

# Bewegungstage

## 07. - 09. Juli 2023

### Koblenz-Rhein-Ahr

Ahrweiler, Altenkirchen, Koblenz,  
Mayen-Koblenz, Neuwied, Rhein-  
Hunsrück-Kreis, Rhein-Lahn-Kreis,  
Westerwaldkreis



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## Inhaltsverzeichnis

### **FREITAG, 7. JULI**

|                      | <b>SEITE</b> |
|----------------------|--------------|
| Ahrweiler            | 1            |
| Altenkirchen         | 2            |
| Neuwied              | 3            |
| Rhein-Hunsrück-Kreis | 4            |
| Westerwaldkreis      | 5            |

### **SAMSTAG, 8. JULI**

|                      | <b>SEITE</b> |
|----------------------|--------------|
| Ahrweiler            | 6 - 10       |
| Altenkirchen         | 11 - 13      |
| Koblenz              | 14           |
| Mayen-Koblenz        | 15 - 26      |
| Neuwied              | 27           |
| Rhein-Hunsrück-Kreis | 28           |
| Rhein-Lahn-Kreis     | 29           |
| Westerwaldkreis      | 30 - 32      |

### **SONNTAG, 9. JULI**

|                 | <b>SEITE</b> |
|-----------------|--------------|
| Ahrweiler       | 33 - 35      |
| Altenkirchen    | 36           |
| Mayen-Koblenz   | 37           |
| Neuwied         | 38           |
| Rhein-Hunsrück  | 39           |
| Westerwaldkreis | 40 - 59      |
| Online          | 60           |



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Freitag, 7. Juli

1

## AHRWEILER

### Trimm-Dich-Pfad

#### Ahrtal und Bad Neuenahr-Ahrweiler Marketing GmbH

Der im Erholungswald Bad Neuenahr idyllisch gelegene Trimm-Dich-Pfad lädt mit 20 Stationen zur Sportaktivität in frischer Waldluft ein. Umgeben von Paradieswiese, Naturlehrpfad und Waldkletterpark schlängelt sich der 2,1 km lange Trainingspfad bergauf und bergab durch den Wald. Ungebunden, im Freien und nach eigenem Leistungsvermögen seine Fitness und das Wohlbefinden steigern – darin liegt der Reiz des Trainings im „Outdoor Fitness Gym“. Denn nicht Höchstleistung, sondern Spaß und Freude an der Bewegung sind hier der Antrieb. Hierfür bieten Klimmzugstangen, Hangelsprossen, Turnringe, Seilzüge und andere Gerätschaften ausgiebig Gelegenheit. In Kombination mit dem Höhenprofil der Laufstrecke und den zahlreichen weiteren Übungen, die oftmals das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand nutzen, ergibt sich ein umfassendes Programm, das alle für die Bewegung relevanten Muskelgruppen, das Herz-Kreislaufsystem und die Atemwege fördert. Alle Infos unter: <https://www.das-heilbad.de/trimm-dich-pfad.html>

**Zeit:** jederzeit nutzbar

**Ort:** Königsfelder Straße 100, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

**Ansprechperson:** Tourist-Information Bad Neuenahr

**E-Mail:** info@ahrtal.de

**Tel.:** 02641-91710

**AHRTUS LAUF**



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

2023

Freitag, 7. Juli

2

## ALTENKIRCHEN

### Sommerfest der Begegnung

### Westerwald-Werkstätten der Lebenshilfe im Landkreis Altenkirchen

Spiele-Nachmittag am Außengelände. Softbogenschießen, Fußballdart, Dosenwerfen, Segway-Parcours, Torwand, Hüpfburg und vieles mehr.

**Zeit:** 14.00 Uhr - 17.00 Uhr

**Ort:** Kulturwerk, Walzwerkstraße 22, 57537 Wissen

**Ansprechperson:** Ingrid Neubusch

**E-Mail:** b.nied@wfbm-ak.de

**Tel.:** 0151-59013773



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Freitag, 7. Juli

3

## NEUWIED

### Offener Bambinilauf und Inlinersprint

**SRC Heimbach-Weis 2000 e.V.**

Speziell den Kindern soll im Rahmen der landesweiten Bewegungstage eine interessante Bewegungsmöglichkeit mit dem 230 m Bambinilauf für Kindergarten- und Grundschulkinder gegeben werden. Alle Kinder und Jugendlichen, die Inline-Skates haben, bekommen die Möglichkeit einen Inlinersprint zu absolvieren. Die Motivation, sich auf unterschiedliche Weise zu bewegen, soll hier im Mittelpunkt stehen. Mit der asphaltierten 400 m Bahn steht ein attraktiver Rundkurs zur Verfügung, sodass auch Rollifahrer bei Teilnahme mit in die Wertung kommen.

**Zeit:** 16.00 Uhr

**Ort:** Sportplatz an der Bimsstrasse - D-56564 Neuwied - Bimsstrasse 1

**Ansprechperson:** Stefan Puderbach

**E-Mail:** rpuderba@rz-online.de

**Tel.:** 0176-55550025



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

2023

Freitag, 7. Juli

4

## RHEIN-HUNSRÜCK KREIS

### Outdoor Fitness - Ein Krafttraining im Freien

#### AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Die Natur genießen und gleichzeitig was für die Fitness tun? Dann sind Sie hier genau richtig. Unter Einbeziehung der natürlichen Umgebungsbedingungen werden nicht nur Kraft und Kondition angesprochen, sondern auch Beweglichkeit und Balance geübt. Es kann jeder mitmachen, egal bei welcher Krankenkasse Sie versichert sind.

**Zeit:** 18.00 - 19.00 Uhr

**Ort:** Schmiedelpark, Grillplatz, 55469 Nannhausen/Schmiedel

**Ansprechperson:** Christiane Engelmann-Pönitsch

**E-Mail:** [christiane.engelmann-poenitsch@rps.aok.de](mailto:christiane.engelmann-poenitsch@rps.aok.de)

**Tel.:** 06761-836160



RheinlandPfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

2023

Freitag, 7. Juli

5

## WESTERWALDKREIS

### FELDENKRAIS bewegt - den Unterschied spüren

#### Werkstatt für Gesundheit - "lernen-durch-bewegung", Montabaur

FELDENKRAIS lädt dazu ein, sich selbst in der Ruhe und in der Bewegung neu zu erleben. Zu jeder vollen Stunde beginnt ein neues Angebot. Bis zu 40 Minuten können Sie sich Zeit nehmen – oder aber weiter an dem Gruppenangebot teilnehmen. FELDENKRAIS ist lebensnah und erfahrungsorientiert. Sie folgen der sanften Spur der begleiteten Bewegung. Kein Sollen und Müssen wird Ihre Versuche einschränken. Maßstab für Sie ist das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Tuns. Der Körper folgt auf seine Weise der Verbesserung der eigenen Fähigkeiten.

**Zeit:** 16.00h / 17.00h / 18.00h / 19.00h / 20.00h

**Ort:** Hebammenhaus, Herzog-Adolf-Str. 2, 56412 Montabaur, 1. Geschoss

**Ansprechperson:** Manfred Kruppa

**E-Mail:** [info@lernen-durch-bewegung.de](mailto:info@lernen-durch-bewegung.de)

**Tel.:** 0157-3542 1155



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

6

## AHRWEILER

### Trimm-Dich-Pfad

### Ahrtal und Bad Neuenahr-Ahrweiler Marketing GmbH

Der im Erholungswald Bad Neuenahr idyllisch gelegene Trimm-Dich-Pfad lädt mit 20 Stationen zur Sportaktivität in frischer Waldluft ein. Umgeben von Paradieswiese, Naturlehrpfad und Waldkletterpark schlängelt sich der 2,1 km lange Trainingspfad bergauf und bergab durch den Wald. Ungebunden, im Freien und nach eigenem Leistungsvermögen seine Fitness und das Wohlbefinden steigern – darin liegt der Reiz des Trainings im „Outdoor Fitness Gym“. Denn nicht Höchstleistung, sondern Spaß und Freude an der Bewegung sind hier der Antrieb. Hierfür bieten Klimmzugstangen, Hangelsprossen, Turnringe, Seilzüge und andere Gerätschaften ausgiebig Gelegenheit. In Kombination mit dem Höhenprofil der Laufstrecke und den zahlreichen weiteren Übungen, die oftmals das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand nutzen, ergibt sich ein umfassendes Programm, das alle für die Bewegung relevanten Muskelgruppen, das Herz-Kreislaufsystem und die Atemwege fördert. Alle Infos unter: <https://www.das-heilbad.de/trimm-dich-pfad.html>

**Zeit:** jederzeit nutzbar

**Ort:** Königsfelder Straße 100, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

**Ansprechperson:** Tourist-Information Bad Neuenahr

**E-Mail:** info@ahrtal.de

**Tel.:** 02641-91710

**AHIRTUS LAUF**



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

7

## AHRWEILER

### Bewegt-Gedacht-Gelacht

Gemeindeschwesterplus Ingrid Neubusch

Seniorengymnastik, kombiniert mit heiterem Gedächtnistraining fördert die Mobilität und die Durchblutung, trainiert Grob- und Feinmotorik und macht gute Laune. Anmeldung erforderlich.

**Zeit:** 15.00 Uhr - 16.00 Uhr

**Ort:** Graf - Blankard - Straße 25, 53501 Grafschaft- Lantershofen

**Ansprechperson:** Ingrid Neubusch

**E-Mail:** Gemeindeschwester@caritas-rma.de

**Tel.:** 0151-18603330



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

8

## AHRWEILER

### Rollator - Training: Bewegung am und mit Rollator

#### GemeindeschwesterPlus

Umgang mit dem Rollator, die richtige Einstellung, das richtige Gehen, sowie Übungen für Ausdauer und Kraft werden gezeigt. Ebenso werden Bewegung und Geschicklichkeit trainiert.

**Zeit:** 10.00 Uhr - 12.00 Uhr

**Ort:** Graf - Blankard - Straße 25, 53501 Grafschaft-Lantershofen

**Ansprechperson:** Ingrid Neubusch

**E-Mail:** Gemeindeschwester@caritas-rma.de

**Tel.:** 0151-18603330



RheinlandPfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

9

## AHRWEILER

### Plauderspaziergang in der Natur

#### GemeindeschwesterPlus

Spaziergang für Senior\*innen über eine Strecke von knapp 2 km teilweise auf Waldboden (Schotter), teils auf geteierter Straße mit leichtem Anstieg. Es wird 2-3 Haltestellen mit leichten Bewegungsübungen geben.

**Zeit:** 10.00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt ist am Wasserspielplatz in der Elsbergstraße, 56761 Müllenbach

**Ansprechperson:** Petra Jeandrée

**E-Mail:** [gemeindeschwester@adenau.de](mailto:gemeindeschwester@adenau.de)

**Tel.:** 0151-74428749



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

10

## AHRWEILER

### Bewegungssteine-Wanderung für die ganze Familie

**TuS Ahrweiler e.V.**

Viele Steine warten auf euch, um mit lustigen Bewegungsaufgaben bemalt zu werden. Von der Paradieswiese aus haben wir uns eine abenteuerliche kleine oder wer mag eine etwas größere Runde durch den Wald zu Zukunftsbäumen und Türmen ausgedacht. Wenn eure Bewegungssteine dazukommen, wird der Spaß für alle noch viel größer!

**Zeit:** 9.30 - 13.00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Paradieswiese, Alte Königsfelder Straße, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

**Ansprechperson:** Franz Gemke

**E-Mail:** [timgemke@t-online.de](mailto:timgemke@t-online.de)

**Tel.:** 0160-9036 2223



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

11

## ALTENKRICHEN

### Mit Outdoor-Yoga in den Tag starten

#### monkey mind – Yoga & Coaching

Bei (hoffentlich) herrlichem Wetter und Vogelgezwitscher starten wir mitten im Wald auf einer saftig-grünen Wiese mit einer sanften Yoga-Einheit in den Tag. In fließenden Sequenzen kräftigen und dehnen wir die Muskulatur und bringen durch eine bewusste Synchronisation von Atmung und Bewegung Körper und Geist in Einklang. Die Stunde ist für alle Level geeignet, auch Einsteiger\*innen sind herzlich willkommen. Wir treffen uns am Parkplatz und gehen gemeinsam zur großen Wiese im Wernsbergtal. Bitte eine (Yoga-)Matte und etwas zu trinken mitbringen. Da ich an diesem Tag Geburtstag habe, gibt es anschließend (alkoholfreien) Sekt und eine Kleinigkeit zu essen. Ich freue mich, diesen besonderen Tag an solch einem besonderen Ort mit dir auf der Yogamatte zu feiern! (Bei Regen wird ein alternativer Ort bekannt gegeben.)

**Zeit:** 10.00 Uhr

**Ort:** Parkplatz am Eingang ins Wernsbergtal in 57555 Brachbach

**Ansprechperson:** Judith Kaiser-Rübsamen

**E-Mail:** [judith@monkeymind.yoga](mailto:judith@monkeymind.yoga)

**Tel.:** 01520-9447999



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

12

## ALTENKRICHEN

### 1. Kirchener Seniorenolympiade

#### GemeindeschwesterPlus

An verschiedenen Stationen können Seniorinnen und Senioren ihre Geschicklichkeit, Koordination und Schnelligkeit testen. Im Vordergrund stehen Spaß und die Gemeinschaft. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Urkunde.

**Zeit:** 14.30 - 17.00 Uhr

**Ort:** Turnhalle in Wehbach, Koblenz Olper Straße 12,  
57548 Kirchen

**Ansprechperson:** Andrea Keßler

**E-Mail:** a.kessler@kirchen-sieg.de

**Tel.:** 0160-93873970



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

13

## ALTENKRICHEN

---

### Geh mit, werd fit!

### Natürlich Rundum Gesund

Wir wandern auf Waldwegen eine ca. 3-5 km lange Runde.  
Unterbrochen wird die Wanderung an einigen Plätzen durch Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, die uns im Alltag dienlich sind.

**Zeit:** 11.30 - 13.00 Uhr

**Ort:** Parkplatz Eingang zum Wernsbergtal , 57555 Brachbach

**Ansprechperson:** Sabine Fischer

**E-Mail:** sfischer551@gmx.de

**Tel.:** 0151-55522396



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

14

## KOBLENZ

### Gehschule für Nordic-Walking und Walking

#### AWO Quartiersbüro Südliche Vorstadt Koblenz

Bewegung ist ein Grundbedürfnis und richtiges "Gehen" ist die Grundlage beim Sport und im Alltag. Bitte der Witterung angepasste Kleidung und Wasser evtl. Nordic-Stöcke mitbringen. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Mitmachen kann jeder.

**Zeit:** 11.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Koblenz Rheinanlagen am Augusta Denkmal

**Ansprechperson:** Birgit Steinebach

**E-Mail:** [b.steinebach@lsbrlp.de](mailto:b.steinebach@lsbrlp.de)

**Tel.:** 0261-66241



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

15

## MAYEN KOBLENZ

### Schnuppertraining Laufen und Walken

#### LG Laacher See

Ab 09.00 Uhr erhalten die Interessierten Kurzinformationen zum Ablauf. Um 09.30 Uhr starten die Aktiven zum Laufen und Walken in den verschiedenen Leistungsgruppen (bis max. 2 Stunden).



**Zeit:** 09.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** 56727 Mayen, Koblenzerstraße 175, Parkplatz Autohaus Nett, hinter Fa. Würth

**Ansprechperson:** Klaus Jahnz

**E-Mail:** Klaus@lglaachersee.de

**Tel.:** 0175-2962172



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

16

## MAYEN KOBLENZ

### Wir bewegen Menschen

#### TV 05 Mülheim

Der TV 05 Mülheim stellt sich und seine Angebote vor. Auf dem zentralen Platz in Mülheim gibt es die Möglichkeit, sich am 08.07. zwischen 11.00 und 14.00 Uhr zu informieren und an verschiedenen Aktivitäten vor Ort gleich mitzumachen.

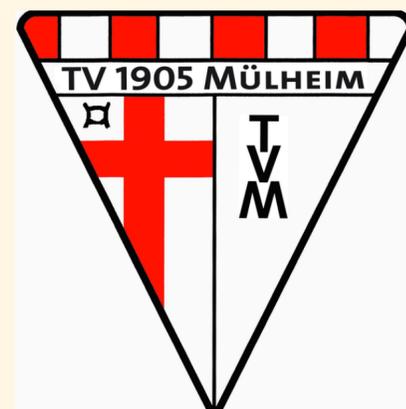
**Zeit:** 11.00 Uhr - 14.00 Uhr

**Ort:** Kolpingplatz, 56218 Mülheim-Kärlich

**Ansprechperson:** Gisela Müller

**E-Mail:** [info@tv-muelheim.de](mailto:info@tv-muelheim.de)

**Tel.:** 02630-1728



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

17

## MAYEN KOBLENZ

### Wettrutschen, Parcourlauf und Wettpaddeln

TV Jahn Plaidt

Wettrutschen, Parcourlauf und Wettpaddeln.

**Zeit:** 13.00 -17.00 Uhr

**Ort:** Freibad Pellenz

**Ansprechperson:** Hedi Hickmann

**E-Mail:** [info@tvjahnplaidt.de](mailto:info@tvjahnplaidt.de)

**Tel.:** 02632-72196



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

18

## MAYEN KOBLENZ

### Wandertag

**BSC Kaltenengers e.V.**

Wanderung zusammen mit den benachbarten Vereinen SV Urmitz und TuS Sankt Sebastian.

**Zeit:** 10.00 Uhr -15.00 Uhr

**Ort:** Rheinuferstraße 56220 Kaltenengers

**Ansprechperson:** Hans Ihrlich

**E-Mail:** hihrich@t-online.de

**Tel.:** 0172-5354895



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

2023

Samstag, 8. Juli

19

## MAYEN KOBLENZ

### Boule - eine Spiel für Alle!

DJK Ochtendung 1920 e.V

Wir öffnen unsere Boule-Anlage für Alle! Erfahrene Spieler erklären die Regeln, geben Tipps und laden zum Mitspielen ein!

**Zeit:** 14.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Park der Generationen, Hospitalgasse, 56299 Ochtendung

**Ansprechperson:** Horst Fuhrmann

**E-Mail:** [info@djk-ochtendung.de](mailto:info@djk-ochtendung.de)



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

20

## MAYEN KOBLENZ

### Spiel und Spaß an Bewegung

Turner-Bund 1867 e.V. Andernach

Spiel und Spaß an Bewegung. Tolle Mitmachangebote im Freibad Andernach "Ons Schwemmbad" Abteilungen Judo, Schwimmen, Tanzen, Trampolin und Turnen.

**Zeit:** ab 11.00 Uhr

**Ort:** "Ons Schwemmbad", Stadionstrasse, 56626 Andernach

**Ansprechperson:** Dennis Spurzem

**E-Mail:** info@tb-andernach.info

**Tel.:** 0157-88632760 und 02632-46263



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

21

## MAYEN KOBLENZ

### Tabata - Kennenlernen und Mitmachen

#### DJK Ochtendung 1920 e.V.

Was ist Tabata? Tabata ist eine Form des High Intensity Intervall Trainings, auch unter der Abkürzung HIIT bekannt. Das Besondere an dieser Trainingsform ist, dass es ein Workout mit entsprechender Musik ist, das nur vier Minuten dauert.. Währenddessen wechselt man zwischen 20 Sekunden maximaler Belastung und 10 Sekunden Erholung. Teilnahme auch online mit der Zoom App, über einen Zugangslink möglich.



**Zeit:** 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Sporthalle der Grund- und Ganztagschule St. Martin Ochtendung

**Ansprechperson:** Michael Röder

**E-Mail:** info@djk-ochtendung.de

**Tel.:** 0171-5237833



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

22

## MAYEN KOBLENZ

### Tischtennis - kennenlernen und spielen

**DJK Ochtendung 1920 e.V.**

Tischtennis für Jedermann - kennenlernen und spielen. Unter der Anleitung von Trainerinnen und Trainern reinschnuppern. Für Jung und Alt!



**Zeit:** 11.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** Sporthalle der Grund- und Ganztagschule St. Martin Ochtendung

**Ansprechperson:** Michael Röder

**E-Mail:** info@djk-ochtendung.de

**Tel.:** 0171-5237833



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

2023

Samstag, 8. Juli

23

## MAYEN KOBLENZ

### Wandern in den Orten

#### TuS St. Sebastian

Bewegung durch Wanderrouen.

**Zeit:** 10.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Auf den Weiden 56220 St. Sebastian

**Ansprechperson:** Dennis Gerolstein

**E-Mail:** gerry@web.de

**Tel.:** 0176-34113024



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

24

## MAYEN KOBLENZ

**Ob Jung oder Alt, ob mit Handicap oder ohne,  
ob Handball, Tennis, Turnen oder Boule -  
Der TV Bassenheim bewegt**

### TV Bassenheim

Die Abteilungen Handball, Tennis, Turnen und Boule stellen sich vor und bieten vielfältige Bewegungsangebote für alle Altersklassen und Menschen mit oder ohne Handicap an. Mitmachen und Ausprobieren ist ausdrücklich erwünscht. Ausgebildete Übungsleiter vermitteln Einblicke in die verschiedenen Sportarten und fordern die Teilnehmer motorisch heraus. Beim TV Bassenheim arbeiten Jung und Alt Hand in Hand. Für jeden, der Spaß an Bewegung hat, ist etwas dabei!

**Zeit:** 16.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** Karmelenberghalle, Koblenzer Straße 51, 56220 Bassenheim

**Ansprechperson:** Nathalie Oster-Klapthor

**E-Mail:** nathalieoster@gmail.com

**Tel.:** 0177-9364792



**Turnverein Bassenheim 1911 e.V.**



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

25

## MAYEN KOBLENZ

### Wanderung

**SV Urmitz, BSC Kaltenengers, TuS St. Sebastian**

Gemeinsam organisierte Wanderung in der Umgebung der drei Gemeinden Urmitz, Kaltenengers, St. Sebastian



**Zeit:** 10.00 Uhr in den genannten Orten

**Ort:** Umgebung der drei Gemeinden Urmitz, Kaltenengers, St. Sebastian

**Ansprechperson:** Klaus Höfer

**E-Mail:** [vereinsmanager@svurmitz.de](mailto:vereinsmanager@svurmitz.de)

**Tel.:** 02630-7272



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## Juli 2023

Samstag, 8. Juli

26

## MAYEN KOBLENZ

### Familientag

**TV Weißenthurm 1868 e.V.**

Familientag mit Vorführungen und Mitmachangeboten zum Thema Wasser.

**Zeit:** 14.00 - 17.30 Uhr

**Ort:** Sportplatz neben der Bouleanlage in Weißenthurm, Rheinufer

**Ansprechperson:** Geschäftsstelle TV Weißenthurm

**E-Mail:** tv-weissenthurm@t-online.de

**Tel.:** 02637-600367



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

27

## NEUWIED

### Tischtennis

### TTC Ockenfels

Der TTC Tischtennis Club Ockenfels lädt zum Tischtennis spielen ins Bürgerhaus ein. Es stehen Tische, Bälle und Schläger zur Verfügung.

**Zeit:** 16.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Auf der Heide 1, 53545 Ockenfels

**Ansprechperson:** Norbert Flother

**E-Mail:** [norbert.flother@gmx.de](mailto:norbert.flother@gmx.de)

**Tel.:** 0151-64579911



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## Juli 2023

Samstag, 8. Juli

28

## RHEIN-HUNSRÜCK-KREIS

### Bewegungstage in Beulich

#### SV Frisch Auf Beulich e.V.

Ab 15.00 Uhr gibt es verschiedene Bewegungsangebote auf dem Vereinsgelände:

1. Geländerrallye mit Gewinnspiel: auf dem Gelände können verschiedene Sportarten ausprobiert werden und wenn die "Bewegungskarte" voll ist, dann haben die Teilnehmer die Chance auf einen tollen Gewinn.
2. Gemeinsame Wanderung für Alle
3. Bewegungstheater Kamishibai für Kinder
4. Tennis-Schnuppertraining
5. Boule
6. Tischtennis
7. Speedball
8. Slackline

ab 17.00 Uhr gibt es Würstchen und Getränke zum kleinen Preis

**Zeit:** ab 15.00 Uhr

**Ort:** Parkstraße 1a, 56283 Beulich

**Ansprechperson:** Bruno Wagner

**E-Mail:** svbeulich@gmx.de

**Tel.:** 0177-5128201



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

29

## RHEIN-LAHN-KREIS

### Outdoorfitness - Krafttraining im Freien

#### AOK Rheinland/Pfalz Saarland

Das Trainingsprogramm verbindet allgemeines Fitnessstraining mit Naturerleben, denn es bezieht beim Krafttraining im Freien die natürliche Umgebung und Gegebenheiten mit ein. Die Natur lädt zum aktiven Erleben ein, denn sie bietet vielfältige Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten und sorgt gleichzeitig für einen Erholungseffekt. Neben Dehn- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper lockern kleine Koordinations- und Balancespiele die Stunde auf.

Scannen Sie einfach den QR Code und rufen Sie den folgenden Link ab. Geben Sie dann in der Eingabemaske die Kursnummer 3-51137129 und als Stichwort Fitness an.

Anmeldeschluss: 05.07.2023



**Zeit:** 15.30 - 16.30 Uhr

**Ort:** Stadtwald Hain, Christiansweg, Parkplatz am Wendehammer, 65582 Diez

**Ansprechperson:** Jutta Lukas

**E-Mail:** jutta.lukas@rps.aok.de

**Tel.:** 06432-505195



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

30

## WESTERWALDKREIS

---

### Nordic Walking

#### Skiclub Höhn e.V.

Nordic Walking Kurs mit Einführung in die richtige Technik, Aufwärm- und Dehnungsübungen, kleine Spiele zwischendurch, um die Gehirnzellen zu aktivieren.

**Zeit:** 10.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Wiesensee, 56459 Stahlhofen am Wiesensee

**Ansprechperson:** Beate Meise

**E-Mail:** Beate@meise.at

**Tel.:** 0171-8818956



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

31

## WESTERWALDKREIS

### FELDENKRAIS bewegt - den Unterschied spüren

#### Werkstatt für Gesundheit - "lernen-durch-bewegung" - Montabaur

FELDENKRAIS lädt dazu ein, sich selbst in der Ruhe und in der Bewegung neu zu erleben. Zu jeder vollen Stunde beginnt ein neues Angebot. Bis zu 40 Minuten können Sie sich Zeit nehmen – oder aber weiter an dem Gruppenangebot teilnehmen. FELDENKRAIS ist lebensnah und erfahrungsorientiert. Sie folgen der sanften Spur der begleiteten Bewegung. Kein Sollen und Müssen wird Ihre Versuche einschränken. Maßstab für Sie ist das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Tuns. Der Körper folgt auf seine Weise der Verbesserung der eigenen Fähigkeiten.

**Zeit:** 10.00h / 11.00h / 12.00h / 13.00 Uhr

**Ort:** Hebammenhaus, Herzog-Adolf-Str. 2, 56412 Montabaur

**Ansprechperson:** Manfred Kruppa

**E-Mail:** [info@lernen-durch-bewegung.de](mailto:info@lernen-durch-bewegung.de)

**Tel.:** 02689-979253



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

32

## WESTERWALDKREIS

### FELDENKRAIS bewegt - den Unterschied spüren

#### Werkstatt für Gesundheit - "lernen-durch-bewegung"

FELDENKRAIS lädt dazu ein, sich selbst in der Ruhe und in der Bewegung neu zu erleben. Zu jeder vollen Stunde beginnt ein neues Angebot. Bis zu 40 Minuten können Sie sich Zeit nehmen – oder aber weiter an dem Gruppenangebot teilnehmen. FELDENKRAIS ist lebensnah und erfahrungsorientiert. Sie folgen der sanften Spur der begleiteten Bewegung. Kein Sollen und Müssen wird Ihre Versuche einschränken. Maßstab für Sie ist das Spüren und Wahrnehmen des eigenen Tuns. Der Körper folgt auf seine Weise der Verbesserung der eigenen Fähigkeiten.

**Zeit:** 16.00h / 17.00h / 18.00h

**Ort:** Rathausaal, Schulstraße 10, 56244 Freirachdorf, Erdgeschoss

**Ansprechperson:** Manfred Kruppa

**E-Mail:** [info@lernen-durch-bewegung.de](mailto:info@lernen-durch-bewegung.de)

**Tel.:** 02689-979253



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

33

## AHRWEILER

### Trimm-Dich-Pfad

### Ahrtal und Bad Neuenahr-Ahrweiler Marketing GmbH

Der im Erholungswald Bad Neuenahr idyllisch gelegene Trimm-Dich-Pfad lädt mit 20 Stationen zur Sportaktivität in frischer Waldluft ein. Umgeben von Paradieswiese, Naturlehrpfad und Waldkletterpark schlängelt sich der 2,1 km lange Trainingspfad bergauf und bergab durch den Wald. Ungebunden, im Freien und nach eigenem Leistungsvermögen seine Fitness und das Wohlbefinden steigern – darin liegt der Reiz des Trainings im „Outdoor Fitness Gym“. Denn nicht Höchstleistung, sondern Spaß und Freude an der Bewegung sind hier der Antrieb. Hierfür bieten Klimmzugstangen, Hangelsprossen, Turnringe, Seilzüge und andere Gerätschaften ausgiebig Gelegenheit. In Kombination mit dem Höhenprofil der Laufstrecke und den zahlreichen weiteren Übungen, die oftmals das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand nutzen, ergibt sich ein umfassendes Programm, das alle für die Bewegung relevanten Muskelgruppen, das Herz-Kreislaufsystem und die Atemwege fördert. Alle Infos unter: <https://www.das-heilbad.de/trimm-dich-pfad.html>

**Zeit:** jederzeit nutzbar

**Ort:** Königsfelder Straße 100, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

**Ansprechperson:** Tourist-Information Bad Neuenahr

**E-Mail:** info@ahrtal.de

**Tel.:** 02641-91710

**AHRTUS LAUF**



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

34

## AHRWEILER

### 2. AHRTuS-Lauf

#### TuS Ahrweiler 1898 e.V.

Volkslauf und (Nordic-) Walking mit Spielmobil und Live-Musik - ein Sport- und Spielefest für die ganze Familie zum 125-jährigen Jubiläum. Wir bieten kostenlose Bambini-Läufe. Zusätzlich Kinder- und Jugendläufe, Walking, Nordic-Walking, 10 km und 5 km Lauf auf überwiegend schattigen Waldwegen.

Mehr Infos unter <https://my.raceresult.com/238056/info>

**Zeit:** 10.00 Uhr

**Ort:** Quarzkaul, Im Maibachtal 50, 53474 Ahrweiler

**Ansprechperson:** Sabine Schenke

**E-Mail:** [info@tus-ahrweiler.de](mailto:info@tus-ahrweiler.de)

**Tel.:** 0162-3099421

**AHRTUS LAUF**



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

2023

Sonntag, 9. Juli

35

## AHRWEILER

### Rollator Fit- Rollatortraining mit der Möglichkeit des Erwerbs eines Rollator- Führerscheines

**Gemeindeschwester plus Sabine Kröll**

Nach einem ausführlichen Rollatortraining haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, nach einer "Prüfung" den Rollator-Führerschein zu erwerben.

**Zeit:** 10.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Marktplatz, 56651 Niedertzissen

**Ansprechperson:** Sabine Kröll

**E-Mail:** kroell@kv-aw.drk.de

**Tel.:** 02636-975899



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

36

## ALTENKIRCHEN

### Wandern hält fit - Komm erhol Dich mit Erlebniswanderung mit Durchblick

**Kompass Gesundheitssport Kirchen e.V. in Kooperation mit Susanne Wilmsen, Sport- und Erlebnisevents Freusburg**

Der abenteuerlichen Giebelwald, mit seinem vielseitigen Streckenangebot, lädt alle Wanderfreudigen und Nordic Walker zu einem etwa 2-stündigen Wanderevent in einer einzigartigen Natur ein. Die ungefähre Streckenlänge von 7 Kilometern incl. Höhenmetern erfordert deshalb eine gewisse körperliche Grundfitness. Ein abgestimmtes Dehnprogramm mit vielen nützlichen Tipps rundet die Wanderung ab. Bitte beachten: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk und eventuell Verpflegung mitbringen, Nordic Walking Stöcke können auf Anfrage ausgeliehen werden. Hinweis: Bei widrigen Witterungsbedingungen würde das Event leider ausfallen. Die Veranstaltung wird betreut von Susanne Wilmsen, Reha- und Präventivtrainerin.

**Zeit:** 9.30 Uhr

**Ort:** Parkplatz Kath. Kirche "St. Hubertus", Zur Hubertuskirche, 57548 Kirchen

**Ansprechperson:** Susanne Wilmsen

**E-Mail:** susanne-wilmsen@t-online.de

**Tel.:** 0171-5428928



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

37

## MAYEN KOBLENZ

### Lauftreff für Einsteiger und Wiedereinsteiger

DJK Ochtendung 1920 e.V.

Den Tag mit einem lockeren Lauf mit Gleichgesinnten beginnen! Lauftreff für Einsteiger und Wiedereinsteiger und Anleitung erfahrener Lauftreffleiter.



**Zeit:** 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Am alten Bahnhof in Ochtendung/Rad- und Wanderweg

**Ansprechperson:** Michael Röder

**E-Mail:** info@djk-ochtendung.de

**Tel.:** 0171-5237833



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

38

## NEUWIED

### Familienwanderung meets Limes Bewegungsfigurenparcours im HWG-Wald Neuwied

**SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. gemeinsam mit HTZ-Kita  
Sozialarbeiterin**

Ein Abenteuer voller Überraschungen rund um den Limes und den Bewegungsfigurenparcours auf dem NR2 – Wald-, Lehr- und Wanderpfad. Treffpunkt am Wanderparkplatz Heidegraben. Die Teilnahme ist kostenfrei. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Wir bitten um eine Voranmeldung mit Name, Vorname und Anzahl der Teilnehmer/-innen. Max. Teilnehmerzahl: 20

**Zeit:** 10.00 Uhr

**Ort:** 56566 Neuwied - Parkplatz am Heidegraben

**Ansprechperson:** Stefan Puderbach - Viktoria Nachtigall

**E-Mail:** rpuderba@rz-online.de

**Tel.:** 0176-55550025



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

39

## RHEIN-HUNSRÜCK-KREIS

### Bewegungstage in Beulich

#### SV Frisch Auf Beulich e.V.

Ab 11.00 Uhr gibt es verschiedene Bewegungsangebote auf dem Vereinsgelände:

11.00 Uhr Frauenfitness-Schnupperstunde

12.00 Uhr Seniorengymnastik-Schnupperstunde

ab 14.00 Uhr Big Family Games mit einem tollen Gewinn

Geländerallye mit Gewinnspiel: auf dem Gelände können verschiedene Sportarten ausprobiert werden und wenn die "Bewegungskarte" voll ist, dann haben die Teilnehmer die Chance auf einen tollen Gewinn.

Tennis-Schnuppertraining, Boule, Tischtennis, Speedball

ab 13.00 Uhr gibt es Kuchen, Würstchen und Getränke zum kleinen Preis.

**Zeit:** 11.00 Uhr

**Ort:** Parkstraße 1a, 56283 Beulich

**Ansprechperson:** Bruno Wagner

**E-Mail:** svbeulich@gmx.de

**Tel.:** 0177-5128201



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

40

## WESTERWALDKREIS

### RadWanderung zum Elkenrother Weiher

#### Kultur- und Verkehrsverein Limbach e.V. (KuV)

Bei der 40 km-Radwanderung zum wunderschönen Elkenrother Weiher geht es nicht um Tempo oder sportliches Training, sondern um Naturgenuss und das Kennenlernen regionaler Sehenswürdigkeiten. Die Durchschnittsgeschwindigkeit beträgt ca. 13 km/h. Teilnehmen kann man mit MTBs und Trekkingrädern mit und - bei entsprechender Fitness - ohne Motor. Die Tour führt über gut befestigte Wald- und Feldwege sowie wenig befahrene Straßen. Start und Ziel der Rundtour sind am Haus des Gastes im Westerwälder WanderDORF Limbach bei Hachenburg. Die Teilnahme ist kostenlos, ohne Anmeldung möglich und erfolgt auf eigene Gefahr. Es besteht Helmpflicht!

**Zeit:** 09.30 - ca. 13.00 Uhr

**Ort:** 57629 Limbach, Hardtweg 3

**Ansprechperson:** Ralph Hilger

**E-Mail:** ralph.hilger@kuv-limbach.de

**Tel.:** 0151-22074323



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

41

## WESTERWALDKREIS

### Dart für jedermann

### Projekt Neuhäusel 2030

Zwei Spielflächen, Dartpfeile wenn möglich selbst mitbringen, Parkplatz vorhanden.

**Zeit:** 13.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Sportlergebäude am alten Sportplatz (Hillscheider Straße)

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de

**Tel.:** 0157-78913663



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

2023

Sonntag, 9. Juli

42

## WESTERWALDKREIS

### Fitness für Körper und Gehirn

#### Sporthäusel, Projekt Neuhäusel 2030 - Neuhäusel bewegt sich

Fitness für Körper und Gehirn. Teste Deine Maximalkraft und Reaktionsgeschwindigkeit, erfahre Dein biologisches Alter und weitere wichtige Trainingsfakten.

**Zeit:** 09.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Sporthäusel, Hauptstraße 1, 56335 Neuhäusel

**Ansprechperson:** Susanne Goy

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

43

## WESTERWALDKREIS

### Walken

### Sporthäusel, Projekt Neuhäusel 2030 - Neuhäusel bewegt sich

Walking durch Neuhäuseler und Simmerner Wald. Etwa 6 km. Mit oder ohne Walkingstöcke.

**Zeit:** 09.30 Uhr

**Ort:** Wendehammer, Simmerner Straße, 56335 Neuhäusel

**Ansprechperson:** Günther Gerharz

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

44

## WESTERWALDKREIS

### Walking

#### Projekt Neuhäusel 2030

Walking durch Neuhäuseler und Simmerner Wald. Etwa 6 km. Mit oder ohne Walkingstöcke.

**Zeit:** 13.30 Uhr

**Ort:** Wendehammer, Simmerner Straße, 56335 Neuhäusel

**Ansprechperson:** Günther Gerharz

**E-Mail:** [projekt-2030@posteo.de](mailto:projekt-2030@posteo.de)



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

2023

Sonntag, 9. Juli

45

## WESTERWALDKREIS

### Wanderung durch die Augst

#### Projekt Neuhäusel 2030

Wanderung durch die Augst. Für geübte Wanderer.

**Zeit:** 09.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** Wanderparkplatz 56335 Neuhäusel,  
Ortsausgang Richtung Montabaur

**Ansprechperson:** Eberhard Ullrich

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de



RheinlandPfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

46

## WESTERWALDKREIS

### Zumba

#### Projekt Neuhäusel 2030

Einstündiges Zumbaworkout für alle Altersklassen. Aerobic, Tänze und Fitnessübungen mit Spaß kombiniert.

**Zeit:** 10.00 Uhr

**Ort:** Alte Turnhalle, Eitelborner Straße 22, 56335 Neuhäusel

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

2023

Sonntag, 9. Juli

47

## WESTERWALDKREIS

### Pilates

### Projekt Neuhäusel 2030

Ganzheitliches Körpertraining von Tiefenkraft und Dehnung.

**Zeit:** 11.00 Uhr

**Ort:** Nebengebäude der Augst Grundschule,  
Eitelborner Str. 22, 56335 Neuhäusel

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

48

## WESTERWALDKREIS

### Krabbelparcours

### IngasKleineWelt mit Projekt Neuhäusel 2030

Kinderecke für die Kleinsten (bis 2 Jahre). Mit Krabbelparcours und Bastelmöglichkeit.

**Zeit:** 10.30 - 12.30 Uhr

**Ort:** Sporthäusel, Hauptstraße 1, 56335 Neuhäusel

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

49

## WESTERWALDKREIS

### Badminton

### IngasKleineWelt mit Projekt Neuhäusel 2030

Badmintontraining mit Lukas Derschug. Bitte Badmintonschläger mitbringen.

**Zeit:** 11.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Augst Schule, Eitelborner Str. 22, 56335

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

50

## WESTERWALDKREIS

### Mountainbiketour für Kinder bis 12 Jahre

#### RCW Koblenz-Arzheim

Geführte Mountainbiketour für Anfänger geeignet. Benötigt werden ein Mountainbike, Helm, Handschuhe, Brille, Trinken und Essen.

**Zeit:** 11.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Parkplatz Augst Stadion, Westerwaldstraße 49,  
56335 Neuhäusel

**Ansprechperson:** Markus Brieler und Jonas Bogler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

51

## WESTERWALDKREIS

### Mountainbiketour für Kinder ab 12 Jahre

#### RCW Koblenz-Arzheim

Geführte Mountainbiketour für Anfänger geeignet. Benötigt werden ein Mountainbike, Helm, Handschuhe, Brille, Trinken und Essen.

**Zeit:** 11.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Parkplatz Augst Stadion, Westerwaldstraße 49,  
56335 Neuhäusel

**Ansprechperson:** Markus Brieler und Jonas Bogler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

52

## WESTERWALDKREIS

### Tischtennis für jedermann

RCW Koblenz-Arzheim

Bitte Tischtennisschläger mitbringen.

**Zeit:** 13.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Alte Halle an der Augstschule

**Ansprechperson:** Markus Brieler und Jonas Bogler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de



RheinlandPfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

53

## WESTERWALDKREIS

### Boule für jedermann

### Projekt Neuhäusel 2030

Boule in Mannschaften, mit Metallkugeln (wenn möglich, bitte mitbringen).

**Zeit:** 13.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Alter Sportplatz von Neuhäusel an der Hillscheider Straße

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de

**Tel.:** 0157-78913663



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

54

## WESTERWALDKREIS

### Yoga für Körper, Geist und Seele

#### Projekt Neuhäusel 2030

Verbinde deine Atmung mit der Bewegung zu einem meditativen Yoga-Flow. Bitte Matte und Decke mitbringen. Für Einsteiger um 13.30 Uhr, für Fortgeschrittene um 15.00 Uhr mit Karolina Jörg.

**Zeit:** 13.30 / 15.00 Uhr

**Ort:** Evangelisches Gemeindehaus Neuhäusel, Coermannstraße

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de

**Tel.:** 0157-78913663



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

55

## WESTERWALDKREIS

### Kräuterwanderung für jedermann

#### Projekt Neuhäusel 2030

Durch die Welt der Kräuter des Arboretums mit Diana Kaiser; bitte an festes Schuhwerk, ein Getränk und eine kleine Schale denken.

**Zeit:** 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt: Im Schulfeld 4, Neuhäusel

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de

**Tel.:** 0157-78913663



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

56

## WESTERWALDKREIS

### Klangschalenentspannung für Jedermann

#### Projekt Neuhäusel 2030

Entspannung mit Karin Leithold von Yoga Stark. Die Wellen der Klangschalen helfen dabei, Blockaden zu lösen.

**Zeit:** 14.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Sporthäusel, Hauptstraße 1, Neuhäusel

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de

**Tel.:** 0157-78913663



RheinlandPfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

57

## WESTERWALDKREIS

### Kinderyoga für 5-10 jährige Kinder

#### Projekt Neuhäusel 2030

Bitte Matte, Kissen, Kuscheltier und Decke mitbringen. Wir nehmen eine Auszeit vom Schulstress. Mit Karin Leithold.

**Zeit:** 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** St. Annahaus, Gartenstraße 22, Neuhäusel

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de

**Tel.:** 0157-78913663



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage

2023

Sonntag, 9. Juli

58

## WESTERWALDKREIS

### Sportschießen für jedermann

Projekt Neuhäusel 2030/ Eitelborner Schützengesellschaft

Sportschießen unter erfahrener Aufsicht

**Zeit:** 13.00 - 15.30 Uhr

**Ort:** Nörrberg Eitelborn, Vereinsheim

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de

**Tel.:** 0157-78913663



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

59

## WESTERWALDKREIS

### 3D-Bogenschießen für jedermann

**Projekt Neuhäusel 2030/ Eitelborner  
Schützengesellschaft**

Bogenschießen unter Anleitung durch die Eitelborner Schützengesellschaft.

**Zeit:** 13.00 - 15.30 Uhr

**Ort:** Nörrberg Eitelborn, Vereinsheim

**Ansprechperson:** Markus Brieler

**E-Mail:** projekt-2030@posteo.de

**Tel.:** 0157-78913663



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

60

## ONLINE

### Rücken meets Yoga

**fit.mit.katrin**

Rücken meets Yoga - ein Onlineangebot über Zoom: Rückentraining, bei dem der komplette Körper mit Elementen aus dem Bereich des Pilates sowie aus dem traditionellen Krafttraining trainiert wird trifft auf Yoga mit Fokus auf Kraft, Beweglichkeit, Balance und Konzentration. Du bist herzlich eingeladen. Bitte melde dich an, damit ich dir den Zugang zum Zoomraum zusenden kann.  
Teilnahme kostenfrei und auf eigene Gefahr.



**Zeit:** 16.00 Uhr

**Kontakt:** Katrin Benary

**E-Mail:** [katrinbenary@gmail.com](mailto:katrinbenary@gmail.com)



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung