

Caritas-Netzwerk Mettmann

im Haus der Begegnung
Vogelskamp 120, 40822 Mettmann

Koordinatorin: Anita Hungele

Tel.: 02104 22761, Email: netzwerk-mettmann@caritas-mettmann.de



Dienstag, 02.09.2025

11:00 – 12:30 Uhr



Lebensfreude trotz(t) Arthrose

Arthrose mag den Körper fordern – doch sie muss nicht den Lebensmut brechen. Wer mit der Diagnose lebt, weiß: Es gibt gute und schlechte Tage. Aber gerade deshalb gewinnt jede Bewegung, jedes Lächeln, jeder kleine Erfolg an Bedeutung.

Wie das gelingen kann, erläutert **Herr Barthel**. Er studierte Sport, hat mehrere Trainerscheine (Rückenschullehrer, Lizenz "Sport der Älteren" und Lizenz "Gesundheitstraining für Ältere") und leitet eine Arthrose-Selbsthilfegruppe in Erkrath. Außerdem gab er jahrelang Kurse an Volkshochschulen und in Senioren-Einrichtungen, auch für deren Mitarbeiter.

**Haus der Begegnung
Vogelskamp 120 in Mettmann**

Lebensfreude  trotz(t) Einschränkungen