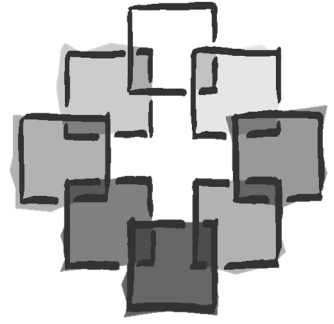


26. Sonntag im Jahreskreis – 28. September 2025

1. Lesung: Am 6,1a.4-7
2. Lesung: 1 Tim 6,11-16
Evangelium: Lk 16,19-31

PFARR- NACHRICHTEN



**Katholische Kirche
in Frechen**

Wort für die Woche

Lazarus wird getröstet... (Lukas 16,19-31)

Das heutige Evangelium greift das Thema der ersten Lesung wieder auf. Die vergnügungssüchtige Gesellschaft manifestiert sich auf vielfältige Weise. Die Tage vergehen, und das Ende kommt. Die Schätze, die Werte im Himmel, sind Werke der Nächstenliebe. Der reiche Mann verstand das nicht, also öffne deine Augen. Armut ist oft unsichtbar. In diesem Evangelium hat sie einen Namen: L a z a r u s, was bedeutet: Gott hilft. Der reiche Mann im Evangelium sieht nur sein Wohlergehen, seine Sicherheit.

Die großen Versuchungen der Reichen sind Sorglosigkeit und Trägheit. Armut und Reichtum existieren nebeneinander, und es fehlt das Bewusstsein für die Bedürfnisse anderer. Ich glaube, dass jeder von uns in beiden Rollen lebt. Armut ist z.B., wo das Familienleben oder der Arbeitsplatz zur Hölle wird. Wir werden reich, wenn wir durch gute Werke Schätze für den Himmel sammeln. Das können natürlich auch Geld- oder Sachspenden sein. Die stabilste Währung im Reich Gottes sind aber gute Taten, nicht irdische Währung.

Überlegen wir einmal, ob wir nicht manchmal zu den Reichen in unserer Welt gehören, die aus Bequemlichkeit oder Unwissenheit Bitten ablehnen, aber auch, wie oft wir selbst aus verschiedenen Gründen als arm gelten. Das heutige Evangelium könnte uns bewusst machen, wie wir mit dem umgehen, was wir haben. Besitz zu haben, bedeutet auch, Verantwortung zu tragen. Für uns selbst und für diejenigen, die vielleicht auch ohne Besitz vor unserer Tür sitzen – ob wir es wissen oder nicht. Auch der arme Lazarus ist unter uns. Und er ist froh, wenn er einen Ort hat, von dem er nicht vertrieben wird. Gleichzeitig müssen wir tief darüber nachdenken, wie wir den Menschen um uns herum und unseren Mitmenschen nahe sein können. Es gibt viele Möglichkeiten, unseren Reichtum zu teilen. Eine Möglichkeit ist, zu verzichten und so zur Bewahrung der Schöpfung beizutragen. Apathischer Reichtum macht uns namenlos, bedeutungslos (der reiche Mann bleibt im Gleichnis namenlos). Er versperrt uns den Weg zu Gott. Letztlich kann er zum Ausschluss aus dem Reich Gottes führen. Bezogen auf die Kirche: Eine reiche Kirche, die nicht hergibt, ist nutzlos. Das Gleichnis soll uns noch mehr zur Nächstenliebe motivieren. Möge der liebe Gott uns zum Segen für andere werden. Ich wünsche uns allen eine wundervolle Gebetswoche.

Sr. Josephine Ndirika, „DDL“ (Seelsorgerin St. Katharinen-Stift)

Kollekte

27./28. September: für die Gemeinden
4./5. Oktober: Reparaturkollekte

*Sonntag, 28. September: Kollekte für die
Frechener Tafel in St. Ulrich*

Woche des Gebetes

28. September bis 5. Oktober

Herzliche Einladung zur „Woche des Gebetes“, die am Sonntag beginnt und die uns durch die acht Pfarreien führen wird.

Herzliche Einladung sich auf den Weg zu machen, miteinander zu beten, Eucharistie zu feiern und mit der Bibel ins Gespräch zu kommen. Unsere Gebetswoche steht in diesem Jahr unter dem Thema **„Gott hat gute Worte – Segen aus der Bibel“**. Gottes Segen durchzieht wie ein roter Faden die Geschichte Gottes mit der Welt und mit uns Menschen. Dies wird in den ausgewählten Texten vielleicht deutlich werden. Gönnen Sie sich dafür Zeit!

Die Themenübersicht finden Sie auf unserer Internetseite und in den Aushängen der Kirchen.

Pfarnachrichten / Internet

Mail-Adresse für Texte und Termine:

redaktion@kirche-in-frechen.de

Redaktionsschluss: dienstags,

18.00 Uhr. *Besuchen Sie auch unsere*

Homepage:

www.kirche-in-frechen.de

Pfarnachrichten als Newsletter:

Bei Interesse melden Sie sich auf unserer Internetseite an.



Aus der Pfarreiengemeinschaft

Kirchenvorstandswahlen 8./9. November**Listen der Wahlberechtigten**

Die Listen der Wahlberechtigten aller Frechener Gemeinden für die Kirchenvorstandswahl liegen von **Donnerstag, 25. September**, bis einschließlich **Donnerstag, 2. Oktober**, im Pastoralbüro St. Audomar, Kölner Str. 3, 50226 Frechen zu den bekannten Öffnungszeiten zur Einsicht der eigenen personenbezogenen Daten der Wahlberechtigten aus. Insoweit haben die Wahlberechtigten das Recht, die Richtigkeit und Vollständigkeit ihrer eigenen personenbezogenen Daten zu prüfen. Einsprüche gegen die Liste der Wahlberechtigten sind während der Auslegungsdauer unter Angabe der Gründe in Textform oder zur Niederschrift an den Wahlvorstand einzulegen. Nach Ablauf der Auslegungsfrist sind Einsprüche nicht mehr zulässig. Zur Erhebung des Einspruchs ist jedes wahlberechtigte Mitglied der Kirchengemeinde berechtigt.

Kandidatenlisten

Jede Kirchengemeinde wählt ihren Kirchenvorstand. Die vorläufigen Kandidatenlisten finden Sie in den Aushängen der einzelnen Gemeinden ab dem 27. September. Bis zum 6. Oktober gibt es die Möglichkeit weitere Kandidaten vorzuschlagen. Melden Sie sich dafür bitte bei dem zuständigen Kirchenvorstand oder im Pastoralbüro, Tel. 99100.

Bald geht es los – Romwallfahrt der Messdiener:innen 2025

„Segel setzen, Kurs ändern“ – unter diesem Motto steht dies diesjährige Romwallfahrt der Ministrant:innen aus dem Erzbistum Köln. Auch aus Frechen fahren unter Leitung von erfahrenen Jugendleiter:innen und Pastoralreferent Kai Schockemöhle 31 Jugendliche und junge Erwachsenen ab 14 Jahren nach Rom. Vom 12. bis 18. Oktober sind die Ministrant:innen unterwegs. Neben dem üblichen Sightseeing von Kolosseum, Petersdom usw. steht auch ein vielfältiges liturgisches Programm auf dem Plan. Genauere Einblicke während der Fahrt erhalten sie über den Instagram-Account der Katholischen Kirche in Frechen.

In vielen Vorbereitungstreffen und mit tollen Spendenaktionen wurde die Fahrt von den Ministrant:innen vorbereitet. Der Dank gilt dabei jetzt schon allen, die diese Fahrt mit einer Spende im Vorfeld ermöglicht haben.

Vor Beginn der Fahrt wird es am **Samstag, 11. Oktober**, um 18.30 Uhr in der Hl. Messe in Hl. Geist noch einen Reisesegen für die Fahrer:innen geben. Nach der Rückkehr aus Rom wollen die Fahrer:innen der Gemeinde gerne berichten was alles erlebt wurde. Dafür wird es eine Woche nach der Rückkehr am **Sonntag, 26. Oktober**, um 18.30 in St. Severin anlässlich des Patroziniums die Möglichkeit geben, während und vor allem auch nach der Hl. Messe. Zu beiden Gottesdiensten sind alle Gemeindemitglieder herzlich eingeladen.

Aus der Pfarreiengemeinschaft

Donnerstag, 2. Oktober,

12.45 Uhr, Pfarrhaus St. Antonius
Dienstgespräch des Seelsorgeteams

Aus den Gemeinden

Montag, 29. September

16.30 Uhr, Pfarrheim St. Audomar
Kfd Mitarbeiterinnenversammlung

Dienstag, 30. September

15.00 Uhr, Haus Burggraben
Frauen-Themen-Café
19.30 Uhr, Pfarrheim St. Severin
Kirchenvorstandssitzung

Mittwoch, 1. Oktober

14.30 Uhr, Pfarrheim St. Severin
Begegnungscafé
20.00 Uhr, Hildeboldzentrum
Kirchenvorstandssitzung

Donnerstag, 2. Oktober

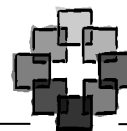
15.30 Uhr, Hildeboldzentrum, Bücherei
Vorlesenachmittag für Vorschul- und Grundschulkinder

Sonntag, 5. Oktober

12.00 Uhr, Pfarrheim St. Audomar
Gemeindetreff
15.00 Uhr, Pfarrheim
St. Mariä Himmelfahrt
Sonntagstreff

Stadtradeln

Im Stadtradeln der Stadt Frechen hat das Team „katholische Kirche“ mit 19 Radelnden und 3.814 km hinter dem Gymnasium (150 / 17.494) und dem Rathaus (23 / 5.959) den dritten Platz belegt! Insgesamt waren es in Frechen 29 Teams mit 421 aktiven Radelnden und 58.587 km!
Herzlichen Dank allen, die geradelt sind und sich somit für konkreten Klimaschutz und Einsparung von Sprit und damit CO₂ eingesetzt haben!



PGR-Wahl

Nach Prüfung der Ergänzungsvorschläge, die bis 21. September eingereicht wurden, gibt der Wahlausschuss den endgültigen Wahlvorschlag (Kandidatenliste) ab 27. September bekannt. Diesen finden Sie in den Aushängen an allen Kirchen und auf der Internetseite.

Der Pfarrgemeinderat wird für alle acht Gemeinden gemeinsam gewählt.

Rosenkranzandachten im Oktober

Im Oktober laden wir wieder zu den Rosenkranzandachten in unseren Gemeinden ein:

- dienstags nach der 18.00 Uhr Messe in St. Audomar
- mittwochs um 17.30 Uhr in St. Ulrich
- donnerstags um 17.30 Uhr in der Hildeboldkirche (außer am 2.10.)
- freitags um 17.00 Uhr in St. Mariä Himmelfahrt (außer am 3.10.) und um 17.30 Uhr in Hl. Geist.

Ausstellung zur

50. Kirchweihe St. Antonius

Mitglieder des Kirchenvorstandes haben eine lehrreiche Ausstellung in Wort und Bild zur 50. Kirchweihe St. Antonius zusammengestellt, die beim Pfarr- und Kindergartenfest vorgestellt wurde und guten Anklang gefunden hat. Diese Ausstellung ist bis Ende Oktober vor und nach den Gottesdiensten zu sehen.

St. Ulrich

Am **Sonntag, 5. Oktober**, gibt es in St. Ulrich nach der Hl. Messe um 8.30 Uhr wieder Kaffee, Tee, Gebäck und Gelegenheit zum Gespräch. Herzliche Einladung!

*Sabine Mathes,
Ortsausschuss St. Ulrich*

Familienmessen zu Erntedank

Am **Sonntag, 5. Oktober**, feiern wir Erntedank als Familienmesse in den Gottesdiensten

- um 9.30 Uhr in St. Maria Königin und St. Antonius Habbelrath und
- um 11.00 Uhr in Heilig Geist Bachem und in der Hildeboldkirche.

Gerne kann eigenes Obst, Gemüse und Brot zur Segnung mitgebracht werden.

Im Anschluss an den Gottesdienst in St. Maria Königin laden der Ortsausschuss und die kfd herzlich zum fröhlichen Beisammensein mit Suppe und Brötchen im Pfarrsaal ein.

In Hl. Geist Bachem, wird Erntedank mit Getränken, Würstchen, Kuchen, Waffeln und Bastelangeboten für Kinder im Haus Burggraben gefeiert.

Bitte beachten: Die Vorabendmesse in Heilig Geist fällt aus!

Aus dem Erzbistum

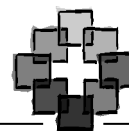


GemeindeEntwicklungsTag 2025

Orte der Freundschaft schaffen

Herzliche Einladung an alle ehren- und hauptamtlich Engagierten aus dem Erzbistum Köln zum GemeindeEntwicklungsTag am **Samstag, 15. November** im Maternushaus in Köln.

Nach den PGR- und KV-Wahlen im Herbst dieses Jahres bietet dieser Tag viel Raum und Gelegenheit für Inspiration, Vernetzung, Austausch, Ermutigung – und den Hl. Geist. Der GemeindeEntwicklungsTag 2025 ist der Tag für alle, die vor Ort in GemeindeTeams, Gremien, Gruppen oder Projekten Verantwortung übernehmen und neue pastorale Wege gehen möchten. Er bietet die Chance, Impulse zu bekommen, neue Perspektiven zu entwickeln und geistlich aufzutanken. Für den inhaltlichen roten Faden der Veranstaltung wird Dr. Clarissa Vilain sorgen. Sie ist Professorin für Pastoraltheologie an der Katholischen Hochschule Mainz. In ihrer Keynote wird sie die „Orte der Freundschaft“ aus der geistlichen Vision für das Erzbistum aufgreifen: Was macht eine Gemeinde zu einem Ort der Freundschaft – mit Gott, mit Menschen, mit der Welt? Die Keynote lädt ein, die biblisch inspirierte Vision von einem „Leben in Fülle“ (Joh 10,10) mit der Frage zu verbinden, wie dieses Versprechen des Glaubens im Alltag Gestalt gewinnen und Kirche zu einem Raum geistlicher Beziehung und menschlicher Resonanz werden kann. Der Impuls erschließt pastoraltheologische Perspektiven auf Freundschaft und Gastfreundschaft als Grundhaltungen kirchlicher Existenz – und lädt ein, das Bild einer Gemeinde zu entwerfen, deren DNA in beziehungsstiftender, zugewandter, resonanzfähiger und menschenfreundlicher Pastoral liegt. Wie gelingt es, dass sich Gemeinden gut weiterentwickeln? Dieser Frage widmen sich anschließend die Workshops am Nachmittag. Zwei Workshoprunden laden dazu ein, in vielfältige Praxisbeispiele zu schnuppern, Den Rahmen des Tages bilden geistliche Impulse und kreative Elemente. Lassen Sie sich überraschen! Mehr Informationen zum GemeindeEntwicklungsTag und die Anmeldung finden Sie unter erzbistum-koeln.de/get.



Samstag, 27.09.2025

Weihe der Kölner Domkirche

8.30 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Marienmesse
11.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe anlässlich 125 Jahre Feuerwehr Frechen
12.00 Uhr	St. Maria Königin	Abschluss Erstkommunionvorbereitung
14.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe, anlässlich Trauung
15.15 Uhr	Heilig Geist	Taufe
16.30 Uhr	St. Audomar	Beichtgelegenheit (Subsidiar März)
17.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe
18.30 Uhr	Heilig Geist	Hl. Messe
18.30 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Hl. Messe

Sonntag, 28.09.2025

26. Sonntag im Jahreskreis

Am 6,1a.4-7,1 Tim 6,11-16, Ev: Lk 16,19-31

Hilдебoldkirche

Woche des Gebetes – heute in Königsdorf

8.00 Uhr	Hildeboldkirche	Morgengebet auf der Hildeboldwiese
8.30 Uhr	St. Ulrich	Hl. Messe <i>Kollekte: für die Tafel in Frechen</i>
9.30 Uhr	St. Antonius	Hl. Messe
9.30 Uhr	St. Maria Königin	Hl. Messe, mit Vorstellung der Erstkommunionkinder
10.30 Uhr	St. Elisabeth-Heim	Hl. Messe
11.00 Uhr	Hildeboldkirche	Hl. Messe, mitgestaltet vom Vokalensemble 3Klang, mit Kleinkindergottesdienst mit den KiTas St. Josef und St. Katharina zu Erntedank
11.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe
12.15 Uhr	Hildeboldkirche	Mittagsgebet, mitgestaltet von der kfd
16.00 Uhr	St. Sebastianus	Konzert des Mandolinenclubs Königsdorf
18.30 Uhr	St. Severin	Hl. Messe
19.00 Uhr	Hildeboldkirche	Segens-Landeplatz

Montag, 29.09.2025

Hl. Michael, Hl. Gabriel und Hl. Rafael, Erzengel

St. Maria Königin

Woche des Gebetes – heute in St. Maria Königin

8.00 Uhr	St. Maria Königin	Morgengebet
12.15 Uhr	St. Maria Königin	Mittagsgebet
19.00 Uhr	St. Maria Königin	Hl. Messe
	anschl. St. Maria Königin	Bibelgespräch

Dienstag, 30.09.2025

St. Audomar

Woche des Gebetes – heute in St. Audomar

8.00 Uhr	Heilig Geist	Schulgottesdienst der Mauritiuschule
8.00 Uhr	St. Audomar	Morgengebet
8.30 Uhr	St. Elisabeth-Heim	Hl. Messe
10.30 Uhr	St. Antonius	Trauerfeier und Beisetzung auf dem Friedhof in Habbelrath
12.15 Uhr	St. Audomar	Mittagsgebet
19.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe
	anschl. St. Audomar	Bibelgespräch

Mittwoch, 01.10.2025

St. Ulrich

Woche des Gebetes – heute in Buschbell

8.00 Uhr	St. Ulrich	Morgengebet
11.00 Uhr	St. Antonius	Trauerfeier und Beisetzung auf dem Friedhof in Habbelrath
12.15 Uhr	St. Ulrich	Mittagsgebet
18.30 Uhr	St. Ulrich	Rosenkranzandacht
19.00 Uhr	St. Ulrich	Hl. Messe
	anschl. St. Ulrich	Bibelgespräch

Donnerstag, 02.10.2025

St. Antonius

Woche des Gebetes – heute in Habbelrath

8.00 Uhr	St. Antonius	Morgengebet
10.00 Uhr	St. Antonius	Kindergartengottesdienst zum Erntedank in der Kita
12.15 Uhr	St. Antonius	Mittagsgebet
17.00 Uhr	St. Elisabeth-Heim	Hl. Messe
19.00 Uhr	St. Antonius	Hl. Messe
	anschl. St. Antonius	Bibelgespräch

Freitag, 03.10.2025

Tag der deutschen Einheit

Herz-Jesu-Freitag

Heilig Geist

Woche des Gebetes – heute in Bachem

8.00 Uhr	Heilig Geist	Morgengebet
12.15 Uhr	Heilig Geist	Mittagsgebet
17.00 Uhr	St. Elisabeth-Heim	Hl. Messe
18.30 Uhr	Heilig Geist	Rosenkranzandacht
19.00 Uhr	Heilig Geist	Hl. Messe
	anschl. Heilig Geist	Bibelgespräch

Samstag, 4.10.2025

Reparaturkollekte

St. Mariä Himmelfahrt

Woche des Gebetes – heute in Grefrath

8.00 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Morgengebet
12.15 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Mittagsgebet
15.15 Uhr	Heilig Geist	Taufe
15.15 Uhr	St. Audomar	Taufe
16.30 Uhr	St. Audomar	Beichtgelegenheit (Pfarrvikar Fey Dr.)
17.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe
18.30 Uhr	St. Mariä Himmelf.	Hl. Messe
	anschl. St. Mariä Himmelf.	Bibelgespräch

Sonntag, 05.10.2025

Erntedankfest – 27. Sonntag im Jahreskreis

Reparaturkollekte

Hab 1,2-3; 2,2-4,2 Tim 1,6-8.13-14, Ev: Lk 17,5-10

St. Severin

Woche des Gebetes – heute in St. Severin

8.00 Uhr	St. Severin	Morgengebet
8.30 Uhr	St. Ulrich	Hl. Messe
9.30 Uhr	St. Antonius	Familienmesse zu Erntedank
9.30 Uhr	St. Maria Königin	Familienmesse zu Erntedank, für alle Menschen, die im vergangenen Monat in Frechen anonym beigesetzt worden sind
10.30 Uhr	St. Elisabeth-Heim	Hl. Messe
11.00 Uhr	Heilig Geist	Hl. Messe zum Erntedank
11.00 Uhr	Hildebaldkirche	Familienmesse zum Erntedank
11.00 Uhr	St. Audomar	Hl. Messe
12.15 Uhr	St. Severin	Mittagsgebet
18.30 Uhr	St. Severin	Hl. Messe
	anschl. St. Severin	Bibelgespräch

Impressum:

v.i.S.d.P.: Pfarrer Christof Dürig, 50226 Frechen, Rubensstraße 2, Telefon: (0 22 34) 99 10 410; E-Mail: christof.duerig(at)web.de

Adresse der Redaktion: redaktion(at)kirche-in-frechen.de; **Redaktionsschluss:** jeweils dienstags vor Erscheinungsdatum;

Kirche im Internet: www.kirche-in-frechen.de;

Rufbereitschaft für die Krankensalbung von 8.00–20.00 Uhr: Wenn Sie keinen Priester in der Pfarrei erreichen können, rufen Sie bitte an unter Telefonnr. (0 22 34) 936 91 41

Pastoralbüro St. Audomar, 50226 Frechen, Kölner Straße 3; Tel.: (0 22 34) 99 10 -0; E-Mail: pastoralbuero(at)kirche-in-frechen.de



Zusammenleben.Zusammenhalten.Zusammenfeiern

Eine Filmdokumentation von Peter Kleinen in Kooperation mit dem Stadtarchiv und der Seniorenberatung der Stadt Frechen.

Peter Kleinen begleitet seit weit mehr als 30 Jahren das Zeitgeschehen in Frechen. Bei dieser Filmvorführung setzt er das Schlaglicht auf die kunterbunte Frechener Zeitgeschichte:

Wie wurde Karneval in den dreißiger Jahren gefeiert?

Wie ging es bei den Feiern zur Stadtwerdung im September 1951 zu?

Wie wurde die 1100-Jahr-Feier begangen?

Was gab es bei der Einweihung des Neuen Rathauses am 13. Juni 1980 zu sehen?

Im Dezember 2022 hat er das Ende der Klüttenstadt Frechen und den Abschied der Kumpels von den Braunkohlebriketts am Wachtberg filmisch begleitet. Aktivitäten aus Kirchen, Jubiläen, Vereinen und Gesellschaften spannen einen bunten Bogen durch Frechen und seine Ortsteile. Nehmen Sie Teil an einer kunterbunten Zeitreise durch und um Frechen.

Anmeldung unter www.vhs-frechen.de, Kontakt: ✉info@vhs-frechen.de | Tel.: 02234 / 501 1253

2521302 | Dienstag, 07.10.2025 | 15:00 - ca. 17:00 Uhr

Neuer Sitzungssaal Rathaus Frechen. Der Einlass ist ab 14:30 Uhr möglich.

Es ist nie zu spät und selten zu früh aktiv zu werden! Tanzen im Sitzen

Noch freie Plätze bietet das Seniorenbüro der Stadt Frechen in der Gruppe „Tanzen im Sitzen“, **ab Montag, 6. Oktober**, an. Diese Aktivität bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern, Spaß zu haben, Musik zu genießen und in Bewegung bleiben.

In unserer schnelllebigen Welt ist es wichtig, aktiv zu bleiben, auch wenn körperliche Einschränkungen uns daran hindern. Eine großartige Möglichkeit, dies zu tun, ist das Tanzen im Sitzen. Diese Form des Tanzes ist nicht nur eine unterhaltsame Aktivität, sondern bietet auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile, insbesondere für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Tanzen im Sitzen hilft, die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern. Durch sanfte Bewegungen der Arme, Schultern und des Oberkörpers wird die Muskulatur aktiviert und Verspannungen lösen sich. Es ist eine hervorragende Möglichkeit, die Beweglichkeit zu erhalten, ohne das Risiko eines Sturzes einzugehen.

Für viele Menschen, insbesondere ältere Erwachsene, ist das Risiko zu stürzen eine große Sorge. Durch Tanzen im Sitzen wird die Koordination und das Gleichgewicht in einer sicheren Umgebung trainiert. Dies kann dazu beitragen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und das Risiko von Stürzen zu verringern.

Sanfte rhythmische Bewegungen bringen den Kreislauf in Schwung. Das Herz-Kreislauf-System profitiert von den sanften Übungen, wodurch die Durchblutung gefördert wird. Ein aktiver Kreislauf verbessert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern kann auch das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Tanzen im Sitzen ist nicht nur eine körperliche Aktivität, sondern fordert auch das Gehirn. Das Erlernen neuer Bewegungsabläufe und das Reagieren auf Musik stimuliert die Konzentration und geistige Agilität. Dies kann besonders wichtig sein, um kognitive Fähigkeiten im Alter zu erhalten.

Tanzen im Sitzen wird in der Gruppe praktiziert, was die Möglichkeit zur sozialen Interaktion erhöht. Dies fördert nicht nur den Gemeinschaftssinn, sondern kann auch die Stimmung heben und emotionale Unterstützung bieten.

Die Gruppe trifft sich montagsvormittags im Foyer des Stadtsaales in Frechen.

Kursbeginn ist der 06.10.2025

Nähere Informationen und Anmeldung bei der Trainerin: Frau Döring-Meller unter: 02235-929611