

AKTIV & INFORMIERT

Ein Tag für Ihre Gesundheit und Sicherheit.



19. AUGUST 2026



09:00 – 14:00 UHR



GUSTAV-BOVENSIEPEN-HALLE

Neanderstraße 16d, 40822 Mettmann

Für Seniorinnen und Senioren!

TEILNAHME

5 €

TEILNAHMEBEITRAG
PRO PERSON

Der Beitrag beinhaltet:



Getränke



1 Stück Kuchen



Gesunde Snacks

THEMEN & WORKSHOPS



**SENIOREN-
SICHERHEIT**

mit der
Kreispolizei
Mettmann



**SELBSTVERTEIDIGUNG
FÜR SENIOREN**

mit
mettmann-sport e.V.



**GESUNDHEIT &
PRÄVENTION**

Offene Fragerunde mit
Dr. med. Sarah Epe
(Gesundheitszentrum
Florastraße)



**ERSTE HILFE
FÜR SENIOREN**

mit dem
DRK Mettmann



SENIORENTANZ

mit dem
Johanneshaus
Mettmann

ANMELDUNG

DRK BEGEGNUNGSZENTRUM
KREISVERBAND METTMANN E. V.

☎ 02104 2169 35

✉ helena.thiel@drk-mettmann.de



JOHANNESHAUS METTMANN
Düsseldorfer Straße 154
40822 Mettmann

☎ 02104-71011

✉ jm@johanneshaus-mettmann.de



METTMANN-SPORT E.V.
Hasselbeckstr. 6, 40822 Mettmann

☎ 02104- 976006

✉ reha@me-sport.de

