



Gehen Sie  
gemeinschaftlich  
Spazieren



knüpfen  
Sie neue  
Kontakte

## Spaziergeh-Treff

Gehen Sie gemeinsam in einer Gruppe spazieren und knüpfen Sie bei einem anschließenden Getränk im ZenJA neue Kontakte.

### Wo?

Zentrum für Jung und Alt - ZenJA  
Zimmerstraße 3, 63225 Langen (Hessen)

### Wann?

Ab dem 17.04.2024, immer Mittwochs, von 09:30 bis 12:30 Uhr  
*Keine Treffen am 01.05. und 22.05.2024*

### Leitung der Gruppe:

Dr. Dorothee Holtz - [Spaziergeh-Treff@email.de](mailto:Spaziergeh-Treff@email.de)  
Tel.: 0151 23348121

### Anfahrt:

S-Bahn: Station Langen: **RB67, RB68, RE60, RE67, RE68, S3, S4**  
*15 Min. Laufweg bis ZenJA*

Bus: Langen, Ludwig-Erk-Schule: **OF-99**  
*4 Min. Fahrzeit von Langen Bahnhof, 3 Min. Gehweg bis ZenJA*

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

## Was ist der Spaziergeh-Treff?

Der Spaziergeh-Treff ist eine Kombination aus einem Spaziergang und einem anschließenden Begegnungs-Café, welches im ZenJA (Zentrum für Jung und Alt) stattfindet.



Das Treffen beginnt mit einem gemeinschaftlichen Spaziergang. Knüpfen Sie neue Kontakte und lernen Sie Ihre Umgebung besser kennen.



Genießen Sie anschließend einen Kaffee oder Tee und tauschen Sie sich in der Gruppe aus.



Steigern Sie ihre Leistungsfähigkeit durch die niederschwellige Bewegung während des Spaziergangs und gewinnen Sie so mehr Lebensqualität.



Nehmen Sie an Thementagen teil, welche nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen organisiert werden.



Das ZenJA. Hier kehrt die Gruppe nach dem Spaziergang für ein gemütliches Beisammensein ein.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.