



ME TIME OASE

Zeit für dich – Bewegung • Entspannung • Begegnung

Angebote für Menschen 50+

Viele Menschen wünschen sich mehr Beweglichkeit, weniger Verspannungen und mehr Wohlbefinden im Alltag.

Die MeTime Oase bietet dafür einen Raum: Zeit für Bewegung, Entspannung und schöne Begegnungen.

EINLADUNG ZUM KENNENLERNABEND

Freitag, 10. April 2026

18:30 Uhr

Lernen Sie mich und meine Angebote in entspannter Atmosphäre kennen.

Ich stelle die Kurse vor, beantworte Fragen und lade zu einer kleinen Mitmachübung ein.



NEUE KURSE AB 16. APRIL

Beweglich bleiben 50+

Donnerstag 17:30 – 18:30 Uhr

Sanfte Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht.

Die Übungen werden langsam und achtsam angeleitet und können mit oder ohne Stuhl durchgeführt werden.

Geeignet für:

- Anfänger ohne Vorerfahrung
- Menschen mit körperlichen Einschränkungen
- z. B. bei Arthrose oder Prothese

Ziel des Kurses ist es, Beweglichkeit zu erhalten, Verspannungen zu lösen und sich im eigenen Körper wieder wohler zu fühlen.

Entspannungstechniken – 6 Wochen Kurs

Donnerstag 19:00 – 20:00 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, zum Beispiel:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- kleine Achtsamkeitsübungen
- Meditationen

So können Sie herausfinden, welche Methode Ihnen persönlich hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.



NEU AB MAI

GemeinsamZeit – Treffpunkt 50+

Freitag 18:30 – 20:00 Uhr

(alle 4 Wochen)

Ein offener Treff für Menschen, die gerne neue Kontakte knüpfen möchten.

Geplant sind zum Beispiel:

- Gespräche und Austausch
- kleine gemeinsame Aktivitäten
- Spiele oder kreative Ideen
- gemeinsame Unternehmungen

Ein Ort für Begegnung, Freude und Gemeinschaft.

ORT

Haus der Begegnungen

Werdohler Landstraße 61

58511 Lüdenscheid



TAG DER OFFENEN TÜR

Im Haus der Begegnungen

11. April 2026

ab 14 Uhr

WEITERE INFORMATIONEN

www.metimeoase.de

info@metimeoase.de