

# Tipps für ein aktives Leben im Ruhestand auf den Kanaren

Die Kanaren bieten ideale Bedingungen für einen aktiven und erfüllten Ruhestand. Hier findest du Anregungen für

## ■ Bewegung & Natur genießen:

- Wandern auf ausgeschilderten Routen in mildem Klima (z.■B. Anaga, La Palma, El Hierro)
- Tägliche Spaziergänge an der Küste oder in botanischen Gärten
- Schwimmen in Naturpools oder barrierefreien Stränden (Playa Jardín, Playa de Las Vistas)

## ■ Gesundheit & Fitness:

- Teilnahme an Seniorengymnastik oder Yoga-Kursen (oft von Gemeinden angeboten)
- Tai Chi oder Nordic Walking in öffentlichen Parks
- Reha-Sport oder Wassergymnastik in Thermalzentren und Hotels

## ■ Geistig aktiv bleiben:

- Spanisch lernen in Sprachkursen oder Online-Gruppen
- Lesen, Schreiben oder Malen – ideal in der inspirierenden Umgebung der Inseln
- Ehrenamtliche Tätigkeiten in Tierheimen, Vereinen oder bei Kulturveranstaltungen

## ■ Soziale Kontakte knüpfen:

- Stammtische und Ausflüge mit deutschsprachigen Gruppen
- Teilnahme an Angeboten der örtlichen Seniorenclubs (Ayuntamiento)
- Austausch mit Einheimischen – z.■B. beim Marktbesuch oder in Cafés

## ■ Kulturelle Erlebnisse:

- Kanarische Feste wie Karneval, Romerías oder Weihnachtsbräuche erleben
- Besuch von Konzerten, Theatern oder Ausstellungen (oft ermäßigt für Senioren)
- Kurse in Musik, Tanz oder Handwerk in Volkshochschulen oder Kulturzentren

■ Tipp: Viele Angebote sind kostenlos oder subventioniert. Informationen erhältst du im Ayuntamiento (Rathaus) o

Quelle: [auswandern-kanaren.com](http://auswandern-kanaren.com)