stäh“ über den Weisboden zum Wiesenbacher Scheidt. An der Wiesenbacher Schutzhütte legen wir eine kurze Rast ein. Weiter geht es dann zur Landesgrenze Nordrhein-Westfalens und Richtung Görzberg. Die Wanderung endet im Waldhotel Boxbach, wo ein gemeinsames Mittagessen von Wanderern und Nichtwanderern stattfinden wird (Selbstzahler). Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten gutes Schuhwerk tragen. Für Verpflegung unterwegs bitten wir Sie selber Sorge zu tragen.



Die Tour startet unterhalb des Industriegebietes in Breidenbach, am „Steräräh“. Von dort geht es durch den „gehauenen Stäh“ über den Weisboden zum Wiesenbacher Scheidt. An der Wiesenbacher Schutzhütte legen wir eine kurze Rast ein. Weiter geht es dann zur Landesgrenze Nordrhein-Westfalens und Richtung Görzberg. Die Wanderung endet im Waldhotel Boxbach, wo ein gemeinsames Mittagessen von Wanderern und Nichtwanderern stattfinden wird (Selbstzahler). Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten gutes Schuhwerk tragen. Für Verpflegung unterwegs bitten wir Sie selber Sorge zu tragen.

**Dauer der Wanderung:** ca. 2,5 Stunden  
**Abmarsch:** 10.00 Uhr  
**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 5,00 € (nur Bus)

Wer nicht wandern möchte, ist herzlich eingeladen, mit unserem Busshuttle nach Boxbach zu kommen. Dort können Sie aus einer kleinen Speisekarte Ihr Wunschessen auswählen (Selbstzahler). Erleben Sie eine gesellige Runde, kommen Sie mit alten und neuen Bekannten ins Gespräch und genießen Sie ein gutes Mittagessen in idyllischer Atmosphäre.

**Treffpunkt:** Bushaltestellen der Ortsteile  
**Abfahrt:** ca. 11.30 Uhr  
die genauen Abfahrtszeiten werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt  
**Kostenbeitrag pro Teilnehmer/in:** 5,00 € (nur Bus)

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens 25. August 2022 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. Bei einer Stornierung Ihrerseits ist eine Kostenerstattung nur möglich, wenn Sie bis zu drei Tagen vor der Veranstaltung absagen. Weitere Informationen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Gemeindeverwaltung Breidenbach,  
Bachstraße 4-14  
35236 Breidenbach

Doris Mutschler  
Telefon: 06465/68-0  
E-Mail: d.mutschler@breidenbach.de

Ein herzliches Dankeschön gilt der VR Bank Lahn-Dill eG und der Sparkasse Marburg-Biedenkopf, die die Senioren-Aktiv-Tage 2022 mit einer großzügigen Spende unterstützt haben. Dadurch konnten die Kosten für die Busfahrten deutlich reduziert werden.

## Anmeldung

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

- |                          |   |           |
|--------------------------|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 12.09.2022 – Betriebsführung bei Kunststofftechnik KRUG   | kostenlos |
| <input type="checkbox"/> | 13.09.2022 – Exkursion zur Zeiteninsel  | 15,00 €   |
| <input type="checkbox"/> | 14.09.2022 – Herbstlabyrinth und Wanderung in Breitscheid   | 25,00 €   |
| <input type="checkbox"/> | 15.09.2022 – Schnupper-Vormittag im Impuls Fitness-Club   | 9,50 €    |
| <input type="checkbox"/> | 16.09.2022 – Historische Stadtführung in Biedenkopf Teil II   | 9,00 €    |
| <input type="checkbox"/> | 19.09.2022 – Kinoabend im Breidenbacher Bürgerhaus  | 3,00 €    |
| <input type="checkbox"/> | 20.09.2022 – Leica Erlebniswelt im Leitz Park Wetzlar   | 25,00 €   |
| <input type="checkbox"/> | 21.09.2022 – Lahn-Dill-Bergland-Therme  | 19,00 €   |
| <input type="checkbox"/> | 22.09.2022 – Kurs „Entspannungsübungen“   | 9,00 €    |
| <input type="checkbox"/> | 23.09.2022 – Wanderung und Mittagstammtisch   | 5,00 €    |
| <input type="checkbox"/> | 23.09.2022 – nur Mittagstammtisch   | 5,00 €    |
| <input type="checkbox"/> | Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Fotos von mir im Rahmen einer Berichterstattung über die Senioren-Aktiv-Tage 2022 veröffentlicht werden. |           |

Name:

Vorname:

Straße:

Ortsteil:

Telefon:

E-Mail:

Unterschrift:



**Wir freuen uns auf Sie!**



Gemeindeverwaltung Breidenbach  
Bachstraße 4-14  
35236 Breidenbach  
06465/68-0  
[info@breidenbach.de](mailto:info@breidenbach.de)  
[www.breidenbach.de](http://www.breidenbach.de)