

Mit freundlicher Unterstützung von:



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander
Beckum

Förderverein Beckumer Bäder



GESUNDHEITSWOCHE Ü60

2. – 6. JUNI 2025

Anmeldungen online, telefonisch
oder persönlich über
VHS Beckum Wadersloh
Antoniusstraße 5 – 7 | 59269 Beckum
02521 29-4206
02521 2955-777 (Fax)
vhs@beckum.de

www.vhs-beckum-wadersloh.de



Herausgeber:
STADT BECKUM
DER BÜRGERMEISTER
www.beckum.de



GESUNDHEITSWOCHE Ü60

Montag, 2. Juni

10:00 – 12:00 Uhr

Schnupperstunde Herzessprechstunde
Seminarraum Mehrgenerationenhaus
Mütterzentrum e.V.

Anmeldung über VHS

18:00 – 19:30 Uhr

Vortrag „Pflegeversicherung“ AOK,
Elisabeth Zubarev
VHS, Raum 8

Anmeldung über VHS

Dienstag, 3. Juni

Ab 06:00 Uhr Offenes Frühschwimmen mit
anschließendem Frühstück **ab 08:00 Uhr**,
Eintrittskarte ist Voraussetzung, Kasse ist
nicht besetzt. *Anmeldung im Schwimmbad
oder über VHS*

09:00 – 09:45 Uhr

Beweglich und mobil auf dem Hocker
Sabine Weiss-Stuckmann
VHS, Raum 202

Anmeldung über VHS

10:00 – 11:30 Uhr

Erlebnis Tanz
Gertrud Baumann
VHS, Raum 202

Anmeldung über VHS

15:00 – 16:00 Uhr

Gedächtnistraining
Birgit Cader-Bartsch
VHS, Raum 10

Anmeldung über VHS

17:00 – 18:30 Uhr

Vortrag „Einsamkeit erkennen“
Dr. Stefanie Oberfeld, Rochus Hospital
Telgte, VHS, Raum 10

Anmeldung über VHS

Mittwoch, 4. Juni

09:00 – 12:30 Uhr

Pflege- und Wohnberatung (Markt BE)
zu Gast auf dem Markt in Beckum

Ohne Anmeldung

10:00 – 13:00 Uhr

Vortrag mit Kochen
„Gesunde Herzernährung“
Celina Eikenberg, VHS, Raum 5/6

Anmeldung über VHS

11:00 – 12:00 Uhr

Yoga Best Age
Sonja Weißenborn
VHS, Raum 202

Anmeldung über VHS

17:00 – 18:30 Uhr

Vortrag „Risiko Sturz im Alter- Was kann ich tun?“
Dr. Thea Krüger, Elisabeth Krankenhaus Beckum
VHS (Wadersloh), Ratssaal im Rathaus Wadersloh

Anmeldung über VHS

Donnerstag, 5. Juni

10:00 – 12:00 Uhr

Waldbaden
Nadja Vollbracht
Treffpunkt: Höxberg an der Soestwarte

Anmeldung über VHS

13:30 – 14:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik zum Schnuppern
Sonja Weißenborn
VHS, Raum 202

Anmeldung über VHS

16:00 – 17:30 Uhr

Vortrag „Arzneimittel im Alter“
Karin Steinhoff, Steinhoffs Allee Apotheke
VHS, Raum 8

Anmeldung über VHS

Freitag, 6. Juni

09:00 – 12:00 Uhr

Pflege- und Wohnberatung zu Gast auf
dem Markt in Neubeckum.
Gesundes Frühstück vom Freizeithaus in
Neubeckum, kleiner Kostenbeitrag.

Keine Anmeldung erforderlich.

09:00 – 11:00 Uhr

Gesundes Frühstück Mehrgenerationenhaus
Mütterzentrum e.V., Kostenbeitrag 7 Euro.

*Anmeldung über Mütterzentrum
Tel.: 02521 824490160*

12:30 – 13:15 Uhr

Aquatrainig Generation Plus
Christina Wöhle, Freibad Beckum
Eintrittskarte ist Voraussetzung

Anmeldung über VHS

16:00 – 17:00 Uhr

Offenes Singen mit Unterstützung des Chores
„Wunschkonzerte“ für Menschen mit Demenz in Be-
gleitung eines Angehörigen Kooperation mit Musik-
schule Warendorf, Aula oder Schulhof VHS

Anmeldung über VHS