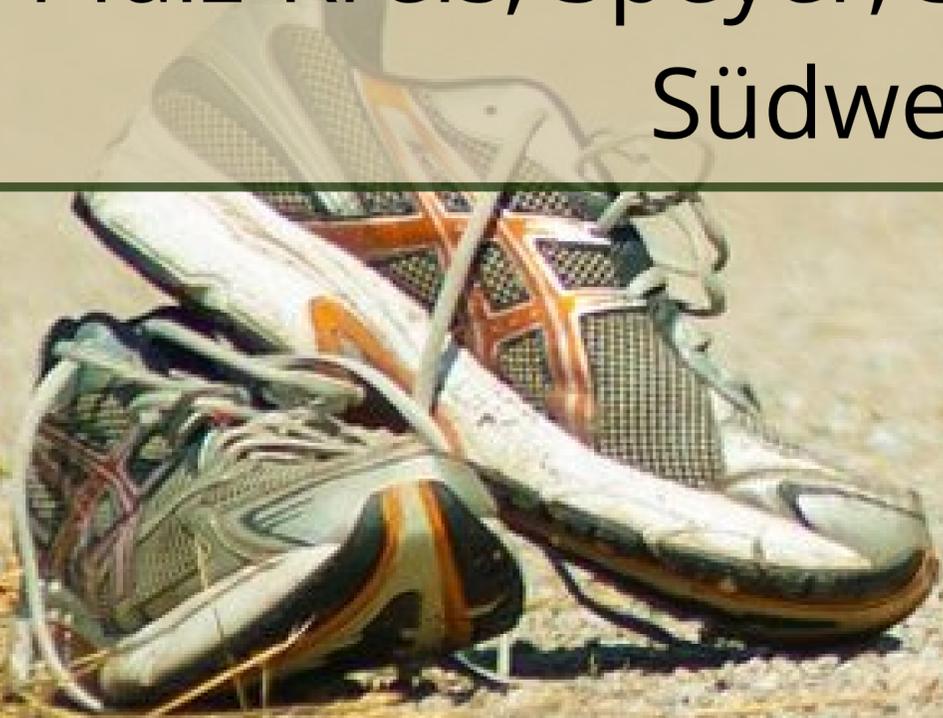


Bewegungstage 07. - 09. Juli 2023

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

	SEITE
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

	SEITE
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

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

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



Zeit: 18.30 Uhr

Ort: 76744 Wörth, Mozartstraße; Parkplatz gegenüber den Tennisplätzen

Kontakt: Reinhold Seeger

E-Mail: 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

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

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

Tel.: 0631 365 2386



Rheinland-Pfalz



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

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

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

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, Fadenknobelegen...)

Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus , Kennelstr.7, 67659 Kaiserslautern

Kontakt: k.A.

E-Mail: 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



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

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
07.07-09-07
Live Musik **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

Zeit: ab 19.30 Uhr

Ort: Waldstadion, In der Spesbach 1, 66953 Pirmasens

Kontakt: Waltraud Daun

E-Mail: daun.waltraud@yahoo.de

Tel.: 0176-37389953



RheinlandPfalz



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

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

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

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. Alternativ kannst du den Rückmeldezettel ausfüllen und am Ende der Aktion abgeben. Infos über die Aktion findest du auch über 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

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

Zeit: ab 10.30 Uhr

Ort: Markwardanlage in 76855 Annweiler am Trifels

Kontakt: Büro für Tourismus Annweiler

E-Mail: 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

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

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



RheinlandPfalz



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



RheinlandPfalz



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



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

Tel.: 01717894039



Rheinland-Pfalz



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

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 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

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

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

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



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

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



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

Tel.: 017631343157

FIT & FAM



RheinlandPfalz



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

Tel.: 0177/5434221



RheinlandPfalz



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



RheinlandPfalz



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



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

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

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



Rheinland-Pfalz



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

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

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

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



Rheinland-Pfalz



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

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

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. Alternativ kannst du den Rückmeldezettel ausfüllen und am Ende der Aktion abgeben. Infos über die Aktion findest du auch über 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

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

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

Zeit: ab 11.00 Uhr

Ort: Im Langental, Weisenheim am Berg

E-Mail: 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

Zeit: 11.00 Uhr Wanderung, 14.00 Uhr Führung

Ort: Keltendorf, Brühlstraße 67808 Steinbach

Kontakt: Erwin Schottler

E-Mail: Donnersberger@T-Online.de

Tel.: 0172-68200 73

Uns fällt der Himmel nicht auf den Kopf!

 **Donnersberger**
Kelten e. V.
www.donnersberger-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

Tel.: 015152883617



LG Rülzheim
bei uns läuft's



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



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 KRAUFLANDTUM
STADTWERKE ramstein mesenbach
WIGA Stone Natursteinsysteme

SCHÜTZENVEREIN STEINWENDEN 1955 WEISSERBACH



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

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

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

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

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



Rheinland-Pfalz



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



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

Tel.: 06346/698170



Rheinland-Pfalz



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. Alternativ kannst du den Rückmeldezettel ausfüllen und am Ende der Aktion abgeben. Infos über die Aktion findest du auch über 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

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

Tel.: 0157 86872851



Rheinland-Pfalz



Land in
Bewegung

Bewegungstag 2023

Sonntag, 9. Juli

84

ONLINE

Rücken meets Yoga

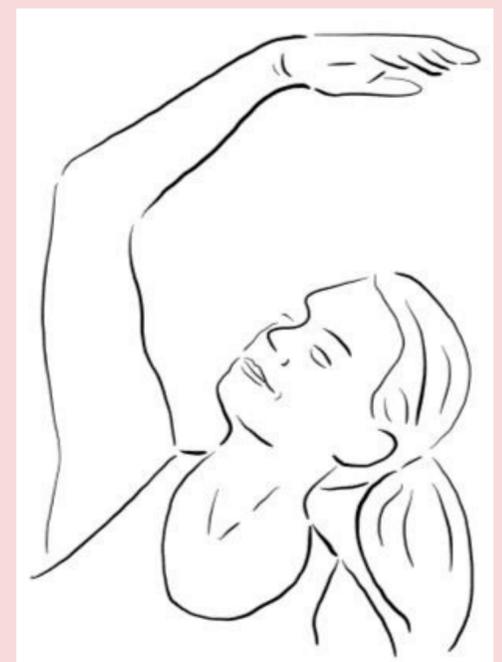
fit.mit.katrin

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



Rheinland-Pfalz



Land in
Bewegung