

## **Regelmäßige Aktivitäten des Seniorenbeirates Weilrod ab 2026**

### **Montag**

#### **Erzähl-Kaffee:**

Am **1. Montag im Monat** findet von **15:00 - 17:00 Uhr** das **Erzähl-Kaffee** statt.

Die Senioren aus Weilrod werden soweit möglich von einem Bus in ihrem Wohnort abgeholt und zurückgebracht. Die Senioren sind bei Kaffee und Kuchen zu Gesprächen eingeladen. Im Anschluss folgt ein abwechslungsreiches Programm mit wechselnden Gästen, bevor alle gemeinsam den Geburtstagskindern des Vormonats gratulieren.

Das Erzähl-Kaffee findet an wechselnden Orten in der Gastronomie statt. Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie in der Tagespresse und bei den Mitgliedern des Seniorenbeirates.

**Anmeldung bei Uschi Brück (an den in der Tagespresse genannten Terminen),  
Tel.: 06083 2624 oder per Mail: [uschi.brueck@web.de](mailto:uschi.brueck@web.de)**

## **Angebote zur Gesundheitsprävention im Alter durch Bewegung**

### **Dienstag**

#### **Seniorengymnastik in Gemünden**

**Jeden Dienstag** findet von **10:00 - 11:00 Uhr** im **Gemeindezentrum „Alte Schule“ Gemünden**, Laubacher Straße 8, Seniorengymnastik, unter Leitung von Frau Rudewig, statt.

**Eine Anmeldung bei Frau Rudewig, Tel.: 06083 2521, ist erforderlich.**

#### **Seniorentanz in Emmershausen (keine Anmeldung erforderlich)**

**Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat** findet von **14:45 - 15:45 Uhr** im **Bürgerhaus Emmershausen**, Schulstraße 4c, Seniorentanz unter Leitung von Wolfgang Redlich statt. Der Seniorentanz ist ein **kostenfreies Angebot** des Seniorenbeirates für Weilroder Senioren (ab 60).

Für weitere Informationen steht Ihnen Frau Erika Schmitt, Telefon 06083 959092 oder ein anderes Mitglied des Seniorenbeirates zur Verfügung.

## **Senioren-Wanderungen** (keine Anmeldung erforderlich)

### **10 km plus**

Jeden **ersten Dienstag im Monat** startet um **13:30 Uhr** unter der Leitung von Ulrich Klingen die Wanderung 10 km plus. Die Treffpunkte variieren. Informationen zu den jeweiligen Treffpunkten finden Sie in der Tagespresse oder können Sie bei Ulrich Klingen unter der Telefonnummer 0178 8239826 erfragen.

### **Ca. 6 km**

Von **März bis November** findet am **dritten Dienstag im Monat** um **13:30 Uhr** eine Wanderung über etwa 6 km in gut begehbarem Gelände statt. Der Leiter der Wanderung ist Horst Kaunzner. Treffpunktinformationen finden Sie in der Tagespresse oder können Sie bei Herrn Kaunzner unter der Telefonnummer 06083 2553 erfragen.

## **Mittwoch**

### **Senioren-Nordic-Walking**

Jeden **Mittwoch** findet ganzjährig, bei jedem Wetter, **Senioren-Nordic-Walking** (ca. 2 Stunden), unter Leitung von Rudi Mohr, statt. Start ist an unterschiedlichen Treffpunkten. Der nächste Treffpunkt wird am Ende der Tour festgelegt und über die bestehende WhatsApp-Gruppe weitergegeben.

**Startzeiten:**     **Mai - September 09:00 Uhr**  
                          **Oktober - April 10:00 Uhr**

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Frau Erika Schmitt, Vorsitzende des Seniorenbeirates, gibt Ihnen gerne unter Tel.: 06083 959092 Informationen zum Treffpunkt.

**Weitere Veranstaltungen** des Seniorenbeirates, wie Kurse, Ausflüge und Theaterfahrten, finden Sie in der Tagespresse und im Veranstaltungskalender der Gemeinde. Diese finden nicht regelmäßig statt.

<https://www.weilrod.de/rathaus-politik/aktuelles/veranstaltungen/>

**Anmeldungen für Ausflüge und Theaterfahrten bei Siegfried Dreyer (an den in der Tagespresse genannten Terminen), Telefon 06083 1099 oder per Mail an: [siggi-dreyer@web.de](mailto:siggi-dreyer@web.de)**

Der Seniorenbeirat Weilrod begrüßt neue Teilnehmer bei all seinen Aktivitäten herzlich! Schauen Sie doch einfach mal vorbei und entdecken Sie, ob etwas für Sie dabei ist.

Bei Fragen zu Anmeldungen, Terminen, Startorten oder anderen Themen steht Ihnen der Seniorenbeirat gerne zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass unsere Ansprechpartner ehrenamtlich tätig sind und nicht rund um die Uhr erreichbar sind. Sie können uns gerne eine Nachricht per E-Mail senden (siehe Flyer des Seniorenbeirates unter <https://www.weilrod.de/leben-wohnen/familie/senioren/> - DOWNLOADS) oder uns auf dem Anrufbeantworter/der Mailbox hinterlassen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Seniorenbeirat Weilrod

