Im Aktiven-Treff "Mit Katja in Bewegung bleiben" haben Teilnehmerinnen und Teilnehmer dienstags zwischen 14 und 15 Uhr die Möglichkeit, mit einfachen, häufig im Sitzen durchgeführten Übungen ihre Bewegungsfähigkeit zu erhalten und zu stärken.

Die Kursleiterin Katja Kretschmer ist lizensierte Übungsleiterin Breitensport mit dem Schwerpunkt "Erwachsene und Ältere", examinierte Krankens chwester und verfügt nicht zuletzt durch ihre Arbeit bei der Diakoniestation Biebertal über vielfältige Erfahrungen im Umgang mit Seniorinnen und Senioren.