

# Bewegungstage

## 07. - 09. Juli 2023

### Rheinhessen

Alzey-Worms, Bad Kreuznach,  
Mainz, Mainz-Bingen, Worms



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## Inhaltsverzeichnis

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

Bad Kreuznach

Mainz

### **SEITE**

1 - 5

6 - 7

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

Alzey-Worms

Bad Kreuznach

Mainz

Worms

### **SEITE**

8

9

10 - 11

12 - 21

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

Bad Kreuznach

Mainz

Mainz-Bingen

Online

### **SEITE**

22

23 - 24

25

26



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

1

## BAD KREUZNACH

### Haidong Gumdo - Koreanischer Schwertkampf (bis 14 Jahre)

#### Kampfkunstverein Cheongdo e.V

Haidong Gumdo ist eine elegante und kraftvolle koreanische Schwertkampfkunst. Sie ist körperlich anspruchsvoller als sie aussieht. Die angewandten Techniken zielen darauf ab, das allgemeine, geistige und körperliche Wohlbefinden des Übenden zu verbessern. Ziel des Haidong Gumdo ist, einen harmonischen Ausgleich zwischen Körper und Geist zu schaffen. Neben geistigen Aspekten (z.B. Erhöhung der Konzentration, innerer Ruhe) spielt auch das Trainieren der Rücken-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur eine große Rolle.

**Zeit:** 18.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Turnhalle des Gymnasium an der Stadtmauer,  
Hospitalgasse 6, 55543 Bad Kreuznach

**Kontakt:** Stephan Schöber

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

**Telefon:** 0160-2291320



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

2

## BAD KREUZNACH

### Haidong Gumdo - Koreanischer Schwertkampf (ab 14 Jahre)

#### Kampfkunstverein Cheongdo e.V

Haidong Gumdo ist eine elegante und kraftvolle koreanische Schwertkampfkunst. Sie ist körperlich anspruchsvoller als sie aussieht. Die angewandten Techniken zielen darauf ab, das allgemeine, geistige und körperliche Wohlbefinden des Übenden zu verbessern. Ziel des Haidong Gumdo ist, einen harmonischen Ausgleich zwischen Körper und Geist zu schaffen. Neben geistigen Aspekten (z.B. Erhöhung der Konzentration, innerer Ruhe) spielt auch das Trainieren der Rücken-, Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur eine große Rolle.

**Zeit:** 20.30 bis 22.00 Uhr

**Ort:** Turnhalle des Gymnasium an der Stadtmauer,  
Hospitalgasse 6, 55543 Bad Kreuznach

**Kontakt:** Stephan Schöber

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

**Telefon:** 0160-2291320



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Freitag, 7. Juli

3

## BAD KREUZNACH

### Taekwondo (bis 14 Jahre)

#### Kampfkunstverein Cheongdo e.V

Taekwondo ist die koreanische Art der waffenlosen Kampfkunst die zu Selbstverteidigungszwecken im Altertum entwickelt wurde. Heute wird Taekwondo überwiegend als reiner Wettkampfsport und wegen seiner vielfältigen Gymnastik als Breitensport betrieben. Der philosophische Aspekt beim Taekwondo, wie z.B. Selbstdisziplin, Überwinden des eigenen Egos, Achtung des Gegners, steigert das Selbstbewusstsein und erhöht die innere Ruhe. Taekwondo dient letztendlich der Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

**Zeit:** 18.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** Turnhalle des Gymnasium an der Stadtmauer,  
Hospitalgasse 6, 55543 Bad Kreuznach

**Kontakt:** Stephan Schöber

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

**Telefon:** 0160-2291320



80



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Freitag, 7. Juli

4

## BAD KREUZNACH

### Taekwondo (ab 14 Jahre)

#### Kampfkunstverein Cheongdo e.V

Taekwondo ist die koreanische Art der waffenlosen Kampfkunst die zu Selbstverteidigungszwecken im Altertum entwickelt wurde. Heute wird Taekwondo überwiegend als reiner Wettkampfsport und wegen seiner vielfältigen Gymnastik als Breitensport betrieben. Der philosophische Aspekt beim Taekwondo, wie z.B. Selbstdisziplin, Überwinden des eigenen Egos, Achtung des Gegners, steigert das Selbstbewusstsein und erhöht die innere Ruhe. Taekwondo dient letztendlich der Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

**Zeit:** 19.00 Uhr - 20.30 Uhr

**Ort:** Turnhalle des Gymnasium an der Stadtmauer,  
Hospitalgasse 6, 55543 Bad Kreuznach

**Kontakt:** Stephan Schöber

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

**Telefon:** 0160-2291320



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

5

## BAD KREUZNACH

### Mit Spaßsport in den Sommer

#### 1. KTC Bad Kreuznach

Wir bauen in zwei Turnhallen große Abenteuersport- und Spaßaktionen, Bewegungsbaustellen und Spielstationen auf. Passende Angebote für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab Lauffalter und auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Einschränkungen

**Zeit:** 15.00 Uhr - 16.30 Uhr

**Ort:** Turnhallen der Dr. Martin-Luther-King Schule

**Kontakt:** Christiane Knoblach

**E-Mail:** knoblach-c-a@gmx.de

**Telefon:** 0171-7227272



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

6

## MAINZ

### Fitness und Spiele

#### Turngemeinde 1861 e.V. Mainz-Gonsenheim

Ein gesundheitsorientiertes Fitnessstraining bei dem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit im Fokus stehen. Eine Fitnessseinheit für alle, die Spaß an Bewegung haben und gerne in der Gruppe miteinander Sport treiben.

**Zeit:** 19.30 Uhr - 20.30 Uhr

**Ort:** Gleisbergschule

**Kontakt:** Daniela Rothe

**E-Mail:** [sport@tgm-gonsenheim.de](mailto:sport@tgm-gonsenheim.de)

**Telefon:** 06131-41091



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Freitag, 7. Juli

7

## MAINZ

### Taiso & Judo für Erwachsene ab ca. 40 Jahren (Anfänger & Wiedereinsteiger)

#### Polizei-Sportverein Mainz e.V., Judo Breitensportgruppe (Ü40)

Für Anfänger und Wiedereinsteiger bieten wir ein vielseitiges Training mit Elementen des Taiso (japanische Funktionsgymnastik) als Hinführung und Vorbereitung für das Judotraining an. Beides fördert Fitness, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer. Im Judotraining üben wir neben Fallschule (keine Angst, wir haben dicke Weichbodenmatten), auch Wurftechniken und Bodentechniken sowie Techniken der Selbstverteidigung.

**Zeit:** 16.30 bis 18.00 Uhr

**Ort:** Neue Sporthalle der Peter Jordan Schule (nur über Fußweg erreichbar), Gleisbergweg 48, 55122 Mainz-Gonsenheim

**Kontakt:** Jürgen Keller & Ulrike Poller

**E-Mail:** [ulrike.poller@gmx.de](mailto:ulrike.poller@gmx.de)

**Telefon:** 0151-15952180



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

8

## ALZEY-WORMS

**Sport- und Grillfest der TG 1904 Kriegsheim e.V.**

**TG 1904 Kriegsheim e.V.**

Sport- und Spielfest mit Boule- und Beachvolleyballturnier, Mitmachangeboten, und Kinderolympiade.

**Zeit:** 16.00 bis 20.00 Uhr

**Ort:** Sportplatz in Kriegsheim, 67590 Monsheim-Kriegsheim

**Kontakt:** Michael Hofmann

**E-Mail:** TG.Kriegsheim@gmx.de

**Telefon:** 06243/903896



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

9

## BAD KREUZNACH

### Kräuterwanderung für Groß und Klein

#### AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Die Gesundheitskasse

Eine Kräuterwanderung in Siefersheim - Lernen Sie die heimischen Kräuter und ihren Nutzen kennen. Bitte unter folgendem Link anmelden:

<https://www.aok.de/pk/rps/anmeldung-kooperationspartner/>

Angebotsnummer: 3-51138075

Stichwort: Kräuter

Bitte Angebotsnummer und Stichwort bei Anmeldung angeben!

**Zeit:** 11.00 bis 13.15 Uhr

**Ort:** Siefersheim (Kirchgasse 1 Treffpunkt)

**Kontakt:** Nadja Jerusalem

**E-Mail:** nadja.jerusalem@rps.aok.de

**Telefon:** 0671-791302



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

10

## MAINZ

### Stadtführung - Vom Zollhafen zum Winterhafen

#### Stadtsportverband Mainz e.V.

Wir Bewegung uns in Form einer Stadtführung und erfahren einiges über die Stadtgeschichte, die Uferbefestigungen, Zoll- und Winterhafen und die Caponiere. Treffpunkt ist der Zollhafen, Taunusstrasse vor der Caponiere. Dauer rund 2 bis 2,5 Stunden.



**Zeit:** 10.30 Uhr

**Ort:** Treffpunkt Zollhafen, Taunusstraße 44, vor der Caponiere, 55118 Mainz

**Kontakt:** Rolf Gäbler

**E-Mail:** rgaebler@stadtsportverband-mainz.de

**Telefon:** 06131-231930



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

11

## MAINZ

### Torwandwerfen auf Weisenauer Familienfest

#### Handball-Verein Mainz-Weisenau eV

Wir bieten für Groß & Klein ein Torwandwerfen auf dem Weisenauer Familienfest im Rahmen der Kerb auf dem Parkdeck am Tanzplatz in Weisenau an. Wir freuen uns auf alle, die sich mal am Handball versuchen möchten.

**Zeit:** 14.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Festplatz über dem Parkhaus am Tanzplatz,  
55130 Mainz-Weisenau

**Kontakt:** Stefan Schek-Becker

**E-Mail:** [vorstand@hv-weisenau.de](mailto:vorstand@hv-weisenau.de)

**Telefon:** 0173-8383360



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

12

## WORMS

### DiscGolf - Trendsport zum Anfassen

**beso e.V.**

DiscGolf ist eine Trendsportart in freier Natur. Aber vor allem ist es ein Bewegungsangebot, das Spaß macht und für die ganze Familie geeignet ist. Am Bewegungstag stehen um 10.00 und um 11.00 Uhr Übungsleiter mit Discs (Frisbees) bereit, um eine Einführung in diesen schönen Sport/dieses Freizeitangebot mit Spaß und Bewegung anzubieten. Wir freuen uns auf reges Interesse.

**Zeit:** 1. Start 10.00 Uhr, 2. Start 11.00 Uhr

**Ort:** Ludwigslust 1, 67547 Worms

**Kontakt:** Andrew James Jordan

**E-Mail:** info@beso-worms.de

**Telefon:** 0151-14658240



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

13

## WORMS

### Bewegung macht glücklich

#### beso e.V.

Für eine Stunde bietet Robin walken und/oder joggen und Bewegung an diversen Geräten auch und vor allem für Ungeübte/Wiedereinsteiger im Wormser Wäldchen an. Er freut sich auf reges Interesse.

**Zeit:** 11.00 Uhr

**Ort:** Ludwigslust 1, 67547 Worms

**Kontakt:** Robin Meyer

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

**Telefon:** 0176-20634839



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

14

## WORMS

### Walken und Spazieren im Eisbachtal

#### Familienzentrum-Haus der Familie der evangelischen Kirchengemeinde Worms-Horchheim

Gemeinsam walken und spazieren wir entlang der Eisbach. Es gibt zwei Gruppen. Die Walking-Gruppe startet in Wiesoppenheim an der Ortsverwaltung und die Spazier-Gruppe startet in Horchheim hinter der evangelischen Kirche (Alter Kirchpfad). Zur Erfrischung stehen für beide Gruppen Getränke im Gemeindezentrum bereit, bevor der Rückweg angetreten wird.

**Zeit:** 10.00 Uhr

**Ort:** 67551 Wiesoppenheim und Horchheim

**Kontakt:** Manuela Neßler

**E-Mail:** [ev.familienzentrum-horchheim@t-online.de](mailto:ev.familienzentrum-horchheim@t-online.de)

**Telefon:** 06241/33209



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

15

## WORMS

### Tanzen

#### Familienzentrum-Haus der Familie der Ev. Kirchengemeinde Worms-Horchheim

Wir tanzen in der Gruppe zu toller Musik und vereinen rhythmische Sportgymnastik und Tanz.

**Zeit:** 14.00 Uhr

**Ort:** Ev. Gemeindezentrum, Höhlchenstraße 43, 67551 Worms-Horchheim

**Kontakt:** Manuela Neßler

**E-Mail:** [ev.familienzentrum-horchheim@t-online.de](mailto:ev.familienzentrum-horchheim@t-online.de)

**Telefon:** 06241/33209



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli


16

## WORMS

### Barfuß in Bewegung

Norbert Werner

Barfuß erleben



**NORBERT WERNER**  
Barefoot and Lifestyle-Coach

Mörikestr. 64, 67549 Worms  
0176/5139 0324

**Zeit:** 10.00 - 11.00 Uhr

**Ort:** Spielplatz im Wäldchen (Skatepark) Friedrichsweg 67547 Worms

**Kontakt:** Norbert Werner

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

**Telefon:** 0176-51390324



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

17

## WORMS

### Ruderhaus- Tag der offenen Tür beim Wormser Ruderclub Blau-Weiß

#### Wormser Ruderclub Blau-Weiß von 1888

Der Wormser Ruderclub Blau-Weiß lädt ein zum Tag der offenen Tür. Dabei können vom Achter bis Einer alle Bootsgattungen aus der Nähe betrachtet und im vereinseigenen Fitness- und Krafraum Ruderergometer ausprobiert werden. Natürlich kann man an diesem Tag auch ein Schnuppertraining vereinbaren. Mit einem zweiten Bootshaus am Lampertheimer Altrhein bietet der Verein auch Rudern auf stillem Gewässer an. Interessierte ab 11 Jahren sind herzlich willkommen.

**Zeit:** 10.00 - 14.00 Uhr

**Ort:** Am Rhein 5, 67547 Worms  
(Rheinpromenade, Nähe Hagendenkmal)

**Kontakt:** Sabine Teigland

**E-Mail:** [sabine@teigland.de](mailto:sabine@teigland.de)

**Telefon:** 06241 87067



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

18

## WORMS

### Stepptanz

#### ADTV Tanzgalerie Worms

Seit dem es im 19. Jahrhundert in den USA entwickelt wurde, ist das Stepptanzen heute überall auf der Welt bekannt. Allein durch die Filme von Frank Sinatra und Sammy Davis jr. wurde der Tanz weltberühmt. Oder erinnern Sie sich noch an die tollen Tanzshows von Michael Flatley und seinem River Dance ... ?

**Zeit:** 15.00 Uhr

**Ort:** Obermarkt 3-5, 67547 Worms

**Kontakt:** Ralf Hoh

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

**Telefon:** 06241/854 1280



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

19

## WORMS

### Line Dance

#### ADTV Tanzgalerie Worms

Gemeinsam mit anderen – aber ohne Partner – Tanzen ? Zu aktueller und mitreißender Musik tanzt man wie der Name schon sagt – in Linien und Reihen – zu immer wiederkehrenden Schrittkombinationen und das zu ganz unterschiedlichen Musikrichtungen Rock, Pop, Hip Hop, Country & Western , ja da ist für jeden etwas dabei !

**Zeit:** 16.00 Uhr

**Ort:** Obermarkt 3-5, 67547 Worms

**Kontakt:** Ralf Hoh

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

**Telefon:** 06241/854 1280



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

20

## WORMS

### Calisthenics-Einsteiger-Training

**Bartists e.V.**

Calisthenics – eine besondere Form der Bewegung. Du hast von Calisthenics schon mal gehört, kannst dir aber noch nicht wirklich vorstellen, was sich genau hinter dieser Sportart verbirgt? Finde es heraus am Bewegungstag 2023. Lerne unseren Sport kennen, übe dich selbst in unserem Training und schaue dir an, was alles möglich ist.

**Zeit:** 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

**Ort:** Bartists Sportpark, Richard-Knies-Straße, 67550 Worms

**Kontakt:** Simon Ungefehr

**E-Mail:** [simon.ungefehr@bartists.net](mailto:simon.ungefehr@bartists.net)

**BARTISTS**



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

21

## WORMS

### Yoga – Fitness für Körper und Geist

#### AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

KursleiterIn: Studio „Do more Yoga“ aus Worms

- 1. Einheit: 11:00 – 12:00 Uhr
- 2. Einheit: 17:00 – 18:00 Uhr

**Zeit:** 11.00 – 12.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr

**Ort:** Wäldchenwiese am Eingang Friedrichsweg

**Kontakt:** Anna Shafei

**E-Mail:** [anna.shafei@rps.aok.de](mailto:anna.shafei@rps.aok.de)

**Tel.:** 06241/4005-105



RheinlandPfalz



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

22

## BAD KREUZNACH

### Wingertslauf

**TuS 04 Monzingen e.V.**

Immer am 2. Juli-Wochenende findet der Monzinger Wingertslauf als Wettkampf statt. Es können zwei Streckenlängen gelaufen werden: 7,5 km (1 Runde) und 15,5 km (2 Runden). In diesem Jahr passt er auch zum landesweiten Bewegungstag. Mehr Infos auf <http://wingertslauf.de>.

Eine Runde der 15,5 km Strecke mit ihrer berühmten Steilpassage mit Treppenstufen, ist nun das ganze Jahr ausgeschildert.

**Zeit:** 09.00 Uhr

**Ort:** Zum Kaisergarten 4, 55569, Monzingen

**Kontakt:** Peter Herrmann

**E-Mail:** peter.herrmann@TuS04Monzingen.de

**Telefon:** 06751-989063



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung



# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

23

## MAINZ

### Weinwanderung

#### Stadtssportverband Mainz e.V.

Die Weinwanderung startet außerhalb des Ortes in der Verlängerung der WEINBERGSTRASSE in Mainz-Ebersheim. Die Wegstrecke beträgt 7 km. Während der Wanderung werden drei Qualitätsweine von rheinhessischen Winzern verkostet und erläutert, sowie Informationen zur Geologie und Weinherstellung. Verpflegung und ausreichend Wasser sollte jeder selbst mitbringen. Bei sonnigem Wetter bitte an Kopfbedeckung und Sonnencreme denken. Es ist hilfreich, wenn jeder sein Weinprobiertglas mitbringt. Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten. ÖPNV Bus-Haltestellen: "Neugasse" und "Zornheimer Straße"

**Zeit:** 14.00 Uhr

**Ort:** Weinbergstrasse, außerhalb von Mainz-Ebersheim

**Kontakt:** Herbert Egnér

**E-Mail:** [hegner@stadtsportverband-mainz.de](mailto:hegner@stadtsportverband-mainz.de)

**Telefon:** 0152-33679545



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage

## 2023

Sonntag, 9. Juli

24

## MAINZ

### Einführung in das Lindy Hop Tanzen mit anschließendem freien Tanzen

#### 1. Lindy Boogie Hoppers Club 1992 Mainz e.V.

Bei uns wird es eine circa einstündige Einführung in das Lindy Hop Tanzen geben (keinerlei Vorkenntnisse nötig) und im Anschluss die Möglichkeit, mit Livemusik, entspannt noch etwas weiter zu tanzen.



**Zeit:** 15.00 - 16.00 Uhr Einführungsstunde, bis circa. 19.00 Uhr freies Tanzen

**Ort:** Schulhof des Rabanus-Maurus-Gymnasium, 117er Ehrenhof 2, 55118

**Kontakt:** Ann-Sophie Pabst

**E-Mail:** [vorstand@swing-tanzen.de](mailto:vorstand@swing-tanzen.de)

**Telefon:** 0157-70474783



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung

# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

25

## MAINZ-BINGEN

### Bewegungstag TV Klein-Winternheim

#### TV Klein-Winternheim

Dieser Tag steht ganz im Zeichen der Prävention. Bewege dich auf sanfte Art und tue deinem Körper etwas Gutes!

Einfach ausprobieren, ohne Anmeldung.

Die Trainer des TVs freuen sich auf Dich!

- 10:00-10:20 Medical Jumping mit Jeanette Michalla
- 10:30-10:50 Tiefenmuskuläres Training mit Iris Bochnia
- 11:00-11:20 Ballance mit Jeanette Michalla
- 11:30-11:50 Orientalischer Tanz mit Iris Bochnia
- 12:00-12:20 Seniorengymnastik mit Sabine Molitor
- 12:30-12:50 Fit im Alter mit Petra Liebrich
- 13:00-13:20 Medical Yoga mit Petra Liebrich

**Zeit:** 10.00 Uhr - 15.00 Uhr

**Ort:** Klein Winternheim - TV-Halle- Bandweidenweg 14 A

**Kontakt:** Maria Letzelter

**E-Mail:** maria-letzelter@tv-klein-winternheim.de

**Telefon:** 06136-953744



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

# Bewegungstage 2023

Sonntag, 9. Juli

26

## 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