



Fit im Alter

- Jeden Sonntag (ab August 2026), 10 Uhr, ca. 45 Minuten
- Ort: Mehrgenerationenpark, St.-Johannes-Weg, Bretten
- Kostenfrei und ohne Anmeldung

Das Angebot ist geeignet für alle Senioren, die Spaß an Bewegung und Begegnung mit Gleichgesinnten haben.

Ein besonderes Fitnesslevel oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Einfach Spaß haben, die Natur genießen, nette Gespräche führen und dabei etwas für die geistige und körperliche Gesundheit tun.

An den 10 altersgerechten Geräten des Aktivparcours werden einfache Übungen mit schonenden Abläufen angeleitet. Dies fördert Koordination, Balancegefühl, Beweglichkeit und Motorik. Neben den Geräten gibt es auch genügend Ruhe- und Sitzmöglichkeiten. Auf diese Weise wird eine Wellness-Atmosphäre aus Bewegung und Ruhe geschaffen.

Hinweise: Bitte in bequemer Kleidung und festen Schuhen kommen und Wasser mitbringen. Bei Unwetter, Hagel, Sturm und heißen Temperaturen über 30 Grad findet das Angebot nicht statt.

Projektleitung: Das Angebot wird von den ehrenamtlich engagierten Gesundheitsbotschafter:innen der Stadt Bretten durchgeführt.

Kontakt bei Fragen per E-Mail: soziales@bretten.de

Es handelt sich um ein Angebot der Stadt Bretten, entstanden im Rahmen der Initiativen „Macherstadt“ und „GESUND in Bretten: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!“, unterstützt durch externe Partner. Die Teilnahme an diesem Sporttreff-Angebot erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung des Teilnehmers. Der Teilnehmer erkennt durch die Teilnahme diesen Haftungsausschluss gegenüber den Organisatoren und Initiatoren an.

Melanchthon **Stadt Bretten**



MehrgenerationenPARK

im St. Johann



Kinder-spielplatz



Fitnessgeräte

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1 Armzugtrainer | 8 SensorFlux |
| 2 Turnreck | 9 Ganzkörpertrainer |
| 3 Beweglichkeitstrainer | 10 Beintrainer |
| 4 Sprungtrainer | 11 Gleichgewichtstrainer |
| 5 Massagegerät | 12 Boule-Bahn |
| 6 Hüfttrainer (sitzend) | 13 Spielfeld |
| 7 Rückentrainer (stehend) | |



Arboretum

Das Arboretum ist eine Sammlung von rund 50 verschiedenen großkronigen Baumarten. An jedem Baum ist ein Schild mit dem deutschen sowie dem botanischen Namen der Pflanze angebracht.



Baumliste und weitere Infos



MelanchthonStadt
BRETTEN

www.erlebe-bretten.de
St.-Johannes-Weg 2
75015 Bretten



Weitere Informationen zum Mehrgenerationenpark:

<https://www.erlebe-bretten.de/freizeit-und-natur/mehrgenerationen-park-und-arboretum>



MelanchthonStadt Bretten

