

## Fit, vital und aktiv - Senior:innenwoche

### Zeitraum

Mo., 11.05.2026  
ab 15:00 Uhr  
Do., 14.05.2026  
bis 15:00 Uhr

### Zielgruppe

Generation 60+

### Referent:innen

#### **Monika Malfertheiner**

Inner Fitness®, Prana, Fünf Tibeter®, Fasten- und Vitaltrainerin, Expertin im Waldbaden

#### **Rosmarie Rassler**

Erfahrung in der Referententätigkeit

### Kursbeitrag

119,00 € Kursbeitrag

Eine besondere Woche voller Bewegung, Begegnung und Besinnung. Diese Senior:innen-Woche richtet sich an alle, die sich etwas Gutes tun möchten. Dabei stehen das eigene Wohlbefinden und die Verbundenheit mit der Natur im Mittelpunkt.

Bei kleinen Wanderungen durch die schöne Umgebung tanken wir frische Luft und neue Energie. Ein besonderes Erlebnis ist das Waldbaden. Dabei erleben wir den Wald mit allen Sinnen und finden zur Ruhe. Wir lernen, welche gesunden und schmackhaften Zutaten die Natur bietet. Wir erfahren, wie einfach bewusste Ernährung sein kann, auch unterwegs. Mit den Fünf Tibetern stärken wir unsere Beweglichkeit und fördern unsere Vitalität. Diese einfachen Übungen unterstützen uns dabei, flexibler und aktiver durch den Alltag zu gehen. Morgenaktivierungen bringen uns in Schwung und begleiten uns gut in den Tag.

In ruhigen Momenten kommen wir zur inneren Balance. Kreative Einheiten und wohltuende Entspannungsangebote helfen uns dabei, loszulassen. In geselligen Runden teilen wir schöne Erinnerungen, singen vertraute Lieder und sprechen über Themen, die uns bewegen.