



Pressemitteilung

Elmshorn, 09.03.2026

Offene Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren – Einstieg jederzeit möglich

Boule spielen, gemeinsam durch den Steindampark spazieren, ein paar leichtere Fitnessübungen mitmachen – Seniorinnen und Senioren in Elmshorn können auch 2026 an den kostenlosen Bewegungsangeboten der Reihe „In Bewegung – Im Kontakt“ teilnehmen. „Alle Angebote sind ohne Anmeldung, ohne Kosten und Vereinsmitgliedschaft gestaltet, sodass ein Einstieg jederzeit möglich ist“, erklärt Erster Stadtrat Dirk Moritz. „Wer nur mal schnuppern möchte, ist natürlich ebenfalls willkommen.“

Die Angebote sind vorrangig für Seniorinnen und Senioren konzipiert, die länger nicht in Bewegung waren und vielleicht sogar unsicher sind, wieviel Bewegung sie sich noch zutrauen. Hier bietet sich die Möglichkeit, in geselliger Runde und mit Spaß, ganz nach dem eigenen Vermögen, in Schwung zu kommen. Und das unter der professionellen Anleitung durch Trainer*innen des Sportvereins FFE Elmshorn.

Übersicht der Angebote

Immer mittwochs um 10 Uhr sind Seniorinnen und Senioren zur „Spazier-Runde durch den Park“ eingeladen. Ein Angebot, das ausdrücklich auch von Menschen, die mit Stock oder Rollator unterwegs sind, wahrgenommen werden kann. Der wöchentliche Gang im Steindampark, unterwegs von Bank zu Bank, und angereichert durch kleine Übungen, trainiert ganz nebenbei die Standfestigkeit und Gelenkigkeit. Treffpunkt ist das Café Harry's Haus am See im Steindampark, Julius-Leber-Straße 5.



Jeden Donnerstag um 10 Uhr startet das Angebot „Fit und gesund“ in Hainholz. Eine Bewegungsstunde für etwas mobilere Menschen mit leichten Übungen. Treffpunkt ist die FFE-Geschäftsstelle, Ramskamp 2a.

Ab dem 8. April 2026 startet auch wieder der zeitlose Klassiker für eine gesellige Stunde: Boule Spiel für Anfänger und Meister. Eine perfekte Mischung aus Taktik, Geschicklichkeit und einfachen Regeln machen das Spiel zu einem Gesellschaftsspiel, das Menschen aus verschiedenen Generationen begeistert. Treffpunkt ist immer mittwochs um 11 Uhr am Café Harry`s Haus am See im Steindampark, Julius-Leber-Straße 5.

Wichtige Informationen

Neben dem Bewegungsmoment bieten die Angebote geselliges Beieinandersein und die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Die Angebote finden wöchentlich statt. Lediglich bei Starkregen und in den Schulferien fallen die Termine aus.

Erster Stadtrat Dirk Moritz: „Wir freuen uns darüber, dass die Bewegungsaktivitäten von den Seniorinnen und Senioren in Elmshorn sehr gut angenommen werden. Nutzen auch Sie diese kostenlosen Angebote. Seien Sie dabei und genießen Sie Bewegung und Gemeinschaft.“

Weitere Informationen gibt es beim FFE unter Telefon 04121/90610 beziehungsweise per E-Mail an info@ftsv-fortuna.de oder bei der städtischen Koordinatorin Seniorenarbeit unter Telefon 04121/231688.

Programme sind im Büro des Seniorenrates, in den Stadtteil-Treffpunkten und an vielen weiteren Orten der Senior*innenarbeit erhältlich. Außerdem auf der Webseite der Stadt unter www.elmshorn.de/seniorenportal.

Das kooperative Angebot von der Stadt Elmshorn und dem Sportverein FTSV Fortuna Elmshorn / FFE wird durch eine Finanzierung des GKV Bündnis der gesetzlichen Krankenkassen sichergestellt.



Bildunterschrift

Die „Spazier-Runde durch den Park“ unter Anleitung von FFE-Trainerin Kerstin Samter (vorne) lockte die Teilnehmenden selbst bei winterlichen Temperaturen raus an die frische Luft. Foto: FFE

Kontaktperson im Fachamt
Frau Schulz-Bödeker
Amt 40
T +49 (0) 4121 / 231 – 688