



Mehrgenerationengarten im Hainbachtal

Offener Bewegungs-Treff ...

...im Mehrgenerationengarten im Hainbachtal mit der staatl. geprüften Gymnastiklehrerin Kerstin Plag.

Jeden 1. Donnerstag im Monat von 10 - 12 Uhr und
jeden 3. Donnerstag im Monat von 14 - 16 Uhr.

Wir machen Sie fit

Die staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin Kerstin Plag bietet regelmäßige Bewegungs-Treffs im Mehrgenerationengarten an.

In lockerer Atmosphäre werden die Geräte des Sinnespfades genutzt, um unter fachlicher Begleitung Geschicklichkeit, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern.

Die Bewegungs-Treffen richten sich vor allem an ältere Menschen und dienen der Gesunderhaltung. Außerdem hält Bewegung neben dem Körper auch den Geist fit.

In den Treffen gibt es nebenbei auch die Möglichkeit, neue Menschen kennen zu lernen und sich auszutauschen.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Öffnungszeiten

Der Mehrgenerationengarten ist während der Öffnungszeiten des Waldcafés im Hainbachtal und für Gruppen auch nach Absprache zugänglich.

Der Eintritt ist frei.

So finden Sie uns



Anfahrt mit Auto

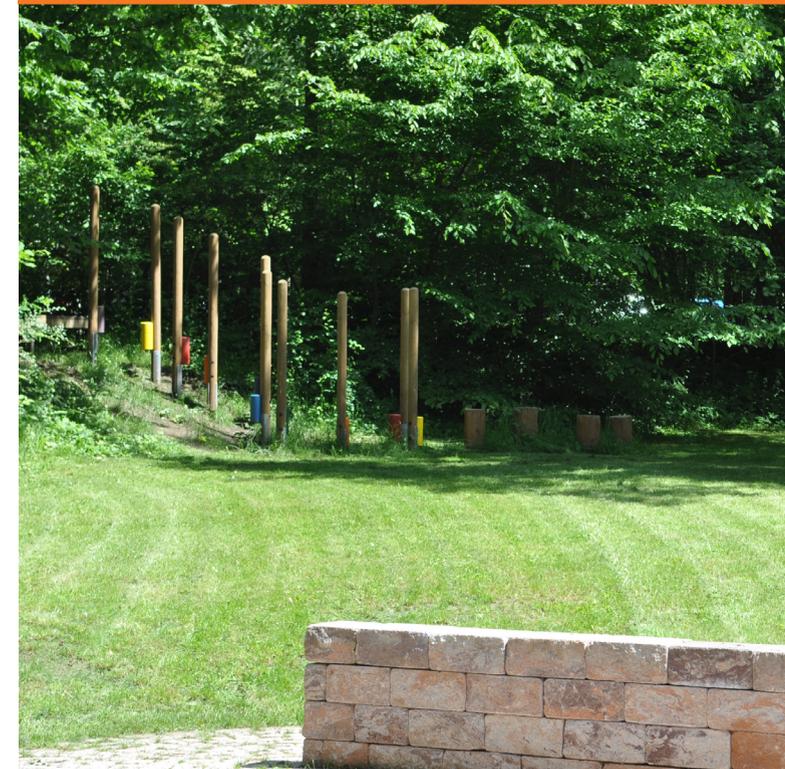
- A661 Egelsbach - Bad Homburg
- Ausfahrt Offenbach-Taunusring
- weiter geradeaus Taunusring, Odenwaldring
- Odenwaldring bis Kreuzung Waldstraße, an der Ampel rechts Richtung Heusenstamm, Stadthalle
- geradeaus, stadtauswärts an der Stadthalle vorbei
- nach ca. 800 m an der Ampel rechts
- Beschilderung „Werkstätten Hainbachtal“ folgen
- nach ca. 500 m haben Sie ihr Ziel erreicht

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- S-Bahnen S1, S2, S8, S9
- Haltestelle Offenbach-Marktplatz
- Buslinie OF-30 Richtung Heusenstamm (Fahrzeit ca. 16 Minuten)
- an der Haltestelle Hainbachtal aussteigen
- der Beschilderung „Werkstätten Hainbachtal“ folgen
- nach ca. 500 m Waldspaziergang haben Sie die Werkstätten Hainbachtal erreicht

Mehrgenerationengarten der AWO Offenbach a. M. – Stadt e. V.

Waldstr. 351 | 63065 Offenbach
Telefon 069 85002 6
Fax 069 85002 101
info@awo-of-stadt.de
www.awo-of-stadt.de



Gesundheitsbewusste Bewegung und Freizeit-Spaß



Kreisverband
Offenbach a. M. – Stadt e. V.



Der Mehrgenerationengarten

Mit dem Mehrgenerationengarten Hainbachtal bietet die AWO Offenbach einen neuen Begegnungsort für Menschen jeden Alters.

Bewegung tut jedem gut

Ein gesundheitsbewusstes Leben hat entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Ausreichende Bewegung ist unverzichtbar, um körperlich wie geistig fit zu bleiben.

Senioren

Dies gilt gerade für Senioren. Bewegung kann, wie medizinische Studien zeigen, eine entscheidende Antwort auf viele der typischen Alterserkrankungen sein. In einer immer älter werdenden Gesellschaft ist es uns besonders wichtig, Angebote zur gesundheitlichen Prävention und vor allem zur Bewegungsförderung für Seniorinnen und Senioren bereit zu halten.

Kinder

Bewegung hilft Kindern, das eigene Körpergefühl zu entwickeln und zu verbessern. Kinder machen grundlegende (Lern-) Erfahrungen durch die aktive Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt durch Bewegen, „Be-greifen“ und Experimentieren. Damit dies gelingt, wollen wir im Mehrgenerationengarten die natürliche Freude an der Bewegung erhalten und fördern.

Menschen mit Beeinträchtigungen

Bei der Entwicklung des Mehrgenerationengartens haben wir natürlich auch an Menschen mit motorischen Beeinträchtigungen und Wahrnehmungsstörungen gedacht. Für sie sind Sinneserfahrungen und Körpererlebnisse ebenso unerlässlich, damit sie ihren Körper bewusst erfahren und mit ihm umgehen können. Auch beeinträchtigte Menschen sollen im Rahmen ihrer Möglichkeiten Spaß an der Bewegung zu erfahren.

Im Mehrgenerationengarten können sie dabei noch ihre Motorik verbessern, haptische Fähigkeiten trainieren oder einfach nur die Zusammenarbeit und den Austausch mit anderen üben.

AWO. Wir bewegen Generationen.

Wir bieten

Der Mehrgenerationengarten besteht aus dem Sinnespfad und dem Wassererfahrungsfeld.

Der Sinnespfad

Der Sinnespfad ist unser Bewegungsparcours. Dort findet man Geräte, die leicht zu handhaben sind und zum spielerischen Ausprobieren anregen, z. B. Balancier-Brücken, Klangspiele, Trittsteine oder Fitness-Geräte.

Manche Geräte können oder sollen auch zu zweit oder zu mehreren genutzt werden und fördern so die Kommunikation und das Miteinander.

Senioren berichten oft von mehr Sicherheit und Beweglichkeit im Alltag, wenn sie regelmäßig trainieren. Auch Kinder und Menschen mit motorischen Einschränkungen oder Wahrnehmungsstörungen profitieren von den Übungen.

Das Wassererfahrungsfeld

Das Wassererfahrungsfeld ermöglicht mit Bodendüsen, Fontänen, Regenring und Strömungstisch weitere Sinneserfahrungen am und mit Wasser.

Dieses Angebot ist vor allem für Kinder und Familien in den Sommermonaten besonders attraktiv.