

**Fit sein – fit bleiben
Mitmachstunde für Ältere und Senioren**

12. September 2026

10.00 – 13.00 Uhr

**Altrheinhalle Plittersdorf
Riedstr. 26, Rastatt-Plittersdorf**

Unsere Idee ist es, sich auch außerhalb des eigenen Vereins zum Sport zu treffen, sich gemeinsam sportlich zu betätigen, sich zu bewegen und Spaß zu haben, neue Menschen kennenzulernen, Bekannte wiederzusehen, Kameradschaft und Geselligkeit zu erleben, ...

Diese und viele weitere Gründe laden ein, einmal vorbeizuschauen, mitzumachen und das Angebot auszuprobieren.

Wir werden parallel zueinander zwei Mitmachangebote anbieten und zwar

Gruppe 1: Für die Teilnehmer/innen, die auch Übungen **auf der Matte** mitmachen können
Wenn möglich, bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Gruppe 2: Für Teilnehmer/innen, die aufgrund von Bewegungseinschränkungen nicht mehr auf die Matte können. Wir werden uns überwiegend auf **Stühlen** sitzend bewegen.

Lehrgangsinhalte:

- Gymnastik mit und aus der Dose mit **Carmen Rieger**
- Bewegungsideen mit kleinen Tüchern mit **Erika Stock**

Zielgruppe:

Mitglieder aus den Vereinsgruppen der Älteren und Senioren - Frauen und Männer

Die Teilnahme ist kostenlos.

Aufgrund der besseren Planung bitten wir um **Anmeldung mittels des Anmeldeformulars bis Dienstag, 08. September 2026** an die Turngaugeschäftsstelle.

Wir hoffen, dass dieses Angebot auch in diesem Jahr wieder Interesse findet und wir viele ältere Menschen in unseren Mitmachstunden begrüßen können.

Für den Turngau Mittelbaden-Murgtal
Erika Stock und Team