



SENIORENBEIRAT + Zentrum 60plus e.V.  
Lions Club Usingen - Saalburg



# „Fit ins Alter“



**Drei Säulen für Gesundheit & Fitness:  
Ernährung, Bewegung, Wohlfühlen**

**Aktionstag  
am Sonntag, 25. Oktober 2026  
von 14:00 bis 18:00 Uhr  
Eintritt frei**

**Bürgerhaus Gustav-Heinemann-Str. 3  
in 61267 Neu Anspach**



# „Fit ins Alter“

## Programm:

- 14:00 Begrüßung, Raphael Eckhard  
(Zentrum 60plus e.V.) + Armin Schlapp  
(Lions)
- 14:10 Grußwort, Holger Bellino (Schirmherr)  
Vorsitzender Stadtverordnetenversammlung
- 14:30 Vortrag: Die drei Säulen eines gesunden,  
langen Lebens, Prof. Dr. Gunter Eckert  
(Justus-Liebig-Universität Gießen)
- 15:00 Vorstellung: Senioren Tagespflege,  
Roza Bering (Tagespflege Neu-Anspach)
- 15:30 Pause
- 16:00 Gemeinsames Yoga auf dem Stuhl,  
Regina Müller (Zentrum 60plus e.V.)
- 16:30 Sportliche Aktivitäten - ein Leben lang,  
Birgit Roos + Jutta Schlapp (SG Anspach)
- 17:00 Freies Singen mit dem ACW-Trio
- 17:20 Vorstellung: Neu gewählter Seniorenbeirat,  
Raphael Eckhard (Zentrum 60plus e.V.)
- 17:30 Programm Angebot Zentrum 60plus e.V.,  
Raphael Eckhard
- 17:45 Fragerunde
- 18:00 Ende