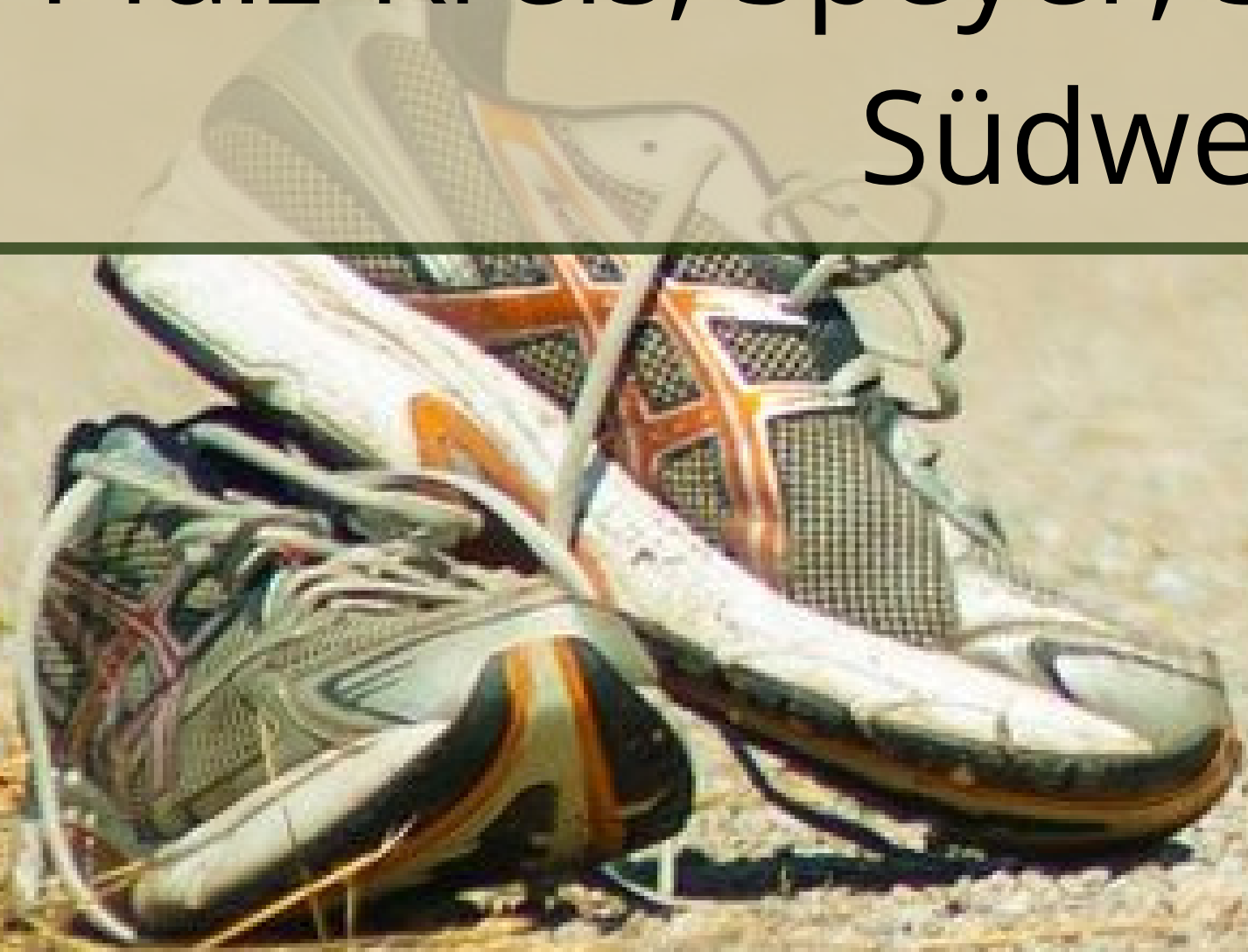


# Bewegungstage 07. - 09. Juli 2023

## Pfalz

Bad Dürkheim, Birkenfeld,  
Donnersbergkreis, Frankenthal,  
Germersheim, Kaiserslautern (Stadt und  
Kreis), Kusel, Landau, Ludwigshafen,  
Neustadt Weinstraße, Pirmasens, Rhein-  
Pfalz-Kreis, Speyer, Südliche Weinstraße,  
Südwestpfalz



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## Inhaltsverzeichnis

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

	<b>SEITE</b>
Donnersbergkreis	1
Frankenthal	2 - 3
Germersheim	4 - 6
Kreis Kaiserslautern	7- 8
Stadt Kaiserslautern	9 - 14
Kusel	15
Pirmasens	16
Neustadt a. d. Weinstraße	17
Rhein-Pfalz-Kreis	18 - 19
Südwestpfalz	20
Südliche Weinstraße	21

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

	<b>SEITE</b>
Bad Dürkheim	22
Birkenfeld	23
Frankenthal	24 - 26
Stadt Kaiserslautern	27 - 30
Kreis Kaiserslautern	31 - 32
Kusel	33 - 34
Landau	35
Ludwigshafen	36 - 54
Pirmasens	55 - 56
Rhein-Pfalz-Kreis	57 - 58
Südwestpfalz	59
Südliche Weinstraße	60
Speyer	61



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## Inhaltsverzeichnis

### SONNTAG, 9. JULI

### SEITE

Bad Dürkheim	62
Birkenfeld	63
Donnersbergkreis	64
Germersheim	65 - 66
Kreis Kaiserslautern	67 - 68
Stadt Kaiserslautern	69 - 72
Kusel	73 - 74
Landau	75
Pirmasens	76 - 77
Rhein-Pfalz-Kreis	78
Südliche Weinstraße	79
Südwestpfalz	80 - 81
Zweibrücken	82 - 83
Online	84



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

1

## DONNERSBERGKREIS

### Zumba Kids

#### TSG Grün-Weiss Kirchheimbolanden e.V.

Zumba Kids richtet sich an alle Kinder von 5-10 Jahren, die Spaß an der Bewegung zu Musik haben. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



**Zeit:** 16.15 - 17.15 Uhr

**Ort:** Tanzsportzentrum am Römerplatz, Langstr. 1, 67292 Kirchheimbolanden

**Kontakt:** Mikael Nuß

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

**Tel.:** 06352 7842884



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

2

## FRANKENTHAL

### RückenFit in den Tag

#### AOK Rheinland Pfalz/Saarland

Einfache Übungen im Stehen für Jedermann mit bequemer, sportlicher Bekleidung



**Zeit:** 9.00 - 10.00 Uhr

**Ort:** Frankenthal vor dem Strandbad, Eingang Tennisclub Grün/Weiss

**Kontakt:** Ursula Fernandez

**E-Mail:** ursula.fernandez-lamarche@rps.aok.de

**Tel.:** 0621-5617-332



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

3

## FRANKENTHAL

### Kräuterwanderung

#### AOK Rheinland Pfalz/Saarland

Eine interessante Kräuterwanderung für Alle.



**Zeit:** 10.15 - ca. 11.45 Uhr

**Ort:** Frankenthal vor dem Strandbad, Eingang Tennisclub Grün/Weiss

**Kontakt:** Christine Oehme-Gourgues

**E-Mail:** [c.oehme-gourgues@lsbrlp.de](mailto:c.oehme-gourgues@lsbrlp.de)

**Tel.:** 0172-6201708



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

4

## GERMERSHEIM

### LAUFTREFF MIT WALKING IN WÖRTH

#### VLG Maximiliansau e.V.

Im Anschluß an den Lauftreff gibt es Brezeln und Getränke. Um die Organisation zu erleichtern, bitten wir um unverbindliche Anmeldung. Der Lauftreff der VLG ist jeden Dienstag und Freitag um 18:30 Uhr. Seit August 1978 wurden über 4.200 Lauftreffs von der VLG Maximiliansau durchgeführt. Informationen auch unter [www.vlg-maximiliansau.de](http://www.vlg-maximiliansau.de)



**Zeit:** 18.30 Uhr

**Ort:** 76744 Wörth, Mozartstraße; Parkplatz gegenüber den Tennisplätzen

**Kontakt:** Reinhold Seeger

**E-Mail:** [reinhold.seeger@freenet.de](mailto:reinhold.seeger@freenet.de)

**Tel.:** 07271-42581



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

5

## GERMERSHEIM

### Wohlfühlstunde

**Kita Sozialarbeit der Ortsgemeinde Bellheim/  
Kooperationspartner Bella Vitalis Fitnessstudio in Bellheim**

Mit einer Mischung aus Yoga und Pilates wollen wir den Eltern eine kleine Auszeit vom stressigen und hektischen Alltag anbieten. - Wohlfühlen durch Bewegung - bewusst Zeit für sich nehmen - einfach mal entspannen und abschalten. Die Aktion wird in unserer Kita App veröffentlicht.

Nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

**Zeit:** 11.15 - 12.00 Uhr

**Ort:** Bella Vitalis, Waldstückerring 20, 76756 Bellheim

**Kontakt:** Astrid Kögel

**E-Mail:** a.koegel@vg-bellheim.de

**Tel.:** 0162 2400887

**KISA-BEL**

Ihre Beratungsstelle rund ums Thema KITA



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Freitag, 7. Juli

6

## GERMERSHEIM (KREIS)

### Babybewegungsangebot im Familienbüro

#### Familienbüro bella Bellheim, AGFJ gGmbH

Der Babybewegungsanhänger kommt! Gehen Sie auf Entdeckungsreise und erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die verschiedenen Spiel- und Bewegungsangebote des Anhängers. Der Babybewegungsanhänger ist ein Angebot der Frühen Hilfen des Landkreises Germersheim.

**Zeit:** 9.30 - 11.30 Uhr

**Ort:** Schulstraße 47, 76756 Bellheim

**Kontakt:** Monja Biedenbach

**E-Mail:** [monja.biedenbach@agfj-pfalz.de](mailto:monja.biedenbach@agfj-pfalz.de)

**Tel.:** 015156319455



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

7

## KAISERSLAUTERN KREIS

### Nordic-Walking-Waldwanderung

### Nordic-Walking-Lauftreff Otterberg

10 Uhr Treffpunkt am Parkplatz des Stadions/Badeweihers. Nach kurzem Aufwärmen Rundweg über 7 km herrlichen Waldboden. Stöcke erwünscht, aber keine Voraussetzung. Geringe Steigungen. Für Rehapatienten geeignet.

**Zeit:** 10.00 Uhr, Rückkehr bis 11.30 Uhr je nach Geschwindigkeit

**Ort:** 67697 Otterberg, Parkplatz am Stadion Richtung Höringen

**Kontakt:** Trygve Haag

**E-Mail:** trygve.haag@t-online.de

**Tel.:** 063018462



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

8

## KAISERSLAUTERN KREIS

### Leichter leben mit einem Rollator

#### Gemeindeschwester Plus

Ein Rollator hilft, den Bewegungsradius zu erweitern! Einige Menschen scheuen sich zunächst, einen Rollator in Anspruch zu nehmen. Nicht zuletzt, weil sie glauben, damit sehr alt zu wirken oder weil sie Angst haben, vor der nicht wirklich stattfindenden Meinung anderer – „Was sagen denn die Leute?“ Vielleicht ist es aber auch die Unwissenheit, wie ein Rollator das Leben leichter machen kann. Dem möchten wir entgegen wirken und über Rollatoren informieren und den Umgang lehren. Diverse Alltagssituationen können geübt werden. Es soll gezeigt werden, dass ein Rollator ein sehr gutes Hilfsmittel ist, wieder aktiver am Leben in der Gesellschaft teilzunehmen. Der Rollator möchte ihr Freund werden. Über Ihren Besuch auf dem Wochenmarkt in Landstuhl (Landkreis Kaiserslautern) vor der Stadthalle, am 07.07.2023 in der Zeit von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr, würde ich mich sehr freuen.

**Zeit:** 09.30 - 12.30 Uhr

**Ort:** 66849 Landstuhl vor der Stadthalle

**Kontakt:** Andrea Rihlmann

**E-Mail:** [Andrea.Rihlmann@Kaiserslautern-Kreis.de](mailto:Andrea.Rihlmann@Kaiserslautern-Kreis.de)

**Tel.:** 0631/7105-333



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Freitag, 7. Juli

9

## KAISERSLAUTERN STADT

### Seniorenwanderung zum Kniebrech Kneippverein GemeindeschwesterPlus

Kleine Seniorenwanderung vom Stadtteilbüro Betzenberg zum Quark mit Einkehr (Kaffee trinken).



**Zeit:** 14.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Startpunkt Stadtteilbüro, Rouseaustraße 14, 67663 Kaiserslautern

**Kontakt:** Isolde Weisenstein

**E-Mail:** [i.weisenstein@kaiserslautern.de](mailto:i.weisenstein@kaiserslautern.de)

**Tel.:** 0631 365 2386



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

10

## KAISERSLAUTERN STADT

### Gemeinsames Tanzen

#### "Nils - Wohnen im Quartier" im Goetheviertel

Schülerinnen und Schüler der Tanz AG der IGS Goetheschule zeigen Ihr Können und Laden zum Mittanzen ein.

**Zeit:** 10.00 Uhr

**Ort:** Innenhof von "Nils - Wohnen im Quartier" im Goetheviertel, Hohlestr. 12, 67655 Kaiserslautern

**Kontakt:** Monika Jochum, Quartiersmanagerin

**E-Mail:** [mjochum@gemeinschaftswerk.de](mailto:mjochum@gemeinschaftswerk.de)

**Tel.:** 015110045458



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

11

## KAISERSLAUTERN STADT

### Yoga und Bewegung auf dem Stuhl

#### "Nils - Wohnen im Quartier" im Goetheviertel

Die Bewegungsmanagerin Jennifer Höning führt mit Ihnen gezielte Bewegungsübungen durch, die als Gangsicherheitstraining fungieren und als Sturzprophylaxe dienen.

**Zeit:** 11.00 Uhr

**Ort:** "Guud Stubb" von "Nils - Wohnen im Quartier" im Goetheviertel, Hohlestr. 12, 67655 Kaiserslautern

**Kontakt:** Monika Jochum, Quartiersmanagerin

**E-Mail:** [mjochum@gemeinschaftswerk.de](mailto:mjochum@gemeinschaftswerk.de)

**Tel.:** 015110045458



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

12

## KAISERSLAUTERN STADT

### Gemeinsames Walking

#### "Nils - Wohnen im Quartier" im Goetheviertel

Gemeinsam wollen wir ca. 45 Minuten in der näheren Umgebung walken gehen. Bitte eigene Stöcke mitbringen.

**Zeit:** 12.30 Uhr

**Ort:** Terrasse von "Nils - Wohnen im Quartier" im Goetheviertel, Hohlestr. 12, 67655 Kaiserslautern

**Kontakt:** Monika Jochum, Quartiersmanagerin

**E-Mail:** [mjochum@gemeinschaftswerk.de](mailto:mjochum@gemeinschaftswerk.de)

**Tel.:** 015110045458



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

13

## KAISERSLAUTERN STADT

### Spiele wie anno dazumal

### Mehrgenerationenhaus Kaiserslautern

Alt und Jung treffen sich zu Bewegungsspielen, die schon Opa und Oma gespielt haben (z.B. Murrspiele, Gummitwist, Hüpfkästchen, Fadenknocheleien...)

**Zeit:** 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Mehrgenerationenhaus , Kennelstr.7, 67659 Kaiserslautern

**Kontakt:** k.A.

**E-Mail:** [info.mgh-kl@Caritas-Speyer.de](mailto:info.mgh-kl@Caritas-Speyer.de)

**Tel.:** 0631/36120280



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

14

## KAISERSLAUTERN STADT

### Rauszeit - Bewegte Mittagspause im Pfälzerwald

#### Gründungsbüro der RPTU & HS Kaiserslautern

Wir sind mit dabei am rheinland-pfälzischen Tag der Bewegung und bieten daher am 7. Juli 2023 eine Rauszeit speziell zum Thema „Bewegung“ an. Wir treffen uns zur bewegten Mittagspause um 12 Uhr auf dem Vorplatz zu Gebäude 57/Rotunde am Campus der Universität Kaiserslautern und laufen mithilfe unserer IDEENWALD-App für knapp 30 Minuten auf einem Kreativpfad im Pfälzerwald. Auf unserem Rundweg erfahrt ihr in unserem Audioguide mehr zum Thema „Bewegung“ und Trainerinnen der BARMER Krankenkasse werden passend dazu ein paar sportliche Übungseinheiten im Wald einbauen und euch motivieren, eine aktive (R)Auszeit in der Mittagspause und in den Alltag einzubauen.

Meldet euch jetzt kostenlos an und bewegt euch mit uns:  
<https://gruendungsbuero.info/veranstaltung/rauszeit-am-tag-der-bewegung/>

**Zeit:** 12.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** Vorplatz zu Gebäude 57/Rotunde, Erwin-Schrödinger-Straße 57,  
67663 Kaiserslautern

**Kontakt:** Nadine Ulmen

**E-Mail:** [ulmen@gruendungsbuero.info](mailto:ulmen@gruendungsbuero.info)



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

15

## KUSEL

### WING TSUN für Kids & (Pre-)Teens

#### KIDS SPORTS CLUB by FITFAM Kusel

Bewegungskurs für Kinder von 6-12 Jahren.

**KIDS SPORTS CLUB**

**Zeit:** 15.30 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Industriestr. 13, Kusel

**Kontakt:** Annika Harth

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

**Tel.:** 017631343157



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

16

## PIRMASENS

### Sport Wochenende

#### PSV Pirmasens e.V.

Sport Wochenende mit Live-Musik, Spielattraktionen für Kinder, Essen/Trinken und verschiedensten Fußball Freundschaftsspielen.

**Sport Wochenende**

**Live Musik Samstag Abend\***

**Essen & Trinken**

**Spielmöglichkeiten für eure Kinder**

**Spielplan:**

**Freitag: 19:30 Uhr**  
SC Siegelbach3 : SV 53 Rodalben

**Samstag 15 Uhr/ 17:30 Uhr**  
FC Ruppertsweiler : SG Eintracht Kaiserslautern  
PSV : SG Viernheim

**Sonntag 13 Uhr/ 15 Uhr**  
SG Bruchweiler : SV Hochstellerhof  
FC Hengsberg : SV Mölschbach

**\*Stadion Party !!!  
am Eisweiher  
In der Spesbach 1 Pirmasens**

**Zeit:** ab 19.30 Uhr

**Ort:** Waldstadion, In der Spesbach 1, 66953 Pirmasens

**Kontakt:** Waltraut Daun

**E-Mail:** [daun.waltraud@yahoo.de](mailto:daun.waltraud@yahoo.de)

**Tel.:** 0176-37389953



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

17

## NEUSTADT AN DER WEINSTRASSE

### Zusammen fit bleiben

#### GemeindeschwesternPlus VG Maikammer und Stadt Neustadt an der Weinstraße

Spaziergang um den Sandwiesenweiher St. Martin mit Ausprobieren des Barfußpfades.



**Zeit:** 10.30 - 14.00 Uhr

**Ort:** 67487 St. Martin, unterer Parkplatz an den Sandwiesen

**Kontakt:** Stephanie Rößler

**E-Mail:** [stephanie.roessler@neustadt.eu](mailto:stephanie.roessler@neustadt.eu)

**Tel.:** 06321/855-1418



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

18

## RHEIN-PFALZ-KREIS

### Hula Hoop Workout

#### TuRa Otterstadt e.V

Hula Hoop Workout zuland ins Wochenende Mit der richtigen Technik schwingt der Reifen um Taille und Hüfte und trainiert effektiv Bauch, Rücken, Bein- und Gesäßmuskulatur, steigert gute Laune und Glücksgefühle. Neben dem beliebten "Hüftkreisen" werden zahlreiche Workout-Übungen eingebunden, die alle wichtigen Muskelgruppen effektiv trainieren. Also worauf wartest du?! Lass uns gemeinsam hoopen.

**Zeit:** 19.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Speyerer Str.71 67166 Otterstadt

**Kontakt:** Beatrice Schmidt

**E-Mail:** [Breitensport@tura-otterstadt.com](mailto:Breitensport@tura-otterstadt.com)

**Tel.:** 0174-9435924



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

19

## RHEIN-PFALZ-KREIS

### Aroha

#### TG Waldsee

Aroha ist ein ausdauerbetontes Training zu einer speziell im 3/4-Takt komponierten Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die vor allem die Muskulatur von Gesäß, Bauch und Oberschenkeln festigt.

**Zeit:** 18.00 - 18.45 Uhr für Einsteiger 19.00 - 20.00 Uhr für Fortgeschrittene

**Ort:** 67165 Waldsee Wörthstr. 1, Außengelände der TG Waldsee

**Kontakt:** Andrea Kästel

**E-Mail:** [1a.kaestel@gmx.de](mailto:1a.kaestel@gmx.de)

**Tel.:** 017681337040



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

20

## SÜDWESTPFALZ

### Brünnel-Rallye

#### Pfälzerwaldverein Hauenstein - Junge Familie

Von Mai bis Oktober 2023 wird jeden Monat an einem Brünnel rund um Hauenstein eine Frage oder Aufgabe hinterlegt. Erledige die Aufgabe und sende dein Ergebnis per E-Mail an: [e.keiser@pwv-hauenstein.de](mailto:e.keiser@pwv-hauenstein.de). Alternativ kannst du den Rückmeldezettel ausfüllen und am Ende der Aktion abgeben. Infos über die Aktion findest du auch über [www.pwv-hauenstein.de](http://www.pwv-hauenstein.de) oder Facebook: Pfälzerwald-Verein Hauenstein - Junge Familie

**Zeit:** jederzeit Mai-Oktober 2023

**Ort:** Im Wald rund um Hauenstein, 76846

**Kontakt:** Esther Keiser

**E-Mail:** [e.keiser@pwv-hauenstein.de](mailto:e.keiser@pwv-hauenstein.de)

**Tel.:** 06392/409331



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Freitag, 7. Juli

21

## SÜDLICHE WEINSTRASSE

### Sport & Kultur in der Markwardanlage von Annweiler am Trifels

#### Verein SÜW Annweiler am Trifels e.V.

In der barrierefrei gestalteten Markwardanlage begrüßt der zertifizierte Gästeführer und Übungsleiter im Breitensport Erwin Unger zu einem besonderen Erlebnis. An verschiedenen Stationen im Park wird Gymnastik für den ganzen Körper angeboten und über die Burg- und Stadtgeschichte von Annweiler am Trifels informiert. Jeder kann mitmachen.

Mitzubringen: sportliche Kleidung und falls vorhanden Nordic Walking Stöcke

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Kostenlose Anmeldung bis zum Donnerstag, den 06. Juli im Büro für Tourismus in Annweiler am Trifels unter Tel. 06346-2200 oder per Mail [info@trifelsland.de](mailto:info@trifelsland.de)

**Zeit:** ab 10.30 Uhr

**Ort:** Markwardanlage in 76855 Annweiler am Trifels

**Kontakt:** Büro für Tourismus Annweiler

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

**Tel.:** 06346-2200



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

22

## BAD DÜRKHEIM

### Gemeinsam fit und aktiv bleiben!

#### GemeindeschwesterPlus

Bewegungsangebot im Freien, mit Übungen auch zur Sturzprophylaxe unter fachlicher Begleitung, mit und ohne Rollator. Die Übungen werden den Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst. Anschließend mit Mittagessen und geselligem Beisammensein.



**Zeit:** 10.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** 67473 Lindenberg, Hauptstraße 51, beim Sportplatz der Grundschule

**Kontakt:** Elke Weller

**E-Mail:** [elke.weller@kreis-bad-duerkheim.de](mailto:elke.weller@kreis-bad-duerkheim.de)

**Tel.:** 06325/961 9127



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

23

## BIRKENFELD

### Boule-Kreismeisterschaften in Niederbrombach Nationalparklandkreis Birkenfeld

Am 8. Juli 2023 finden die vierten Boule-Kreismeisterschaften für die Ortsgemeinden, Städte bzw. Stadtteile im Nationalparklandkreis Birkenfeld statt. Die kostenlose Veranstaltung des Landkreises wird bei den Boulefreunden in Niederbrombach durchgeführt. Auf der tollen Anlage an der Festwiese sorgen diese auch für das leibliche Wohl der Teilnehmer/innen. Jede Kommune kann mit einem oder mit mehreren Teams (ein Team besteht aus zwei Personen) teilnehmen und ein Preisgeld gewinnen. Wichtiger als die Preisgelder, die für einen gemeinnützigen Zweck innerhalb der jeweiligen Gemeinde zu verwenden sind, ist jedoch der Spaß und die Kommunikation zwischen den Akteuren.

**Zeit:** 14.30 bis ca. 18.00 Uhr

**Ort:** 55767 Niederbrombach, Festplatz

**Kontakt:** Sportreferent Stefan Becker

**E-Mail:** [s.becker@landkreis-birkenfeld.de](mailto:s.becker@landkreis-birkenfeld.de)

**Tel.:** 06782/15-106



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

24

## FRANKENTHAL

### Yoga auf und mit dem Stuhl

#### Vereinigte Turnerschaft (VT) Frankenthal

Yoga ist für alle da – auch wenn aufgrund von Knieproblemen, chronischen Erkrankungen, Übergewicht oder Gleichgewichtsproblemen ein „yogen“ auf dem Boden nicht ohne weiteres möglich oder generell unmöglich ist.

**Zeit:** 9.00 - 9.45 Uhr

**Ort:** 67227 Frankenthal, Nachtweideweg 40 Sporthalle

**E-Mail:** [verein@vt-ft.de](mailto:verein@vt-ft.de)



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

25

## FRANKENTHAL

---

### Line Dance zum Kennenlernen

#### Vereinigte Turnerschaft (VT) Frankenthal

Lerne den Tanz in Reihen und ohne Partner kennen!  
Hallensportschuhe mitbringen.

**Zeit:** 10.00 - 10.45 Uhr

**Ort:** 67227 Frankenthal, Nachtweideweg 40 Sporthalle

**E-Mail:** [verein@vt-ft.de](mailto:verein@vt-ft.de)



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

26

## FRANKENTHAL

### DRUMS ALIVE

#### Vereinigte Turnerschaft (VT) Frankenthal

Ob fit oder „eingerostet“, jung oder alt, alleine oder mit deiner Familie: Gemeinsam trommeln wir uns in Bewegung. Hallensportschuhe & Getränk mitbringen.

**Zeit:** 11.00 - 11.45 Uhr

**Ort:** 67227 Frankenthal, Nachtweideweg 40 Sporthalle

**E-Mail:** [verein@vt-ft.de](mailto:verein@vt-ft.de)



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

27

## KAISERSLAUTERN (STADT)

### „Fließende Bewegungen“ im Japanischen Garten

#### Jennifer Höning

„Bewegung für alle“ - Fließende und langsame Bewegungen im Stehen oder Sitzen, auch gut im Rollstuhl sitzend möglich. Mit allen Sinnen können die Bewegungen, die der Gesundheit dienen, im Japanischen Garten genossen werden.

**Zeit:** 9.00 - 10.30 Uhr

**Ort:** Japanischer Garten Kaiserslautern, Am Abendsberg 1, 67657 Kaiserslautern

**Kontakt:** Jennifer Höning

**E-Mail:** [j.hoening@lsbrlp.de](mailto:j.hoening@lsbrlp.de)

**Tel.:** 01717894039



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

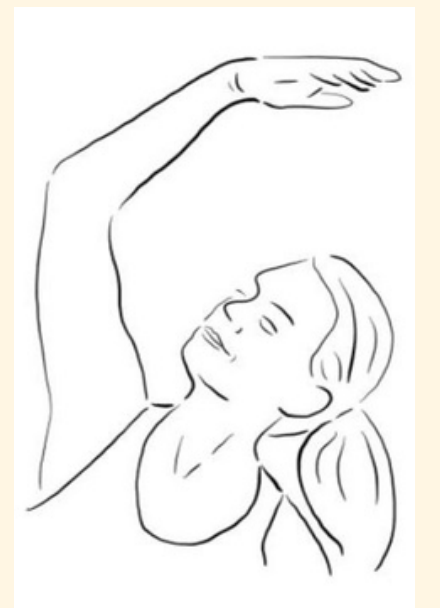
28

## KAISERSLAUTERN (STADT)

### Yoga mit @fit.mit.katrin im Japanischen Garten

**@fit.mit.katrin**

Im schönen Japanischen Garten werden wir gemeinsam Vinyasa Power Yoga praktizieren. Die Yogaform ist fitness- und kraftorientiert und hat kaum spirituelle Anhänge. Bewegungen werden synchron zur Atmung ausgeführt (Meditation in Bewegung). Der Fokus liegt auf Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Konzentration. Die kostenfreie Bewegungseinheit wird für Beginner und Mittelstufe aufgebaut sein. Ich freue mich, wenn du dabei sein möchtest. Bitte bringe deine Matte mit. Bitte melde dich an.



**Zeit:** 10.30 Uhr

**Ort:** Japanischer Garten Kaiserslautern, Am Abendsberg 1, 67657 Kaiserslautern

**Kontakt:** Katrin Benary

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

**Tel.:** 0176 81110529



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

29

## KAISERSLAUTERN (STADT)

### Bewegung im TuS Erfenbach

#### TuS Erfenbach

Walking, Bewegungsparcours für Kinder von 5-7 Jahren, Turnen und Bewegung für und mit Kindern ab 8 Jahren, Tischtennis-Schnuppertraining, Fußballfunpark (Schussgeschwindigkeitsmessung, Fußballdart uvm.), Aerobic/Bauch-Beine-Po, Aroha, Pound, Standing Pilates, Reanimations-Workshop, Blutdruckmessung, Bewegungs- und Koordinations-Parcours für alle Altersklassen.

Die Zeiten finden Sie auf der Internetseite: [www.tus-erfenbach.de](http://www.tus-erfenbach.de) oder auf Facebook: TuS Erfenbach

**Zeit:** 11.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Jahnstraße 160, 67659 Kaiserslautern

**Kontakt:** Sandra Faß

**E-Mail:** [sandra.fass@goetz-werbung.de](mailto:sandra.fass@goetz-werbung.de)

**Tel.:** 0151 19648055



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

30

## KAISERSLAUTERN (STADT)

### Fit mit Nordic Walking

[www.raum-und-zeit-fuer-dich.de](http://www.raum-und-zeit-fuer-dich.de)

Der richtige Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke kann dabei helfen, Muskelverspannungen im Schulter-und Nackenbereich vorzubeugen. Bei einer Runde um die Waschmühle im wunderschönen Eselsbachtal werden wir erfahren, dass Nordic-Walken durchaus auch anspruchsvoll sein kann und Fitness und Ausdauer dabei nicht zu kurz kommen.

**Zeit:** 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt ist der "kleine" Parkplatz am Freibad Waschmühle in 67659 Kaiserslautern

**Kontakt:** Nadine Krämer

**E-Mail:** [n.kraemer@raum-und-zeit-fuer-dich.de](mailto:n.kraemer@raum-und-zeit-fuer-dich.de)

**Tel.:** 0176 810 610 15



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

31

## KAISERSLAUTERN (KREIS)

### Tag der offenen Alsenzhalle

#### Turnverein Alsenborn e.V.

Unser Verein stellt sich vor. Abwechslungsreiches Programm mit: Vorführungen und Mitmachaktionen aus allen Abteilungen für Groß und Klein Spielstationen Hüpfburg Kinderschminken.

Jedes Kind erhält ein gratis Eis ( solange der Vorrat reicht).  
Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

**Zeit:** 11.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Turnverein Alsenborn Alsenzhalle Burgstraße 29a 67677 Enkenbach-Alsenborn

**Kontakt:** Susanne Schneider

**E-Mail:** [Susanneschneider@tv-alsenborn.de](mailto:Susanneschneider@tv-alsenborn.de)



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

32

## KAISERSLAUTERN (KREIS)

### Seewoog Parkrun

#### Parkrun

Parkrun findet jeden Samstag um 8:45 Uhr mit einem kurzen Briefing statt. Um 9:00 Uhr startet die 5-Kilometer-Runde, die gelaufen, gewalkt, oder gejoggt werden kann. Jede/r ist willkommen. Der Lauf wird von freiwilligen Helfer/innen organisiert. Streckenposten und eine Schlussbegleitung helfen bei der Organisation. Eine Registrierung bei Parkrun ist erwünscht, aber nicht verpflichtend. <https://www.parkrun.com/>

**Zeit:** 8.45 - 10.30 Uhr

**Ort:** Waldstraße 40, 66877 Ramstein-Miesenbach

**Kontakt:** Kerstin Siegler

**E-Mail:** [seewog@parkrun.com](mailto:seewog@parkrun.com)

**Tel.:** 017670028437



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

33

## KUSEL

### Quirinbach bewegt sich

#### Ortsgemeinde Quirnbach

- Um 13.30 Uhr Kurzvortrag "Mut zur Bewegung"
- ab 14:00 Uhr TTG Quirnbach: Vereinsturnier mit Gelegenheit zum Spielen für Nichtmitglieder unter fachmännischer Anleitung
- Laufgruppe Quirnbach: Laufgruppe: zwei Läufe mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad
- Wanderführer: Familienwanderung für Kinderwagen geeignet, ca. 5 km.

**Zeit:** ab 13.30 Uhr

**Ort:** Bürgerhaus Quirnbach, Hauptstraße 5

**Kontakt:** Jochen Körbel

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



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

34

## KUSEL

### AEROBIC FITNESS WORKOUT

#### FITFAM Kusel

Ganzkörpertraining zu Musik - AUSDAUER & KRÄFTIGUNG - gelenkschonend -  
Für Einsteiger und für jedes Alter geeignet

**Zeit:** 10.00 - 10.45 Uhr

**Ort:** Industriestr. 13, 66869 Kusel

**Kontakt:** Annika Harth

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

**Tel.:** 017631343157

# FIT & FAM



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

35

## LANDAU

### QueichErleben

#### Schwimm- und Sportclub Landau e.V.

300m Schwimmen in der Queich (bei ausreichender Staumöglichkeit)  
Fischerstechen und Schwimmreifen-Rallye Spielfest auf dem Vereinsgelände  
Livemusik Queichbar-Eröffnung.

**Zeit:** 10.00 - 22.00 Uhr

**Ort:** Stettiner Straße 2, 76829, Landau

**Kontakt:** Rainer Bieling

**E-Mail:** [erstervorsitzender@ssclandau.de](mailto:erstervorsitzender@ssclandau.de)

**Tel.:** 0177/5434221



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

36

## LUDWIGSHAFEN

### Abnahme Deutsches Sportabzeichen

#### Eisenbahner-Sportverein 1927 e. V.

Ausdauer - Kraft - Schnelligkeit - Koordination



**Zeit:** 9.15 - 15.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Ulla Walther-Thiedig

**E-Mail:** ullamanni@online.de

**Tel.:** 0621553252



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

37

## LUDWIGSHAFEN

### BIG Family Games

#### Ludwigshafener Lauf-Club e.V.

Flug-Schuh, Ball-O-Meter, Blitz-Kurier und Känguru-Hüpf – bei den BIG Family Games geht es vor allem um Spaß in einem starken Familien-Team. Bei einfachen Disziplinen rund ums Laufen, Werfen, Koordinieren und Springen können Familien das Spaß-Sport-Abzeichen mit Aufnäher und einer Urkunde als Erinnerung bekommen. Neben einem bunten Rahmenprogramm wird am Ende jeder Veranstaltung zudem ein besonderer Preis unter allen Teilnehmern verlost.



**Zeit:** 10.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Saskia Helfenfinger-Jeck

**E-Mail:** saskia.jeck@gmx.de

**Tel.:** 01522 1948582



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

38

## LUDWIGSHAFEN

### Kids Duathlon

Ludwigshafener Lauf-Club e.V.

Laufen - Radergometer - Laufen



**Zeit:** 13.00 - 14.30 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Saskia Helfenfinger-Jeck

**E-Mail:** saskia.jeck@gmx.de

**Tel.:** 01522 1948582



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

39

## LUDWIGSHAFEN

### Slow Jogging - der Fitnessstrend aus Japan - Schnupperworkshop

#### Ludwigshafener Lauf-Club e.V.

Lernen Sie Slow Jogging, den gesunden Fitnessstrend aus Japan, kennen!



**Zeit:** 10.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Janina Schwind

**E-Mail:** [janinajs@googlemail.com](mailto:janinajs@googlemail.com)



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

40

## LUDWIGSHAFEN

### Nordic-Walking - aber richtig

#### Ludwigshafener Lauf-Club e.V.

Die korrekte Nordic-Walking-Technik vermittelt die zertifizierte Nordic-Walking-Instructorin Ulrike Schön in einem einstündigen, kostenfreien Schnupperworkshop.



**Zeit:** 11.00 - 12.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Ulrike Schön

**E-Mail:** ludwigshafener-lc@gmx.de



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

41

## LUDWIGSHAFEN

### Ruder-Ergometer

#### Ludwigshafener Ruderverein

Wir werden 2-3 Rudergeräte aufstellen und diese durch einen Jugend- und Breitensporttrainer betreuen. Alle können das Ergometerfahren probieren und bekommen die Bewegungsabläufe erklärt oder eine kleine Challenge wie z.B. gegen Freund/Familie fahren.

**Zeit:** ab 10.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Anja Müller

**E-Mail:** [a.mueller@ludwigshafener-rv.de](mailto:a.mueller@ludwigshafener-rv.de)

**Tel.:** 01622639405



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

42

## LUDWIGSHAFEN

### "Lustige Papprollenspiele"

#### Familie in Bewegung

"Einfache" Papprollen laden ein zu vielfältigen Bewegungsideen für die ganze Familie. Jeder der vorbei kommt, darf einen "Plopper" basteln und die vielfältigen Möglichkeiten des Spielens auf einem kleinen Parcours entdecken.

**Zeit:** 10.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Dorothea Bartel

**E-Mail:** dbartel.fib@icloud.com

**Tel.:** 015234364112



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

43

## LUDWIGSHAFEN

**Kindertanzen 4-8 Jahre, Zumba Fitness,  
Paartanz für Anfänger**

**ADTV Tanzschule Weile**

Wir bieten 3 Dinge an (Dauer: jeweils ca. 30 Minuten)

1. Kindertanz für Kinder von 4-8 Jahre an. Alle Kinder können direkt mittanzen.
2. Zumba Fitness für Erwachsene
3. Paartanz: Grundschrirte für Anfänger

**TANZSCHULE**  
*Weile*  
LUDWIGSHAFEN

**Zeit:** 12.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Eva Greiner-Weile

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

**Tel.:** 0621-59129444



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

44

## LUDWIGSHAFEN

### Jung und Alt=Sportvielfalt

#### Eisenbahner-Sportverein 1927 e.V.

Der ESV Ludwigshafen bietet ein buntes Programm für Jung und Alt an. Unter anderem gibt es Dosenwerfen, Eierlaufen und Kinderstelzenlaufen.

**Zeit:** ab 10.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Birgitta Scheib

**E-Mail:** birgitta.esv@gmail.com



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

45

## LUDWIGSHAFEN

### Hatha Yoga und Body Art

#### Hatha Yoga/Body Art.

**Hatha Yoga:** Gerne würde ich dich zu einer klassischen und traditionellen Hatha-Yoga Kundalini Parampara Kurs Stunde willkommen heißen. Aus meiner Sicht dürfen wir heutzutage wieder umso mehr den wohltuenden und gesundheitsfördernden Effekt spüren, den uns dieses alte und zugleich zeitlose Yoga System eröffnet. Ich durfte für mich heraus aus meinen Körpertherapeutischen Behandlungen angefangen von Ganzheitlichen Massagen, Physio-und Osteotherapie bis hin zur Hatha-Yoga Praxis eine wundervolle Reise antreten. Es wäre mir eine Freude, dich dazu einzuladen. Yoga sollte keine hastige Angelegenheit sein, es geht darum sich in den Stellungen so lange wie möglich zu halten. Das Ziel ist Meditation.

**Body Art:** (Körperkunst) Ich würde eine Kombination aus dem alten Hatha Yoga einbauen, wo die Asanas möglichst lange gehalten werden, damit der wohltundene Effekt der einzelnen Stellungen auch wirklich spürbar werden kann. Viele Bewegungen aus dem Animal Movement (Bodennahe Körperarbeit, in Kombination mit einigen Tanz, Pilates und Kampfsport-Elementen kommen ebenfalls hinzu. Genauso wichtig sind aber aus meiner Sicht aus die Alltagshaltungen bzw. Bewegungen die wir oftmals vergessen . Hier arbeite ich u.a aus den Bereichen der Sturz-Prävention, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Therapeutisches Training und nach der Alexander-Technik.

**Zeit:** Hatha Yoga: 10.30-12.00 Uhr | Body Art: 13.00-15.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Christoph Still

**E-Mail:** sonnenkind34@protonmail.com

**Tel.:** 015750342616



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

46

## LUDWIGSHAFEN

### Sicher auf Inlinern unterwegs

#### Eis- und Rollsport-Club Ludwigshafen e.V.

Inliner Anfängerkurs mit Fahrübungen Voraussetzung: eigene Inlinerausrüstung (eigene Inliner, Helm, Hand-, Ellenbogen- und Knieschützer).



**Zeit:** 10.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Christine Böhmer

**E-Mail:** christine.boehmer@ercl.de

**Tel.:** 0151 10631231



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

47

## LUDWIGSHAFEN

### Handball

#### TV Rheingönheim

Pass-, Prellparcours und Torwurf

**Zeit:** 10.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Ute Stauch

**E-Mail:** hanute6@gmail.com

**Tel.:** 0621 558399



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

48

## LUDWIGSHAFEN

### Flagfootball

### SV Pfingstweide Abteilung American Football

Flagfootball 9-15 Jahre, kontaktlose Variante des American Football,  
5 vs 5



**Zeit:** 10.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Charlie Zühlsdorf

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

**Tel.:** 01755908155



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

49

## LUDWIGSHAFEN

### Sicher bewegen auch im Alter

### Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen

Bewegung spielt auch im Alter eine wichtige Rolle, um fit zu bleiben. Mit Kleingeräten bietet der Seniorenrat der Stadt Ludwigshafen die Möglichkeit, sich beim Rheinland-Pfälzischen Bewegungstag sportlich zu betätigen.



SENIORENRAT  
der Stadt Ludwigshafen e.V.

**Zeit:** 10.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Marianne Rohrer-Hartkorn

**E-Mail:** roha01@gmx.de



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

50

## LUDWIGSHAFEN

### Bewegungssteine bemalen

#### Ludwigshafener Lauf-Club & Landesinitiative "Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung"

An unserem Stand haben Kinder (und natürlich auch Erwachsene) die Möglichkeit, die beliebten Bewegungssteine zu bemalen.



**Zeit:** 10.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Saskia Helfenfinger-Jeck

**E-Mail:** saskia.jeck@gmx.de

**Tel.:** 015229148582



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

51

## LUDWIGSHAFEN

### Spiel, Spaß und Bewegung mit der BKK Pfalz

#### BKK Pfalz

Lust auf Leitergolf, Tic Tac Toe oder Riesenmikado? Unsere Bewegungsspiele machen der ganzen Familie Spaß! Einfach kommen und gleich mitmachen – wir freuen uns auf Euch!



**Zeit:** 10.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Sportpark am Südweststadion, Erich-Reimann-Straße, 67061 Ludwigshafen

**Kontakt:** Jenny Conrad

**E-Mail:** [jconrad@bkkpfalz.de](mailto:jconrad@bkkpfalz.de)

**Tel.:** 0621/685595877



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Samstag, 8. Juli

52

## LUDWIGSHAFEN

### Afro Dance

#### Makala Mboa e.V.

Makala Mboa e.V ist ein Sport-, Kunst-, und Kulturverein. Wir bieten zweimal pro Monat/Samstags Afro Dance und Gymnastik an. In Afrika gehört Tanzen zum Alltag und gibt den Menschen gute Laune! Sie sind alle herzlich willkommen!



**Zeit:** 18.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Bayreuther Str. 3, 67059 Ludwigshafen am Rhein

**Kontakt:** Stephane Kamga

**E-Mail:** stephanekamga1@gmail.com

**Tel.:** 017668040953



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

53

## LUDWIGSHAFEN

### Spaß und Spiel im Hof des Maudacher Schlosses

#### Wald- und Wiesenfreunde 2010 e.V in Kooperation mit GTF und KISTE

Eine abwechslungsreiche und unterhaltsame Auswahl an Stationen mit unterschiedlichen Schwerpunkten zur Bewegung, wie zum Beispiel Pedalo-Parcours, Stelzen-Laufen, Seilspringen, Dosenwerfen, Tanz, Gymnastik sowie Unterhaltung an einer Reihe von Riesenspielen, wie u.a. Vier-Gewinnt, Yenga, Domino, Leiterspiel. Parallel gibt es die Möglichkeit, auf dem angrenzenden Parkplatz einige Stände im Rahmen des Maudacher Hofflohmarktes zu besuchen. Für das leibliche Wohl ist ebenso gesorgt wie für den gemütlichen Ausklang am Abend.



**Zeit:** 11.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** Maudacher Schloss, von-Sturmfeder-Straße 3, 67067 Ludwigshafen am Rhein

**Kontakt:** Oliver Mark

**E-Mail:** [info@waldundwiesenfreunde2010.de](mailto:info@waldundwiesenfreunde2010.de)

**Tel.:** 0172-2931376



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

54

## LUDWIGSHAFEN

### Radtour "Von Oppau nach Rheindürkheim"

#### ADFC Ludwigshafen

Auf flachen und gut asphaltierten Wirtschaftswegen geht es von Oppau zunächst entlang des Rheindamms mit Blick auf die Rheinauen bis nach Worms. Vorn dort planen wir eine Rundtour über Osthofen und Rheindürkheim. Nach der Hälfte der Strecke möchten wir im Restaurant Rheinperle die Schiffe auf dem Rhein beobachten und uns für die Rücktour stärken. Der Radweg zwischen Osthofen und Worms ist teilweise nur geschottert. Je nach Wetter und Teilnehmerwunsch ließe sich bei Rückfahrt in Worms eine weitere Pause, z. B. mit einem Eis am Luther-Denkmal oder am Obermarkt, einrichten. Tourlänge: 55km, Geschwindigkeit: ca. 17 km/h

Vorherige Anmeldung erbeten bei Manfred Lauer (marueg@gmx.de) oder auf Portal <https://touren-termine.adfc.de/radveranstaltung/84233-von-oppau-nach-rheindurkheim>

**Zeit:** Start: 10.00 Uhr, Rückkehr ca. 17.00 Uhr

**Ort:** 67069 Ludwigshafen am Rhein, Bad-Aussee-Straße (Endhaltestelle Oppau, an der Fahrrad-Service-Station)

**Kontakt:** Manfred Lauer

**E-Mail:** kv.ludwigshafen@adfc-rlp.de

**Tel.:** 0621-667695



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

55

## PIRMASENS

### Sport Wochenende

#### PSV Pirmasens e.V.

Sport Wochenende mit Live-Musik, Spielattraktionen für Kinder, Essen/Trinken und verschiedensten Fußball Freundschaftsspielen.



**Zeit:** ab 15.00 Uhr

**Ort:** In der Spesbach 1, 66953 Pirmasens

**Kontakt:** Waltraud Daun

**E-Mail:** [daun.waltraud@yahoo.de](mailto:daun.waltraud@yahoo.de)

**Tel.:** 0176-37389953

**Sport Wochenende**  
**07.07-09-07**  
**Live Musik Samstag Abend\***  
**Essen & Trinken**  
**Spielmöglichkeiten für eure Kinder**  
**\*Stadion Party !!! am Eisweiher**  
**In der Spesbach 1 Pirmasens**

**Spielplan:**  
**Freitag: 19:30 Uhr**  
SC Siegelbach3 : SV 53 Rodalben  
**Samstag 15 Uhr/ 17:30 Uhr**  
FC Ruppertsweiler : SG Eintracht Kaiserslautern  
PSV : SG Viernheim  
**Sonntag 13 Uhr/ 15 Uhr**  
SG Bruchweiler : SV Hochstellerhof  
FC Hengsberg : SV Mölschbach



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

56

## PIRMASENS

### Team WOD (workout of the day)

#### CrossFit Pirmasens

CrossFit Workout für Anfänger und Fortgeschrittene in einzigartiger Kulisse des Framas Stadion Pirmasens.

**Zeit:** 9:00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Georgia Avenue 1, 66953 Pirmasens

**Kontakt:** Marko Eiermann

**Tel.:** 0 162 2761 285



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

57

## RHEIN-PFALZ-KREIS

### outdoor-fitness-cirkel

#### TG Waldsee

Ziel ist es, den Körper mit verschiedenen Disziplinen ausgewogen zu trainieren. Mit Kleingeräten und dem eigenen Körper wird der Zirkel gestaltet. Wir trainieren: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Stabilität.

**Zeit:** 11.00 - 12.30 Uhr

**Ort:** 67165 Waldsee Wörthstr. 1 Aussengelände der TG Waldsee

**Kontakt:** Andrea Kästel

**E-Mail:** [1a.kaestel@gmx.de](mailto:1a.kaestel@gmx.de)

**Tel.:** 017681337040



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

58

## RHEIN-PFALZ-KREIS

### Spiel, Spaß und Bewegung auf der TuRa

#### TuRa Otterstadt e.V

Komm und probiere dich aus. Von Fußballtennis über Badminton und Volleyball bis hin zu Riesenmikado und Riesentangram, Indiacca, Spikeball und vielem mehr. Vorbeikommen und Spaß haben. Auch für das leibliche Wohl ist auf unserem schönen Rasengelände bestens gesorgt.

**Zeit:** 10.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Speyerer Str.71, Otterstadt

**Kontakt:** Beatrice Schmidt

**E-Mail:** [Breitensport@tura-otterstadt.com](mailto:Breitensport@tura-otterstadt.com)

**Tel.:** 01749435924



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

59

## SÜDWESTPFALZ

### Brünnel-Rallye

#### Pfälzerwaldverein Hauenstein - Junge Familie

Von Mai bis Oktober 2023 wird jeden Monat an einem Brünnel rund um Hauenstein eine Frage oder Aufgabe hinterlegt. Erledige die Aufgabe und sende dein Ergebnis per E-Mail an: [e.keiser@pww-hauenstein.de](mailto:e.keiser@pww-hauenstein.de). Alternativ kannst du den Rückmeldezettel ausfüllen und am Ende der Aktion abgeben. Infos über die Aktion findest du auch über [www.pww-hauenstein.de](http://www.pww-hauenstein.de) oder Facebook: Pfälzerwald-Verein Hauenstein - Junge Familie

**Zeit:** jederzeit Mai-Oktober 2023

**Ort:** Im Wald rund um Hauenstein, 76846

**Kontakt:** Esther Keiser

**E-Mail:** [e.keiser@pww-hauenstein.de](mailto:e.keiser@pww-hauenstein.de)

**Tel.:** 06392/409331



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

60

## SÜDWESTPFALZ

### Aktiv am Morgen GemeindeschwesterPlus

Es erwarten Sie ein an die Gruppe angepasstes Aktivierungsangebot, Spaß und Geselligkeit. Kleine Übungen, die Balance, Beweglichkeit und Wohlbefinden fördern. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Teilnehmer mit Gehhilfe sind herzlich willkommen. Die Innenräume, Toiletten sowie der Außenbereich sind barrierefrei. Zur Stärkung stellen wir Getränke und Snacks zur Verfügung. Das Angebot ist kostenlos. Teilnehmer sind versichert über die private Unfall- und Haftpflichtversicherung. Zur besseren Planung wird um Voranmeldung gebeten. Bei Bedarf kann ein Fahrservice mit begrenzten Plätzen organisiert werden. Wir freuen uns auf einen gemeinsamen „Aktiv-Morgen“.



**Zeit:** 10.00 Uhr

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Thaleischweiler, Hauptstraße 1, 66987 Thaleischweiler-Fröschen

**Kontakt:** Verbandsgemeinde Rodalben GemeindeschwesterPlus Gabriele Kolb  
und Gemeindeschwester plus Lisa Bieber

**E-Mail:** [gemeindeschwesterplus@rodalben.de](mailto:gemeindeschwesterplus@rodalben.de)

**Tel.:** Gabriele Kolb Tel.: 06331 / 809 380 Lisa Bieber Tel.: 0157 / 80 57 50 59



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

61

## SPEYER

### Yoga im Domgarten

#### Studio am Rhein

Yoga in der freien Natur erleben, Yogaluft schnuppern, kennenlernen und ausprobieren.

**Zeit:** 10.00 - 12.00 Uhr jeweils 30 Min

**Ort:** Rheinallee (kleine Domwiese links) 67346 Speyer

**Kontakt:** Esther Duschl

**E-Mail:** e.duschl@lsbrlp.de

**Tel.:** 01728772319



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

62

## BAD DÜRKHEIM

### Bewegung schafft Wissen - Familienrallye Pfälzer Waldverein

- Familienrallye am Ungeheusersee mit Kinderprogramm
- Geocaching von 15 -16 Uhr
- Hüpfburg, Slackline, Ballspiele
- Getränke für Kinder sind frei
- Essenstände
- Regulärer Hüttenbetrieb von 11 - 17 Uhr

Fragebögen sind online verfügbar ab den 08.07.23 unter [pwv-weisenheim.de](http://pwv-weisenheim.de)

**Zeit:** ab 11.00 Uhr

**Ort:** Im Langental, Weisenheim am Berg

**E-Mail:** [pwv-wab-1.vorstand@web.de](mailto:pwv-wab-1.vorstand@web.de)

**Tel.:** 06353/508160



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

63

## BIRKENFELD

**Spiel, Sport und Spaß am und im Bürgerhaus  
- Kempfeld bewegt sich**

**Arbeitsgemeinschaft " Miteinander - Füreinander "**

Gymnastik, Bewegungsspiele, Ballspiele, Boule, Federball etc.

**Zeit:** 15.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Bürgerhaus Kempfeld, Schulstraße 6, 55758 Kempfeld

**Kontakt:** Heidrun Arend

**E-Mail:** fam-arend@t-online.de

**Tel.:** 06786/1777



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

64

## DONNERSBERGKREIS

**Wanderbar „In der Pfalz ganz oben“ die Heimat erleben und ihre Werte erkennen**

**Donnersberger Kelten e.V. in Kooperation mit dem Keltendorf**

Mit Erwin Schottler dem „Wanderpapst“, Gründer der 1. Pfälzer Wanderschule, Vorsitzender des Donnersberger-Kelten e.V. und Vereinsmitgliedern sind Sie auf dem richtigen Weg. In Kooperation mit dem Keltendorf in Steinbach startet dort am 9. Juli um 11.00 Uhr das Wanderbare Erlebnis. Gemeinsam geht es auf den Donnersberg zur drittgrößten Keltischen Stadt Mitteleuropas. 8,5 km Mauerwerk und Fernsichten werden die Teilnehmer/innen staunend erleben. Die Nutzen der Bewegung in der Natur kommen ins Bewusstsein. Ein Waldpädagoge öffnet dabei natürliche Fenster. Besonders für Familien und Neubürgerfamilien ist es ein erlebnisreiches Naturerlebnis. Um 14.00 Uhr beginnt die Führung auf den Spuren der Kelten auf dem Plateau des Donnersberges. Miteinander wanderbar auf dem Weg zu sein öffnet für gemeinsame Gespräche und soziale Impulse.

Mehr Infos über: [donnersberger-kelten@t-online.de](mailto:donnersberger-kelten@t-online.de)

**Zeit:** 11.00 Uhr Wanderung, 14.00 Uhr Führung

**Ort:** Keltendorf, Brühlstraße 67808 Steinbach

**Kontakt:** Erwin Schottler

**E-Mail:** [Donnersberger@T-Online.de](mailto:Donnersberger@T-Online.de)

**Tel.:** 0172-68200 73

Uns fällt der Himmel nicht auf den Kopf!



**Donnersberger**

**Kelten e. V.**

[www.donnensberger-kelten.de](http://www.donnensberger-kelten.de)



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

65

## GERMERSHEIM

### Slow Jogging

#### LG Rülzheim

Slow Jogging ist ein besonders leichter, die Gelenke schonender und gesunder Laufstil. Man läuft bewusst entspannt, berührt den Boden nicht zuerst mit den Fersen oder der Fußspitze, sondern mit dem breiten Mittelfuß und macht viele kleine Schritte. Slow Jogging eignet sich für alle Menschen, die auch gehen können - besonders für diejenigen, die sich als unспортlich bezeichnen oder die eine Abneigung gegen schnelles Laufen oder Jogging haben. Slow Jogging ist ideal, um mühelos Kalorien zu verbrennen, Übergewicht zu verlieren und sogar geistig fitter zu werden.

**Zeit:** 11.00 Uhr

**Ort:** LG Vereinshaus, Am See, 76761 Rülzheim

**Kontakt:** Regina Kuhn

**E-Mail:** [regina.kuhn.91536@googlemail.com](mailto:regina.kuhn.91536@googlemail.com)

**Tel.:** 015152883617



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

66

## GERMERSHEIM

### Waldbaden "Shinrin Yoku" – Achtsamkeit und Entspannung im Wald

#### Volkshochschule Lingenfeld

Wir werden ca. 2 km Weg zurücklegen, uns auf den Wald und unsere Sinne fokussieren, die Natur beobachten und dadurch den Wald, vielleicht, neu kennen lernen. Diese in Japan praktizierte Methode wird dort als „Shinrin Yoku“ bezeichnet, was übersetzt so viel wie „in der Atmosphäre des Waldes baden“ bedeutet und möglicherweise dem ursprünglichen europäischen Sonntagsflanieren entspricht. Dafür benötigt man weder Vorerfahrung, noch Spezialausrüstung, - auch kein Handtuch, nur ein bisschen Zeit. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Übungen kennen, die auch später im Alltag leicht umgesetzt werden können. Eingeladen ist jeder ab 16 Jahren, gerne auch Menschen mit eingeschränkter Mobilität, und Senioren. Bitte dem Wetter entsprechend anziehen, wenn vorhanden auch gerne eine Sitzunterlage mitbringen. Hunde sind bei dieser Veranstaltung leider nicht eingeladen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und Starkregen. Anmeldung ist zur besseren Planbarkeit erwünscht, aber nicht zwingend notwendig. Leitung: Britta Kollmann, Entspannungspädagogin und Waldbademeisterin

**Zeit:** 11.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** 67368 Westheim, Weggabelung Eichenhorst/Louisenschlag im Westheimer Wald

**Kontakt:** Susanne Grabau

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



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

67

## KREIS KAISERSLAUTERN

### Wertschaftstour

#### PWV Hochspeyer

Im Rahmen der rheinland-pfälzischen Bewegungstage bieten wir dieses Jahr zusammen mit der AWO und Aktiv für Hochspeyer am 09.07.2023 eine "Wertschaftstour" durch Hochspeyer an. Sie führt uns zu früheren und heutigen Gaststätten, Cafes, Eisdielen usw. Abmarsch ist um 13 Uhr am Mehrgenerationengarten (Kirchplatz). Der Abschluss findet ab ca. 15 Uhr ebenfalls im Mehrgenerationengarten statt. Der Reinerlös wird für einen guten Zweck verwendet.

Wir bitten um Anmeldung bei Fam. Klaus-Peter Schäfer, Tel. 06305/5497.

**Zeit:** 13.00 Uhr

**Ort:** Mehrgenerationengarten Hochspeyer (Kirchplatz)

**Kontakt:** Klaus-Peter Schäfer

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

**Tel.:** 06305/5497



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

68

## KREIS KAISERSLAUTERN

### Jedermann Biathlon

#### Biathlon Team Steinwenden

Ihr wolltet schon immer mal Biathlonluft schnuppern und ausprobieren, wie es die Winterbiathleten machen?

Kommt am 9. Juli zu unserem Jedermann Biathlon, egal ob laufen oder walken. Jeder kann mitmachen. Wir freuen uns auf euch.

**Zeit:** ab 15.00 Uhr

**Ort:** 66879 Steinwenden Bergstraße 5

**Kontakt:** Sven Müller

**E-Mail:** sven.mueller-steinwenden@t-online.de

**Tel.:** 015170129324

**Jedermann Biathlon**

9. Juli 15-16 Uhr

3x 1km laufen oder walken 2-mal schießen

Alle Altersklassen können teilnehmen

Laufen / walken wird gesondert gewertet

Für Kinder Armbrustschießen

Gewehre werden gestellt

Bergstraße 7 66879 Steinwenden

Startgebühr: 7€ Schüler 5€

Anmeldung bis 7. Juli

Sven.mueller-steinwenden@t-online.de

015170129324

Laufen walken

Spaß

schießen

Die Herausforderung für Läufer und Schützen:  
Kombiniere körperlich anstrengende Läufe mit zügigen, konzentrierten Schießeinlagen bei rasendem Pulsschlag!  
Schaffst Du's?

Sparkasse Kaiserslautern

SPURT KRAUß LANDTURM

STADTWERK ramstein mesenbach

WIGA Stone Natursteinsysteme

SCHÜTZENVEREIN STEINWENDEN 1955 WEISSENBURG



RheinlandPfalz



Land in Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

69

## KAISERSLAUTERN (STADT)

### Seniorenwanderung zum Bremerhof

#### GemeindeschwesterPlus

Seniorenwanderung vom Lämmchesberg zum Bremerhof mit Einkehr.



**Zeit:** 14.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** Startpunkt Pestalozzischule, Pfaffenbergstr. 108, 67663 Kaiserslautern

**Kontakt:** Isolde Weisenstein

**E-Mail:** [i.weisenstein@kaiserslautern.de](mailto:i.weisenstein@kaiserslautern.de)

**Tel.:** 0631 365 2386



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

70

## KAISERSLAUTERN (STADT)

### Reaktions- und Koordinationsübungen für Groß und Klein

#### Fechtabteilung TSG Kaiserslautern

Fechten trainiert Geist und Körper, wobei die Reaktion, und Koordination von großer Bedeutung sind. Jeder Mensch steht im Alltag vor Aufgaben bei denen gute Reaktion und Koordination notwendig sind. Die Fechter der TSG Kaiserslautern zeigen spielend, wie man diese Fähigkeiten schnell verbessern kann.



**Zeit:** 10.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** "Leichter Weg Blechhammer" 67659 Kaiserslautern

**Kontakt:** Johannes Krieger-Kettering

**E-Mail:** johannes.krieger@googlemail.com

**Tel.:** 016095281849



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

71

## KAISERSLAUTERN (STADT)

### Taiji Schnuppereinheit

**AOK Rheinland-Pfalz/Saarland**

Lust auf Gesundheit im Freien? Erlernen Sie unter fachlicher Anleitung grundlegende Techniken des Taiji.



**Zeit:** 09.30 -10.30 Uhr

**Ort:** 67655 Kaiserslautern, Donnersbergstrasse im Volkspark vor der Bühne

**Kontakt:** Rüdiger Schoner

**E-Mail:** ruediger.schoner@rps.aok.de

**Tel.:** 06313637442



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

72

## KAISERSLAUTERN (STADT)

### Inklusive Sport-Angebote der Westpfalz- Werkstätten

**Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH,  
Westpfalz-Werkstätten**

In der Turnhalle: Rolli-Hockey und Bogenschießen

Im Innenhof: Rolli-Parcours

Jeder, der 14 Jahre oder älter ist, darf mitmachen. Sie möchten Rolli-Hockey oder den Rolli-Parcours ausprobieren, haben aber keinen Rollstuhl? Dann bekommen Sie von uns einen Rollstuhl.

10.00 bis 11.00 Uhr Rolli-Hockey

11.30 bis 12.30 Uhr Bogenschießen

10.00 bis 13.00 Uhr Rolli-Parcours



**Zeit:** 10.00 - 13.00 Uhr

**Ort:** Westpfalz-Werkstätten, Betriebsstätte Kaiserslautern, Sauerwiesen 18, 67661

Kaiserslautern-Siegelbach, Hinweis: Parkplätze sind vor dem Haupteingang

**Kontakt:** Marie Schwindinger

**E-Mail:** mSchwindinger@gemeinschaftswerk.de

**Tel.:** 06301 - 701 124



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

73

## KUSEL

### POWER YOGA

#### FITFAM Kusel

Yoga-Kurs - für Einsteiger geeignet - Matte mitbringen - Bei schönem Wetter Outdoor

**Zeit:** 9.45 - 10.45 Uhr

**Ort:** Industriestr. 13, 66869 Kusel

**Kontakt:** Annika Harth

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

**Tel.:** 017631343157

# FIT & FAM



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

74

## KUSEL

### JUMPING® FITNESS

#### FITFAM Kusel

Original bellicon® Jumping gelenkschonendes Ganzkörpertraining auf dem Trampolin.

VORANMELDUNG DRINGEND ERFORDERLICH

Teilnahme nur mit Indoor-Schuhen

**Zeit:** 10.45 - 11.45 Uhr

**Ort:** Industriestr. 13, 66869 Kusel

**Kontakt:** Annika Harth

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

**Tel.:** 017631343157

# FIT & FAM



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

75

## LANDAU

### Bewegungsgruppe ü 80

#### GemeindeschwesterPlus Landau/ Landau-Land

Bewegung für ältere Menschen.

Leichte Übungen, um die vorhandene Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

Dauer circa 45 min.

**Zeit:** 11.00 Uhr und 14.00 Uhr

**Ort:** Treffpunkt LGS - Parkplatz Eutzinger Straße

**Kontakt:** Claudia Sarter

**E-Mail:** [gemeindeschwester.plus@sozialstation-landau.de](mailto:gemeindeschwester.plus@sozialstation-landau.de)

**Tel.:** 01590 4020788



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

76

## PIRMASENS

### Aktion Sportabzeichen

Stadt Sportverband Pirmasens e.V.

Gemeinsames Ablegen des Deutschen Sportabzeichens.

**Zeit:** 9.30 - 11.30 Uhr

**Ort:** Waldstadion, In der Spesbach 1, 66953 Pirmasens

**Ansprechperson:** Tim Ruhstorfer

**E-Mail:** tim-ruhstorfer@web.de

**Tel.:** 0152-33608863



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

77

## PIRMASENS

### Sport Wochenende

PSV Pirmasens e.V.

Sport-Wochenende mit Live-Musik, Spielattraktionen für Kinder, Essen/Trinken und verschiedensten Fußball-Freundschaftsspielen.



**Zeit:** 13.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** Waldstadion, In der Spesbach 1, 66953 Pirmasens

**Ansprechperson:** Waltraud Daun

**E-Mail:** daun.waltraud@yahoo.de

**Tel.:** 0176-37389953

**Sport Wochenende**  
**07.07-09-07**  
**Live Musik** **Essen & Trinken**  
**Spielmöglichkeiten für eure Kinder**  
**Spielplan:**  
**Freitag: 19:30 Uhr**  
SC Siegelbach3 : SV 53 Rodalben  
**Samstag 15 Uhr/ 17:30 Uhr**  
FC Ruppertsweiler : SG Eintracht Kaiserslautern  
PSV : SG Viernheim  
**Sonntag 13 Uhr/ 15 Uhr**  
SG Bruchweiler : SV Hochstellerhof  
FC Hengelsberg : SV Mölschbach  
**\*Stadion Party !!!**  
**am Eisweiher**  
**In der Spesbach 1 Pirmasens**



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

78

## RHEIN-PFALZ-KREIS

### Gesunde Haltung und Bewegen wie die Samurai

#### DEUTSCHE TATSU-RYU-BUSHIDO KAI e.V.

Das Tatsu-Ryu-Bushido ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept und basiert auf den historischen Lehren der japanischen Samurai, die von uns mit modernen psychomotorischen Ansätzen abgestimmt wurden. Die individuelle Körperwahrnehmung wird dabei durch abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen gefördert.

Die Grundlage unserer Philosophie ist die Erkenntnis, dass Bewegung eng mit psychischen Prozessen verbunden ist und beispielsweise bei Kindern Lernprozesse durch eigenes Handeln initiiert. Das Konzept zeichnet sich in seiner unverwechselbaren Einzigartigkeit und Individualität basierend auf zahlreichen Bewegungsangeboten über drei Jahrzehnte und den daraus gewonnenen Erfahrungen aus. Das Design unseres Logos soll dies wie folgt ausdrücken:

Der Drache steht für Bewegung und Flexibilität in einer realen Welt. Also die Umwelt eines Menschen, in der die Stärke des Körpers in seiner physischen Beschaffenheit, der Geist als denkendes Bewusstsein und die Seele als psychische Gesamtheit dessen, was das Fühlen, Empfinden und Denken ausmacht, eine Einheit bilden. Gleichermaßen ist der Drache ein Symbol für entwicklungsfördernde Bewegungsprozesse für Kinder und Erwachsene bis ins hohe Alter.

**Zeit:** 11.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** JUZ Sporthalle Limburgerhof (Hans-Sachs-Straße 21, 67117 Limburgerhof)

**Ansprechperson:** Fabian Birkle

**E-Mail:** [limburgerhof@tatsu-ryu-bushido.com](mailto:limburgerhof@tatsu-ryu-bushido.com)



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

79

## SÜDLICHE WEINSTRASSE

### Familien Sommerfest mit "bewegten" Spielstationen

**Kita St. SEBASTIAN Silz**

Viele Spielstationen für die ganze Familie

**Zeit:** ca. 14.00 - 18.00 Uhr

**Ort:** Schulstraße 22, Silz

**Kontakt:** Angela Jung

**E-Mail:** [angelajung1982@gmail.com](mailto:angelajung1982@gmail.com)

**Tel.:** 06346/698170



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

80

## SÜDWESTPFALZ

### Brünnel-Rallye

#### Pfälzerwaldverein Hauenstein - Junge Familie

Von Mai bis Oktober 2023 wird jeden Monat an einem Brünnel rund um Hauenstein eine Frage oder Aufgabe hinterlegt. Erledige die Aufgabe und sende dein Ergebnis per E-Mail an: [e.keiser@pww-hauenstein.de](mailto:e.keiser@pww-hauenstein.de). Alternativ kannst du den Rückmeldezettel ausfüllen und am Ende der Aktion abgeben. Infos über die Aktion findest du auch über [www.pww-hauenstein.de](http://www.pww-hauenstein.de) oder Facebook: Pfälzerwald-Verein Hauenstein - Junge Familie

**Zeit:** jederzeit Mai-Oktober 2023

**Ort:** Im Wald rund um Hauenstein, 76846

**Kontakt:** Esther Keiser

**E-Mail:** [e.keiser@pww-hauenstein.de](mailto:e.keiser@pww-hauenstein.de)

**Tel.:** 06392/409331



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

81

## SÜDWESTPFALZ

### Hiwwe un Driwwe - geführte Radtour ADFC Kreisverband Südwestpfalz

Vom Bahnhof Hinterweidenthal aus geht es über weitestgehend flache Radwege Richtung Dahn und weiter nach Bundenbach. Über die Grenze zu unseren französischen Nachbarn führt uns die Strecke auf wenig befahrenen Nebenstraßen über Wingen nach Lembach. In diesem Mittelteil sind zwei längere Steigungen zu überwinden. Wieder zurück nach Deutschland fahren wir über Fischbach ins Moosalbtal, bis wir wieder an die Wieslauter kommen und nach Hinterweidenthal zurückrollen. Die Länge der Tour beträgt etwa 64 Kilometer.



**Zeit:** 10.00 Uhr, Rückkehr gegen 16.00 Uhr

**Ort:** Bahnhof Hinterweidenthal, Kaltenbach 11, 66999 Hinterweidenthal

**Kontakt:** Bernd Lohrum

**E-Mail:** Bernd.Lohrum@adfc-rlp.de

**Tel.:** 01702696428



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

82

## ZWEIBRÜCKEN

### SONNTAGS-SPAZIERGANG FÜR JEDERMANN - Hopp, sei dabei...

#### SPAZIERGEH-FREUNDE Zweibrücken

Wir sind eine Gruppe Gleichgesinnter, die sich 2x pro Woche zu gemeinsamen Spaziergängen trifft.

Treffpunkt ist am Bismarck-Denkmal auf dem Herzogplatz. Auf ehrenamtlicher Basis leite ich diese Gruppe seit knapp 5 Jahren. Sie können bei uns dabei sein ohne Beitragszahlungen, ohne Verpflichtungen, ohne Druck, mit Spaß am Zusammensein mit Anderen und am gesellschaftlichen Leben. Bei uns finden die Spaziergänge überwiegend auf ebenen, gut begehbaren Wegen statt. Ob mit Rollator oder Kinderwagen - es ist jeder, jeden Alters, herzlich willkommen. Trauen Sie sich, kommen Sie einfach zu den genannten Terminen zum Treffpunkt. Probieren Sie uns am 9. Juli einfach mal aus. Wir freuen uns auf Sie!

**Zeit:** 11.00 Uhr

**Ort:** Bismarck-Denkmal auf dem Herzogplatz

**Kontakt:** Ilka Bothner

**E-Mail:** MB-Novoconsult@t-online.de

**Tel.:** 0176 22337883



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

83

## ZWEIBRÜCKEN

### Familienspaziergang

Kneippverein Zweibrücken e.V.

Gemeinsamer kindgerechter Familienspaziergang durch den Fasaneriewald.

**Zeit:** 10.30 - 12.00 Uhr

**Ort:** Wanderparkplatz, Fasaneriestraße, 66482 Zweibrücken

**Kontakt:** Saskia Griffin

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

**Tel.:** 0157 86872851



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstag 2023

Sonntag, 9. Juli

84

## ONLINE

### Rücken meets Yoga

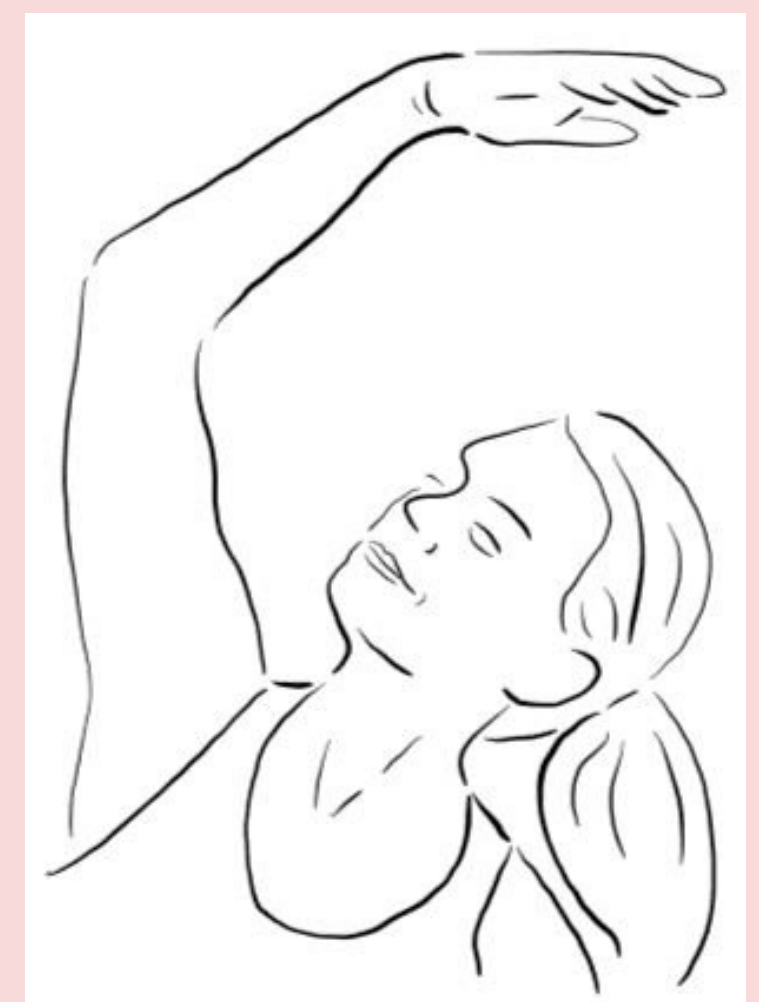
**fit.mit.katrin**

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