

Angebote für Senioren in Herborn

Institution/Organisation	Zeitpunkt	Angebote
AWO-Mehrgenerationenhaus	einmalig	Vortrag „Runter von den Kilos – unterschiedliche Ernährungsideen im Vergleich“ am 10. September 2026, Donnerstag, 19.30 bis 21 Uhr (Gebühr: 9 Euro) Kriminalprävention für Senioren/Seniorinnen – Vortrag der Polizei am 5. November 2026, Donnerstag, 14 Uhr, im „Lebenslust“-Erzählcafé (kostenfrei)
	montags	Treff für Jung und Alt (jeden Montag ab 14 Uhr) – gemeinsam mit Ehrenamtlichen und der Kirchbergschule Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung für Einsteiger/Anfänger*innen – neuer Kurs ab Montag, 5. Oktober 2026, 19 bis 20.15 Uhr (Gebühr: 72 Euro für 8 Treffen)
	dienstags	Skat-Spielkreis – an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat von 14.30 bis 17.30 Uhr (kostenfrei)
	donnerstags	Lebenslust-Erzählcafé – jeden Donnerstag von 14 bis 15.45 Uhr (kostenfrei) Lese-, Spiel- und Bastelkreis – jeden Donnerstag von 15.45 bis 17.15 Uhr (kostenfrei) Meditatives Tanzen – neuer Kurs ab 27. August 2026, Donnerstag, 17 bis 18.30 Uhr (Gebühr: 40 Euro, 8 Treffen) Gehirntraining/-jogging – neuer Kurs ab Donnerstag, 24. September 2026, 10.45 bis 11.45 Uhr (Gebühr: 44 Euro, 8 Treffen) ab 05.02.2026 „Gymnastik im Sitzen“ finden jeweils donnerstags von 10.30 bis 11.15 Uhr im Saal der Familienbildungsstätte Vortrag „Runter von den Kilos – unterschiedliche Ernährungsideen im Vergleich“ am 26. Februar 2026, Donnerstag, 19.30 bis 21 Uhr
	mittwochs	Rücken-Gymnastik – neuer Kurs ab Mittwoch, 3. Juni 2026, 18 bis 19 Uhr (Gebühr: 22 Euro für 4 Treffen) Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung – neuer Kurs ab Mittwoch, 3. Juni 2026, 19 bis 20 Uhr (Gebühr: 22 Euro für 4 Treffen) Gymnastik für Ältere – neuer Kurs ab Mittwoch, 9. September 2026, 13.45 bis 14.45 Uhr (Gebühr: 55 Euro, 10 Treffen) Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung für Fortgeschrittene – neuer Kurs ab Mittwoch, 21. Januar 2026, 17.45 bis 18.45 Uhr Vitamin-D-Sprechstunde – an jedem ersten Mittwoch im Monat von 14 bis 16 Uhr
	freitags	Tanzen im Sitzen – Treffen u.a. am 29. Mai 2026 + am 19. Juni 2026 + am 24. Juli 2026, Freitag, 15.30 bis 16.30 Uhr (Gebühr: 2 Euro pro Treffen)
	2x jährlich	Rollator-Führerschein (zweimal im Jahr, donnerstags von 14 bis 15.30 Uhr) – gemeinsam mit dem Sanitätshaus „medipart“ Literarische Nachmittage der Schlossbuchhandlung Herborn zu den Themen „Was lesen wir in diesem Herbst?“ bzw. „Was lesen wir in diesem Frühjahr?“ (2x im Jahr, DO von 14-15.30 Uhr)
	1x jährlich	Vortrag der Polizei, Regionaler Verkehrsdienst, zum Thema „MAXimal mobil bleiben für Seniorinnen und Senioren“ (einmal im Jahr, donnerstags von 14 bis 15.30 Uhr) – gemeinsam mit dem Regionalen Verkehrsdienst der Polizei Vortrag des Kreis-Pflegestützpunkts im Mehrgenerationenhaus zum Thema „Welche Hilfen stehen mir im Alter zu?“ (einmal im Jahr, donnerstags von 14 bis 15.30 Uhr) – Aktionstag des Ambulanten Dienstes der AWO Lahn-Dill im Mehrgenerationenhaus zum Thema „Welche Hilfen stehen mir im Alter zu?“ (einmal im Jahr, an einem Werktag, ganztägig)
		Info-Nachmittag der Abfallwirtschaft Lahn-Dill (einmal im Jahr, donnerstags von 14 bis 15.30 Uhr) – in Kooperation mit dem Abfallwirtschaftsverband Lahn-Dill Besuch der Kinder der AWO-Kita Dillenburg im Erzählcafé der Seniorinnen und Senioren (einmal im Jahr, donnerstags von 14 bis 15.30 Uhr) – gemeinsam mit der Kita der AWO am Dillenburg „Zwingel“
	Blockweise	Internet-AG für Seniorinnen und Senioren (blockweise – Termin anfragen) – gemeinsam mit den Jugendlichen des Johanneum-Gymnasiums
DRK Pflegeheim Herborn	montags	Gymnastik (DGH Arndorf v. 18:15 - 19:15 Uhr) Gymnastik (MZH Hörbach v. 14:45 - 15:45 Uhr) Gymnastik (Dernbachschule Seelbach v. 15:30 - 16:30 Uhr) Gymnastik (DGH Uckersdorf v. 16:45 - 17:45 Uhr) Gedächtnistraining (Kath. Gemeindehaus v. 10:00 - 11:30 Uhr) - 14tägig
	donnerstags	Gymnastik (Pfarrsaal kath. Kirche v. 14:30 - 15:30 Uhr)