

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

auch in diesem Jahr laden die Gesundheitstage Alzenau wieder herzlich dazu ein, sich zu informieren, miteinander ins Gespräch zu kommen und aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun.

Gesundheit betrifft uns alle – unabhängig von Alter oder Lebenssituation. Deshalb freuen wir uns besonders, dass wir am Sonntag, 26. April 2026, gemeinsam ein vielfältiges Programm im Generationenpark erleben können. Alle Angebote finden gebündelt an einem Tag statt – wir starten um 11 Uhr mit dem ersten Inklusionslauf in Alzenau. Der Lauf wird organisiert vom Inklusionssportzentrum Alzenau Rhein-Main und stellt Bewegung, Gemeinschaft und Teilhabe in den Mittelpunkt.

Von 13 bis 17 Uhr bietet anschließend der Aktionstag rund um das Thema „Prävention“ zahlreiche Mitmach- und Informationsangebote mit praxisnahen Einblicken in verschiedenste Gesundheitsbereiche, Aktionen zum Ausprobieren und Gelegenheiten, sich direkt mit Fachleuten auszutauschen.

Unser besonderer Dank gilt allen Institutionen, Vereinen, Initiativen und Ehrenamtlichen, die diesen Tag mit ihrem Engagement möglich machen und ein starkes Zeichen für Prävention, Aufklärung und Miteinander setzen.

Wir laden Sie herzlich ein, vorbeizukommen, Neues zu entdecken, sich inspirieren zu lassen und selbst aktiv zu werden. Machen Sie mit – für Ihre Gesundheit und für ein starkes, gesundes Alzenau!

Ihr

Stephan Noll
Erster Bürgermeister
und Schirmherr



Martin Otremba
Ärztlicher Sprecher der
Alzenauer Gesundheitstage



gesundheitstage
alzenau



**Kommen Sie vorbei -
wir freuen uns auf Sie!**

Der Eintritt ist frei.

Genießen Sie einen inspirierenden Tag voller Impulse, Bewegung und Begegnungen – mitten im Generationenpark Alzenau.

Veranstalter Inklusionslauf:

Inklusionssportzentrum Alzenau Rhein-Main e. V.
Alfred-Delp-Straße 4 · 63755 Alzenau
Tel.: 0170 5533520
E-Mail: info@inklusionssportzentrum-alz.com

Veranstalter Aktionstag „Prävention“:

Stadt Alzenau · Hanauer Straße 1 · 63755 Alzenau
Tel.: 06023 502-115 · E-Mail: info@alzenau.de



stadt
alzenau



26. April 2026
Generationenpark Alzenau

Inklusionslauf

Start: 11 Uhr

**Aktionstag rund um
das Thema „Prävention“**

13 bis 17 Uhr
Eintritt frei!





Inklusionslauf

1 km • 2,4 km • 4,8 km • 9,6 km

Sonntag, 26. April 2026, Start: 11 Uhr

Generationenpark Alzenau (barrierefrei erreichbar)

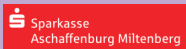
Jeder kann mitmachen!

Die Strecke ist barrierefrei, Helfende sind am Streckenverlauf vor Ort.

Lauf-Lizenzen: 5 Euro / 3 Euro (ermäßigt, Schüler)

Die Lauf-Lizenzen sind erhältlich an der **Stadt-Info im Rathaus** (Hanauer Straße 1, Alzenau), in der **Physiotherapiepraxis Winke** (Märkerstraße 34a, Alzenau) sowie **am Lauftag ab 9.30 Uhr im Maximilian-Kolbe-Haus** (Alfred-Delp-Straße 4, Alzenau)

Der Inklusionslauf findet im Rahmen der Gesundheitstage Alzenau statt und wird organisiert vom **Inklusionssportzentrum Alzenau Rhein-Main e. V.** Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich gerne an Tel.: 0170 5533520 oder E-Mail: info@inklusionssportzentrum-alz.com.



Aktionstag rund um das Thema „Prävention“

**Sonntag, 26. April 2026,
13 bis 17 Uhr**

im Generationenpark Alzenau

Erleben Sie Prävention hautnah!

Unser Aktionstag bringt Gesundheit hinaus ins Grüne – zum Ausprobieren, Mitmachen und Informieren. Ziel ist es, Berührungspunkte abzubauen und Menschen jeden Alters für einen gesunden, aktiven Lebensstil zu begeistern.

Was Sie erwartet:

An zahlreichen Mitmach- und Informationsständen erhalten Sie praxisnahe Einblicke in verschiedene Gesundheitsbereiche. Unter anderem mit dabei:

Zum Mitmachen und Ausprobieren:

- Reanimationstraining
- Tai Chi
- Gymnastik
- Rollstuhlparcours
- Boccia, Ultimate Frisbee
- Spezialräder für alle Lebenslagen
- Kraft-Test und Gerätebespielung
- Hockergymnastik

Informationsangebote:

- Prävention in der Allgemeinmedizin
- Physiotherapie, Rehasport
- Framingham score/WHO score
- Psychische Gesundheit
- Selbsthilfegruppen

gesundheitstage alzenau



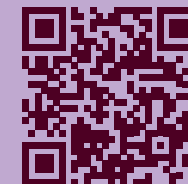
Ein abwechslungsreiches Programm begleitet Sie durch den Nachmittag:

Bühne:

- | | |
|-----------|---|
| 13.30 Uhr | Offizielle Eröffnung durch Stephan Noll , Erster Bürgermeister und Schirmherr
Martin Otremba , Ärztlicher Sprecher der Gesundheitstage Alzenau |
| 14 Uhr | Hula Hoop mit Hula Hummel |
| 14.45 Uhr | Tanzgruppe „ISZ In Motion“ powered by DIRTS |
| 15.30 Uhr | Hockergymnastik mit der RheumaLiga |

Tai Chi Bereich:

- | | |
|-----------|------------------------------|
| 14.30 Uhr | Tai Chi (jeweils 40 Minuten) |
| und | |
| 15.30 Uhr | |



Eine Übersicht und weitere Details zu allen Angeboten finden Sie unter:

alzenau.de/gesundheitstage