

Seniorenberatung Geheischnis

seiAKTIV – eine Initiative im Landkreis Bernkastel-Wittlich zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter



Gelassen im Alltag – kleine Übungen, große Wirkung
Vortrag für Senioren: Tipps und Übungen für mehr Ruhe, Kraft und Zuversicht mit Heike Schepppe, Coach und Resilienztrainerin aus Wittlich

Termin: Freitag, den 11. September 2026, 10 bis 12 Uhr

Adresse: Gemeindehaus Hundheim, Auf dem Hügel 3, 54497 Morbach-Hundheim

Kosten: keine

**Präventionskurs zum Thema „Was tun bei Sturz?“
mit Renate Simon, Kinaesthetics-Trainerin**

Termin: Montag, den 21. September 2026, 14 bis 16 Uhr

Adresse: Bürgersaal Morscheid, Laurentiusstraße 19,
54497 Morbach-Morscheid-Riedenburg

Kosten: keine



Stellt Eure Fragen gerne telefonisch. Wir freuen uns auf Euch, Eure Julia und Jule.

SeiAKTIV

**Eine Initiative im Landkreis
Bernkastel-Wittlich zum Erhalt der
Selbstständigkeit im Alter**

Gefördert von den Krankenkassen/Krankenkassenverbänden des Landes Rheinland-Pfalz nach § 20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten mit Unterstützung der Unfallkasse Rheinland-Pfalz.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V