

Gymnastik für Senioren

WT
20.6.
2023

WEISSENBURG - Das Evangelische Bildungswerk Jura-Altmühltal-Hahnenkamm (EBW JAH) bietet unter der Leitung von Christine Schwegler Kurse für Seniorengymnastik an. Sie finden dienstags im Gemeindehaus St. Andreas statt und starten am 4. Juli.

Spezielle Übungen und Spiele, die auf die Bewegungsmöglichkeiten älterer Menschen abgestimmt sind, wie auch Entspannungsübungen und wirbelsäulengerechte Gymnastik gehören dazu. „Mit einfachen, gelenkschonenden Methoden werden Freude und Lust an der Bewegung vermittelt“, heißt es in einer Pressemitteilung des Bildungswerkes.

Der erste Kurs läuft von 8.30 bis 9.20 Uhr, der zweite von 9.30 bis 10.20 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt 22,50 Euro für fünf Termine (4. Juli bis 1. August). Wer möchte, kann aber auch schon vorher zum Schnuppern vorbeischauen.

Anmeldungen nimmt das EBW JAH unter Telefon 09141/974630 (Bürozeiten montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr, sonst Nachricht auf dem Anrufbeantworter) oder per E-Mail an bildungswerk.weissenburg@elkb.de entgegen. wt

Bildungsfahrt ins Friedensmuseum

WEISSENBURG - Am Samstag, 22. Juli, veranstaltet das Evangelische Bildungswerk Jura-Altmühltal-Hahnenkamm (EBW JAH) im Rahmen seines Jahresmottos „Friedenshandwerk lernen“ eine Bildungsfahrt zum Friedensmuseum Meeder. Weitere Stationen sind die Laurentiuskirche Meeder, der ehemalige Grenzübergang Rottenbach/Eisfeld mit Besuch der Dauerausstellung im ehemaligen Grenzturm und die Görsdorfer „Mauer“.

Zwischendurch besteht die Möglichkeit Mittag zu essen und am Nachmittag eine Kaffeepause einzulegen. Begleitet wird die Fahrt von Ruhestandspfarrer Karl Eberhard Sperl, der im Weißenburger Raum noch vielen bestens bekannt ist.

Gestartet wird um 7 Uhr am Bahnhof Weissenburg, die Rückkehr ist für 20.30 Uhr geplant. Die Kosten betragen 45 Euro pro Person inklusive Busfahrt, Eintrittsgelder und Führungen. Verpflegungskosten sind nicht enthalten. Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung bis spätestens Montag, 3. Juli, beim EBW JAH, Telefon 09141/974630 oder per E-Mail an bildungswerk.weissenburg@elkb.de möglich.

„Lernwerkstatt Frieden“ heißt das Angebot des Vereins Friedensmuseum Meeder, das zeigen soll, dass Frieden nicht selbstverständlich ist. Das Friedensmuseum versteht sich als Angebot für alle Menschen, die vom Frieden erfahren und Friedensgeschichte erleben wollen. wt

WT 20.6.23