Bewegungstage
14. - 16. Juni 2024

Pfalz

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

RheinlandPfalz

Land in Bewegung

Bewegungstage

Inhaltsverzeichnis

FREITAG, 14. JUNI	SEITE
Bad Dürkheim	1
Birkenfeld	2
Donnersbergkreis	3-5
Frankenthal	6
Germersheim	7-9
Kreis Kaiserslautern	10
Stadt Kaiserslautern	11-17
Ludwigshafen	18-19
Neustadt a. d. Weinstraße	20
Pirmasens	21
Rhein-Pfalz-Kreis	22-23
Speyer	24
Südwestpfalz	25
Zweibrücken	26-27

SAMSTAG, 15. JUNI	SEITE
Bad Dürkheim	28-29
Birkenfeld	30
Germersheim	31
Kreis Kaiserslautern	32
Stadt Kaiserslautern	33-36
Kusel	37
Landau	38-39
Ludwigshafen	40-48
Pirmasens	49

RheinlandPfalz

Land in Bewegung

Bewegungstage

Inhaltsverzeichnis

SAMSTAG, 15. JUNI	SEITE
Rhein-Pfalz-Kreis	50
Südliche Weinstraße	51-52
Südwestpfalz	53

SONNTAG, 16. JUNI	SEITE
Bad Dürkheim	54
Birkenfeld	55-57
Donnersbergkreis	58
Frankenthal	59
Stadt Kaiserslautern	60
Pirmasens	61
Rhein-Pfalz-Kreis	62-63
Südliche Weinstraße	64
Südwestpfalz	65
Zweibrücken	66

RheinlandPfalz

Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

1

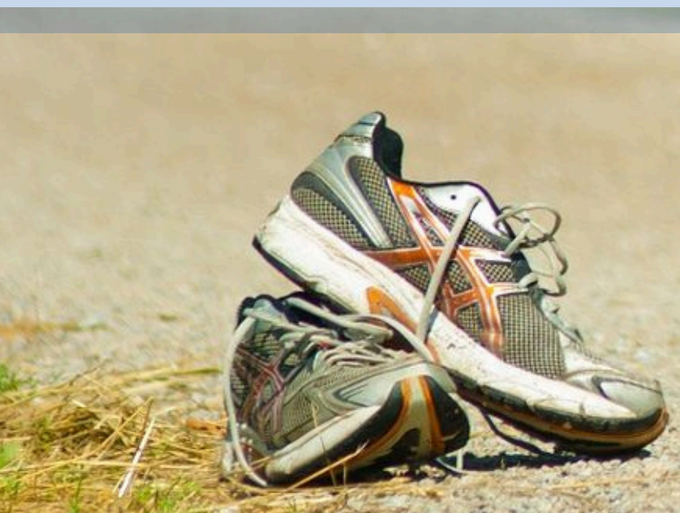
BAD DÜRKHEIM

Gemeinsam fit und aktiv bleiben

Fachkräfte GemeindeschwesterPlus

Eine gemeinsame Bewegungsaktion der drei Fachkräfte Gemeindeschwesterplus des Landkreises Bad Dürkheim für Seniorinnen und Senioren mit und ohne Rollator. Wer stand- und gehsicher ist, bleibt länger aktiv und selbständig. Mit zunehmenden Alter schwindet aber oft die Muskelkraft, das Gleichgewichtsempfinden lässt nach. Dadurch steigt leider das Risiko zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen. Als Sturzprophylaxe hilft nur regelmäßige Bewegung, am besten im Freien. Das macht in einer Gruppe aber mehr Freude als allein. Darum laden die drei Fachkräfte Gemeindeschwesterplus, Vera Götz, Birgit Langknecht und Elke Weller alle Seniorinnen und Senioren des Landkreises Bad Dürkheim, gerne auch mit Rollator ein, mit verschiedensten Übungen unter fachlicher Begleitung ihre Balance und Standfestigkeit zu stärken. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen im naheliegenden Bistro Lebensreich, mit ihrem preisgünstigen Tagesessen oder einem der frisch zubereiteten sonstigen Gerichte. Da die Teilnehmerplätze begrenzt sind, ist eine telefonische Anmeldung bis spätestens 30.05.2024 ist erforderlich bei den Fachkräften Gemeindeschwesternplus im Landkreis Bad Dürkheim.

Zeit: 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Alla-Hopp-Anlage Grünstadt (südlicher Teil)
In der Haarschnur, 67269 Grünstadt
Kontakt: Elke Weller (06322/ 961-9127)
Birgit Langknecht (06322 / 961-9126)
Vera Götz (06322/ 961-9125)
Birgit.Langknecht@kreis-bad-duerkheim.de



RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

2

BIRKENFELD

Boule - Schnupperangebot für jung und alt

TV 1848 Birkenfeld

Das schnell erlernbare französische Kugelspiel ist neben einer leichten körperlichen Betätigung eine ideale Kommunikationsmöglichkeit – auch für Alleinstehende. Spielkugeln werden bei der offenen und kostenlosen Veranstaltung vom TV Birkenfeld zur Verfügung gestellt. Angesprochen sind auch Familien mit Kindern ab 5 Jahren.

Zeit: 17 bis 19 Uhr
Ort: Jahnplatz 2, 55765 Birkenfeld
Kontakt:
Klaus Juchem
k.juchem@lsbrlp.de
06782 2593

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

3

DONNERSBERGKREIS

Fit bis 100 - Bewegung auf und um den Stuhl

Fachkraft im Landesprogramm Gemeindeschwester plus

Das reguläre monatliche Bewegungsangebot wird zum Schnuppern und Inspirieren der Förderung von Gleichgewicht und Freude an der Bewegung in Gemeinschaft extra beworben.

Zeit: 15:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Bürgertreff, Schloßbergstraße 7 in 67808 Bayerfeld-Steckweiler
Kontakt:
Eva Müller
emueller@donnersberg.de
06352 710323

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

4

DONNERSBERGKREIS

Gemeinsam bewegen - leicht gemacht

Tennisclub Göllheim 1985 e.V.

Bewegung und Spaß für alle:

Bewege dich gemeinsam mit anderen an der frischen Luft. Lass dich inspirieren vom Spiel mit Ball und Schläger.
Wir greifen auf die Grundelementen aus dem Tennissport zurück und bewegen uns bei lockeren, einfachen Spielen und Übungen. Das Angebot richtet sich an alle, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Spielmaterialien und Tennisschläger werden zur Verfügung gestellt.

Gemeinsamer Ausklang mit freiem Spielen und Abschluss in unserem Clubheim.

Mach mit und sei dabei. Wir freuen uns auf dich!

Zeit: 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Jahnstraße, 67307 Göllheim
Kontakt:
Wolfgang Stark
TC-Goellheim@t-online.de

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

5

DONNERSBERGKREIS

Beweglich durch den Tag

Gemeindeschwester plus

Wie halte ich mich im Alltag beweglich und fit?
Was ich nicht bewege, wird steif.
Kommen sie zum Ausprobieren, in die Bewegungsrunde am 14.06.2024 um 10:00 Uhr in den Schlossgarten / Theaterplätzchen in Kirchheimbolanden.

Zeit: 10:00 Uhr
Ort: Schlossgarten/ Theaterplätzchen, 67292 Kirchheimbolanden
Kontakt:
Tonja Loureiro
tloureiro@donnersberg.de
06352 710511

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

6

FRANKENTHAL

Kräuterwanderung

AOK Rheinland Pfalz/Saarland

Eine interessante Kräuterwanderung für Alle.

Zeit: 10:15 bis 11:45 Uhr
Ort: Frankenthal vor dem Strandbad, Eingang Tennisclub Grün/ Weiss
Kontakt:
Christine Oehme-Gourgues
c.oehme-gourgues@lsbrlp.de
0172 6201708

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

7

GERMERSHEIM

Lauftreff XXL

Volkslaufgruppe VLG Maximiliansau e.V.

Wir laufen, joggen oder walken in Gruppen je nach gewünschtem Tempo maximal eine Stunde auf autofreien Strecken. Jeder Fitnessgrad vom Anfänger bis zum Marathonläufer ist willkommen! Es besteht Gelegenheit, die aktiven Vereinsmitglieder kennenzulernen und Fragen zu stellen. Im Anschluss werden bei Getränken und Brezeln die Reserven wieder aufgefüllt.

Zeit: 18:30 bis ca. 20:00 Uhr
Ort: Parkplatz der Amadeustagesstätte
Mozartstraße 21 (gegenüber Hallenbad), 76744 Wörth

Kontakt:
Silke Hof (1. Vorsitzende)
s.hof@vlg-maximiliansau.de
07271 9592979

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

8

GERMERSHEIM

"Babbel-beweg-dich-Spaß"

Andrea Wünstel

Spaziergang - mit der SeniorTRAINERin - im Gebiet des Seniorenheims in Bellheim - mit Kennenlern- und Gesprächsmöglichkeiten, - mit integrierter kleiner Wanderung, - mit Pausen für einfache Bewegungen und - mit kleinen Gedächtnisübungen.

Zeit: 10 bis 11 Uhr
Ort: Eingang Haus Edelberg - Adenauerring 11 - 76756 Bellheim
Kontakt:
Andrea Wünstel
digibo.wuenstel.bellheim@gmail.com
07272 750323

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

9

GERMERSHEIM

Ganzkörpertraining durch Taekwondo

Taekwondo Traditionell Germershein e.V.

Die Trainigseinheit bietet die Möglichkeit in die Welt von Taekwondo zu schnuppern, unabhängig von Fitness-Level und Vorkenntnissen.
Taekwondo ist eine Sportart mit außerordentlich hohen gesundheitsfördernden Effekten. Im Vordergrund steht die Ausgewogenheit und enorme Vielfalt, die diese Sportart bietet. Alle Hauptbelastungsformen wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gewandtheit und Koordination werden gleichermaßen trainiert.

Zeit: 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Taekwondo Traditionell Germersheim e.V.
Kontakt:
Thomas Gumbrecht
tom.gumbrecht@gmx.de
0151 44997464

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

10

KAISERSLAUTERN (KREIS)

Hatha Yoga

Adiyoga

In meinem Hartha-Yoga-Kurs leite ich durch eine Vielzahl von Asanas, die Balance, Mobilisierung und Entspannung des Körpers fördern. Mit Atemübungen und Entspannungstechniken stärke ich Stressbewältigung und Entspannungskompetenz. Meine erfahrene Anleitung ermöglicht einen gelungenen Transfer dieser Methoden für den Alltag.

Zeit: 18:30 Uhr
Ort: Protestantisches Gemeindehaus, Hebelstraße 19, 67735 Mehlbach
Kontakt:
Adrijana Halnais
adiyoga.om.82@gmail.com
0179 2356519

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

11

KAISERSLAUTERN (STADT)

Walking-Treff Freitag

TuS 04 Kaiserslautern-Dansenberg e.V.

Gemeinsam den Wald erleben und gleichzeitig Gutes für sich tun.
Das ist der Walking-Treff in Kaiserslautern-Dansenberg.
Das Angebot richtet sich an Personen, die sich in Gemeinschaft bewegen möchten.

Zeit: 8:00 bis 9:30 Uhr
Ort: Waldspielplatz, am Ende der Fahrlücke, 67661 KL-Dansenberg
Kontakt:
Carmen Lossen
geschaeftsstelle@tus-dansenberg.de
0631 5344644

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

12

KAISERSLAUTERN (STADT)

Gesund und Mobil mit smovey®

Aktive Ladies®

Einfach bewegen an der Frischen Luft mit den smoveyRingen ® smovey® ist ein einzigartiges Bewegungsgerät, welches aktives Training, Vibrations- und Entspannungsanwendungen vereint. Die Kombination aus Bewegung und Vibrationsreizen hat positive Auswirkungen auf zahlreiche physiologische Prozesse, den Bewegungsapparat und die Funktionen des Nervensystems. Bewegung an sich und die kombiniert mit diesen außergewöhnlichen Wahrnehmungen lassen uns Glückshormone wahrnehmen und ein Lächeln ins Gesicht. smovey® für Parkinson, für Morbus Parkinson, in der Neurologie, Fersensporn, Schulter-Arme, Verdauung, Entschlackung, Gleichgewichtsstörungen, Fibromyalgie, und noch vieles mehr smovey® auch für Senioren , Kinder, Schwangere , aber auch Gesunde Menschen jeden Alters. (Kleingruppentraining: 15 Teilnehmer)

Zeit: 11:15 Uhr
Ort: Outdoor Volkspark Kaiserslautern Pavillon, bei Regen indoor
Zollamtstrasse 11, 67663 Kaiserslautern (Aktive Ladies®)
Kontakt:
Susanne Franz
kontakt@aktive-ladies.de
0171 5260391

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

13

KAISERSLAUTERN (STADT)

Jung und Alt VEREINT in Bewegung

Bau AG Kaiserslautern
Nils - Wohnen im Quartier "Goetheviertel"

10:00 Uhr
Tanz der Tanz AG der IGS Goetheschule Kaiserslautern mit Schülerband

11:00 Uhr
Yoga und Bewegung auf den Stuhl - Frau Höning Bewegungsmanagerin der Stadt Kaiserslautern

12:30 Uhr
Walking für Jedermann - Frau Jochum Quartiersmanagerin Nils - Wohnen im Quartier" Goetheviertel "

Zeit: s.o.
Ort: Nils - Wohnen im Quartier
"Goetheviertel Hohlestr. 12 67655 Kaiserslautern"
Kontakt:
Gabriele Gehm
g.gehm@bau-ag-kl.de
0631 3640118

Goetheviertel Nils
Nachbarschaftlich . inklusiv . lebenswert . selbstbestimmt

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

14

KAISERSLAUTERN (STADT)

Geschicklichkeits-Olympiade für Alt und Jung

Caritas-Mehrgenerationenhaus Kaiserslautern

An verschiedenen Stationen wie z.B. Zielwerfen, Kreiseln, Seilhüpfen... wird eure Geschicklichkeit getestet.
Alle machen was sie können, jeder gewinnt. Egal ob Alt oder Jung.

Mehr Generationen Haus Kaiserslautern

Zeit: 13:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Caritas-Mehrgenerationenhaus 1.OG, Kennelstraße 7, 67659 Kaiserslautern
Kontakt: Sigrid Molz, Elisabeth Schmutzler
E-Mail: info.mgh-kl@caritas-speyer.de
Tel.: 0631 36120280

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

15

KAISERSLAUTERN (STADT)

Bogenschiessen/Blasrohrschiessen TFC - Dein Verein macht was!

TFC Kaiserslautern

Bogenschiessen/Blasrohrschiessen auf dem TFC Vereinsgelände

Zeit: 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: 67663 Kaiserslautern, Hoheneckerstr.25, TFC Vereinsgelände
Kontakt:
Andreas Ullrich
andreas.ullrich@t-online.de
0171 5667571

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

16

KAISERSLAUTERN (STADT)

Lust auf Tennis?

TuS Erfenbach, Tennisabteilung

Tennisschnuppern für Einsteiger und Wiedereinsteiger für jede Altersgruppe unter Anleitung von lizensierten Trainern werden Grundkenntnisse vermittelt bzw. aufgefrischt. Möglichkeit zum freien Spiel ist auch gegeben. Anmeldung erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.

Zeit: 16 bis 18 Uhr
Ort: Tennisplätze des TuS Erfenbach, Jahnstr. 160, 67659 Kaiserslautern
Kontakt:
Sandra Faß, Martin Hammerschmidt
sandra.fass@goetz-werbung.de
0151 19648055

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

17

KAISERSLAUTERN

Seniorenwanderung zum Gasthaus Quack

Fachkraft GemeindeschwesterPlus
Isolde Weisenstein

Gemeinsam startet die Seniorenwanderung auf dem Betzenberg. Wir gehen durch den Wald auf einem breiten Weg runter zum Gasthaus Quack. Dort kehren wir zusammen ein. (Jeder trägt seine Kosten für Verpflegung selbst). Nach dieser Stärkung kann entweder mit dem öffentl. Bus über die Stadtmitte zurück gefahren werden oder gemeinsam wieder durch den Wald zurück gegangen werden.

Zeit: 11 bis 15 Uhr
Ort: Rousseaustrase 14, 67665 Kaiserslautern
Kontakt:
Isolde Weisenstein
i.weisenstein@kaiserslautern.de
0631/365 2386

GEMEINDESCHWESTER plus

RheinlandPfalz

Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

18

LUDWIGSHAFEN

Nachbarschaftsfest Kommt dichter zusammen

Büro Sozialer Zusammenhalt Dichterquartier

Spielangebote - Bewegungsangebote für Kinder/Jugendliche bei unserem 3. Nachbarschaftsfest beim ESV Ludwigshafen

Zeit: 15 bis 20 Uhr
Ort: ESV (Eisenbahner Sportverein 1927 e.V. Ludwigshafen/Rhein)
Oskar-Vongerichten-Straße 7, 67061 Ludwigshafen am Rhein

Kontakt:
Doris Besel (Quartiersmanagement)
doris.besel@ludwigshafen.de
0621 5044276

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

19

LUDWIGSHAFEN

Fußball einmal anders

Albert-Schweitzer-Grundschule Ludwigshafen

Die Albert-Schweitzer-Schule stellt ein überdimensionales Fußball-Darts auf. Die Schülerinnen und Schüler schießen auf das Dartsfeld und sollen so ihre Treffsicherheit testen und viel Spaß haben.
Daneben werden die Stationen des DFB-Paule-Schnupper-Abzeichen für alle Kinder zum Kennenlernen und Durchführen angeboten.

Zeit: 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Gelände der Grundschule, Georg-Herwegh-Straße 9-11, 67061 Ludwigshafen
Kontakt:
André Müller
andre.mueller@asslu.de
0621 504420110

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

20

NEUSTADT WEINSTRASSE

Bleiben Sie in Bewegung!

Mehrgenerationenhaus Neustadt an der Weinstraße/Gemeindeschwester plus

Ein Angebot für Menschen, die Mobilitätshilfen nutzen und alle, die ebenfalls mobil bleiben wollen. Mit einfachen Übungen zur Aktivierung von Muskeln und Gelenken.

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Zeit: 10:00 Uhr
Ort: Mehrgenerationenhaus
Von-Hartmann-Straße 11, 67433 Neustadt an der Weinstraße

Kontakt:
Stephanie Rößler
stephanie.roessler@neustadt.eu
06321 8551418

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

21

PIRMASENS

Sommerspaziergang

Fachkraft Gemeindeschwesterplus Stadt Pirmasens

Nach ein paar Aufwärm Übungen machen wir einen gemeinsamen Sommerspaziergang entlang einem barrierefreien Rollator und Rollstuhl geeigneten Weg. Zwischendurch gibt es eine Verstärkunspause mit einem Snack und Getränke. Am Ende des ca. 3 km langen Weges beenden wir die gesselige Runde mit ein paar Dehnungsübungen.

GEMEINDESCHWESTER plus

Zeit: 10:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Lambachstr. 22, 66954 Pirmasens
Kontakt:
Melanie Dedetschek, Lisa Bieber
gemeindeschwesterplus@pirmasens.de
0173 2459952

RheinlandPfalz

Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

22

RHEIN-PFALZ-KREIS

Die japanische Kampfkunst der Samurai in der Natur erleben 1

Tatsu-Ryu-Bushido Limburgerhof e.V.

Das Tatsu-Ryu-Bushido schult das Verhalten im Wald und in freier Natur, sowohl innerhalb einer Gruppe, als auch als Einzelperson. Ziel ist es, das im Training Erlernte anwenden zu können, was bedeutet, durch strategisches Vorgehen mit den Mitteln, die die Natur bietet, überleben zu können. Hierzu ist Survival Teil des Trainingsplans und es werden Ausflüge in den nahgelegenen Wald genutzt oder Lehrgänge zu speziellen Themen (wie z.B. Natur- und Heilkunde, Klettern mit Seil, Tarnung, Nacht-Training und viele andere) angeboten. Nach der Kampfkunst des berühmten japanischen Schwertkämpfers Miyamoto Musashi und seiner Lehre der fünf Elemente basiert der Stil auf dem Umgang mit traditionellen Waffen, waffenlosen Übungen, Geschichte und Kultur. Eine Kampfkunst, die individuell das Selbstbewusstsein stärkt, die Gesundheit fördert und den Charakter nach der Lebensphilosophie und Tradition der Samurai schult. Selbstsicheres Auftreten und Selbstbehauptung, auch präventiv, verbinden Tradition und Moderne in dieser Kampfkunst. Wettkampffrei bietet sie eine persönliche Entwicklung von Körper und Geist, unabhängig von Geschlecht, Alter und körperlichen Voraussetzungen. Die Merkmale dieser Kunst sind die hohe Qualität, Alltagstauglichkeit sowie das Streben nach Perfektion, die kontinuierlich weiterentwickelt werden und das Konzept mehrfach auszeichnen. Zahlreiche soziale Aktivitäten, auch in der Natur, runden es ab. HINWEIS: Treffpunkt an der Carl-Bosch-Halle Limburgerhof um 17:20 Uhr, dann ca. 400 Meter Fußweg gemeinsam in den Wald! Der Teil 1 und 2 sind unabhängig aufgebaut!

Zeit: 17:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Carl-Bosch-Straße 9, 67117 Limburgerhof

Kontakt:

Fabian Birkle
limburgerhof@tatsu-ryu-bushido.com
06236 4494987

RheinlandPfalz

Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

23

RHEIN-PFALZ-KREIS

jeder kann, jeder darf, mit Basketball vereint

BBV LAHNSTEIN

16:30 bis 18:30 Uhr
Basketball für Grundschulkinder, einfaches Mit-Mach-Programm für Anfänger Rhein-Lahn-Stadion, Lahnstein, bei Regen in der Rhein-Lahn-Halle

17 bis 19 Uhr
U14/U16/18 Mädchen, niederschwelliges Angebot für alle Mädchen Rhein-Halle, Schillerstr.. 1, Lahnstein

19 bis 20:30 Uhr
Spieltreff für Kinder 14 bis 16 Jahre, kleine Turniere, jeder kann mitmachen Rhein-Lahn-Stadion, Lahnstein, bei Regen in der Rhein-Lahn-Halle

Zeit: s.o.
Ort: Rhein-Lahn-Stadion/Rhein-Lahn-Halle
Kontakt:
Hans-Rudolf Stieling
stieling.bbv@gmail.com
02604 9447309

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

24

SPEYER

Reck dich und streck dich an der frischen Luft

Gemeindeschwester Plus Heidi Gangkofner

Interessierte Senioren treffen sich an der frischen Luft. Es gibt Übungen mit Chiffontücher, Bällen, Gymnastikbändern und vieles mehr. Die Übungen sind für alle Fitnessstufen geeignet. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Tragen Sie bitte festes Schuhwerk. Auch für bewegungseingeschränkte Personen oder mit Rollator geeignet.

Zeit: 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: An der Kapelle, Adenauerpark Speyer
Kontakt:
Heidi Gangkofner
heidemarie.gangkofner@stadt-speyer.de
06232 142636

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

25

SÜDWESTPFALZ

Werde zum Pfälzer Päddel Held - Mountainbikesport mit den HTT-Trailkids

Sportverein Spirkelbach 1921 e.V.

Ein Schnupper-Trainingsangebot des SV Spirkelbach für alle MTB_begeisterten Kinder und Jugendliche, die ihre Fahrtechnik verbessern und gemeinsamen Fahrspaß erleben möchten. Wir werden nach kurzer Kennenlernrunde und Bikercheck die Strecken der Kinderrennen im Rahmen der HTT-Trail-Trophy 2024 (https://www.htt-spirkelbach.de) erkunden.

Zeit: 17:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Sportplatz des SV Spirkelbach, 76848 Spirkelbach
Kontakt:
André Rehm
info@htt-spirkelbach.de
06392 - 2189

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

26

ZWEIBRÜCKEN

Trim Trab Treff

Kneipp Verein Zweibrücken e.V.

Wir treffen uns jeden Freitag um 16 Uhr um gemeinsam zu walken, joggen für eine Stunde und anschließend noch Wassertreten an unserer Kneippanlage in der Fasanerie.

Zeit: 16 Uhr
Ort: Fasanerie, 66482 Zweibrücken
Kontakt:
Margit Neubert
vitalpraxis@gmx.de
0151 50988926

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Freitag, 14. Juni

27

ZWEIBRÜCKEN

Geführter Spaziergang für Senioren durch den "Garten Rücker"

Amt für soziale Leistungen

Der "Garten Rücker" wird von einer Stiftung betrieben. Dieser Garten in Zweibrücken öffnet lediglich einmal in der Woche. Es findet am 14.06.24 anlässlich der Bewegungstage eine außerplanmäßige Führung für die Senioren statt. Die Senioren werden an der Haustür abgeholt und werden zum Garten, der sich außerhalb Zweibrückens befindet, befördert und wieder zurückgebracht. Die Führung findet zu einer bestimmten Uhrzeit statt. Die Bewegungsmanagerin der Stadt Zweibrücken, Frau Saskia Griffin, wurde ebenfalls informiert.

Zeit: 14:00 bis 18:00 Uhr incl. Transfer
Ort: Garten Rücker, Kirchbergstraße 40, 66482 Zweibrücken
Kontakt:
Fachkraft Gemeindeschwester+ Claus Wilhelm und Claudia Hoffmann
claus.wilhelm@zweibruecken.de
06332 871418

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

28

BAD DÜRKHEIM

Einladung zum Bobenheimer Fußballturnier

Freie Wählergruppe Bobenheim am Berg e.V.

Fußballturnier Mixed Teams (4+1) in drei Altersgruppen:
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Danach Haxenfest des TUS 1920 Bobenheim am Berg e.V.

Zeit: 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Multifunktionsplatz, Jahnstraße 2, 67273 Bobenheim am Berg

Kontakt:
Bernd Eisenbarth
info@fwg-bab.de
0172 2189028

FWG Bobenheim am Berg e.V.
parteiunabhängige Wählergruppe

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

29

BAD DÜRKHEIM

Slowjogging

Bewegungsmanagerin Britta Blankenfuland

Hier werden die Grundlagen des Slowjoggings vermittelt und auf einer kleinen aber feinen Waldrunde, eingestreut mit der ein oder anderen Übung, umgesetzt.
Es kann jeder teilnehmen, der 4-5 km wandern kann.

Zeit: 8:30 Uhr
Ort: Haardtweg in Bobenheim am Berg (am Waldrand)
Kontakt:
Britta Blankenfuland
blankenfuland@gmail.com
0179 6645555

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

30

BIRKENFELD

Boule-Kreismeisterschaft

Landkreis Birkenfeld, Kreisverwaltung Birkenfeld

Am 15. Juni finden die fünften 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 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 Uhr
Ort: Bouleplatz an der Festwiese in 55767 Niederbrombach
Kontakt:
Stefan Becker
s.becker@landkreis-birkenfeld.de
06782/15106

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

31

GERMERSHEIM

Slowjogging

LG Rülzheim

Für Anfänger und Fortgeschrittene, für junge und junggebliebene Teilnehmer geeignet.

Zeit: 16 Uhr
Ort: Vereinsheim LG Festwiese 76761 Rülzheim
Kontakt:
Stephan Hammer und Regina Kuhn
regina.kuhn.91536@googlemail.com
0151 52883617

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

32

KAISERSLAUTERN (KREIS)

Seewoog parkrun

Parkrun

Kostenloser 5km Lauf mit Zeitnahme.
Alle sind willkommen, Laufen, Gehen, walken, joggen. Kinder und Familien sind erwünscht. Hunde sind ebenfalls erlaubt.
Samstag um 8:45 Uhr Einweisung, Start um 9:00 Uhr

Zeit: 9:00 Uhr
Ort: Waldstraße 40, 66877 Ramstein-Miesenbach
Kontakt:
Michael Grubert
seewoog@parkrun.com
0151 65183732

RheinlandPfalz | Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

33

KAISERSLAUTERN (STADT)

Tai Chi Chuan und Qi Gong

Tai Chi Akademie Kaiserslautern

Es wird mit einer Aufwärmübung begonnen Qi Gong Übung. Im Anschluss Tai Chi Chuan- Laufen und richtiges Stehen wird vermittelt. Der Weg zum tiefen Ein- und Ausatmen ist der Abschluss der Übungseinheit.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit weichen Sohlen mitbringen.

Zeit: 9:00 bis 10:00 Uhr
Ort: Japanischer Garten in Kaiserslautern
Kontakt:
Dietlinde Sand
Dietlinde.Sand@tai-chi-akademie.de
0631 63794

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

34

KAISERSLAUTERN (STADT)

Mit dem Seniorenbeirat den leichten Weg rund um den Blechhamer gehen

Seniorenbeirat Kaiserlautern

Treffpunkt wäre auf dem Parkplatz am Vogelwoog, am Hinweisschild über den leichten Weg.

Zeit: 15:00 Uhr
Ort: Parkplatz am Vogelwoog
Kontakt:
Markus Lambrecht
mlambrecht@t-online.de
0631 3553931

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

35

KAISERSLAUTERN (STADT)

"Mit Boule und Spaß in Bewegung"

Bau AG Kaiserslautern "Nils - Wohnen im Quartier" Grübentälchen

Mit viel Spaß die Grundregeln von Boule erlernen.

Zeit: 15:00 Uhr
Ort: "Nils - Wohnen im Quartier" Grübentälchen Friedenstr. 63
Kontakt:
Gabriele Gehm
g.gehm@bau-ag-kl.de
0631 3640118

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

36

KAISERSLAUTERN (STADT)

Inklusive Sport-Angebote beim Tag der offenen Werkstatt

Ökumenisches Gemeinschaftswerk Pfalz GmbH, Westpfalz-Werkstätten KL-Siegelbach

Die Westpfalz-Werkstätten in Siegelbach feiern 30-jähriges Jubiläum. Es gibt inklusive Sport-Angebote zum Mitmachen.

- Im Hof vor dem Haupteingang: Rolli-Parcours
- In der Turnhalle: Rolli-Hockey

Jeder kann mitmachen. Sie möchten Rolli-Hockey oder den Rolli-Parcours ausprobieren. Sie haben aber keinen Rollstuhl. Dann bekommen Sie von uns einen Rollstuhl. Barrierefrei, Kostenfrei, Zeiten: 10:00 bis 15:00 Uhr Rolli-Parcours, 13.00 bis 14.00 Uhr Rolli-Hockey.
Hinweis: Parkmöglichkeiten werden ausgeschildert

Zeit: s.o.
Ort: Westpfalz-Werkstätten, Betriebsstätte Kaiserslautern, Sauerwiesen 18, 67661 Kaiserslautern

Kontakt:
Marie Schwindinger
mSchwindinger@gemeinschaftswerk.de
06301 701124

ökumenisches GEMEINSCHAFTSWERK Pfalz

RheinlandPfalz | Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

37

KUSEL

Aktiv auf dem Mehrgenerationenplatz St. Julian

Gemeindeschwester Plus, KV Kusel, Rheumaliga Kusel, Turnverein 1891 e.V. Offenbach-Hundheim, Seniorenkoordinator des Landkreises Kusel

Es wird eine geführte und angeleitete Nutzung der vielseitigen Bewegungsangebote des Mehrgenerationenplatzes St. Julian geboten.
Vom Kinderturnen bis hin zu geführten Bewegungsangeboten für Senioren sind alle Altersgruppen mit oder ohne Einschränkungen angesprochen. Beteiligt sind: Gemeindeschwester Plus Landkreis Kusel Rheumaliga Kusel Turnverein 1891 Offenbach-Hundheim e.V. Laufschule Bergs

Zeit: 14 bis 16 Uhr
Ort: 66887 St. Julian, Mehrgenerationenplatz, Bahnweg 8
Kontakt:
Elisabeth Schneider, Renate Hans, Amelie Priebe, Ulrich Urschel
Günther Bergs (Bewegungsmanager Landkreis Kusel)
g.bergs@lsbrlp.de
06387-1284

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

38

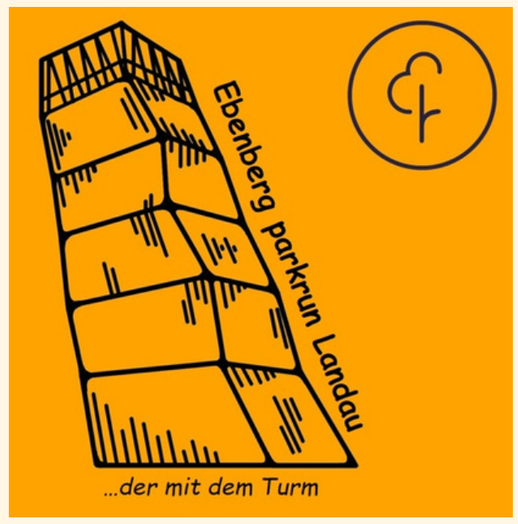
LANDAU

Ebenberg parkrun Landau

parkrun

Was ist der Ebenberg parkrun?
Ein kostenloser, gemeinschaftlicher, unterhaltsamer und fröhlicher wöchentlicher Lauf oder Spaziergang über 5 km. Gehe, jogge, laufe, hilf mit oder schaue zu - Du entscheidest!

Zeit: 8:50 Uhr
Ort: EnergieSüdwest Aussichtsturm (ehem. LGS-Gelände), Nähe Philosophengarten, 76829 Landau
Kontakt:
Markus Bayer
ebenberg@parkrun.com



RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

39

LANDAU

MegaWeg 2024

Turn- und Sportverein 1913 Wollmesheim e.V.

Du willst Dich herausfordern, Dich einer neuen Challenge stellen und bist bereit für ein neues Abenteuer? Dann habe ich genau das Richtige für Dich! Erlebe eine schöne Strecke und lerne Orte neu kennen. 50 km in maximal 12 Stunden. Zu Fuß. Am Stück. Auch Du kannst es schaffen! Sei dabei und werde Teil der Bewegung. Bewegung ist ein so wichtiger Faktor in unserem Leben, der uns, je älter wir werden, immer schwerer fällt. Daher ist es mir sehr wichtig, dass Ihr Bewegung so weit es geht in Euren Alltag integriert und vor allem Spaß daran habt, Euch zusammen zu bewegen.
Der Mega-Weg 50/12 startet morgens um 7.00 Uhr am Sportheim Wollmeheim. Es erwarten Dich verschiedene Verpflegungsstationen die für Wasser, Obst, Riegel, Brötchen usw sorgen. Jederzeit gibt es einen Besenwagen, der Dich einsammelt egal wieviel KM Du schon gelaufen bist. Bist Du bereit für eine große Herausforderung? Verlasse noch heute Deine Komfortzone und melde Dich für den Mega-Weg 2024 beim TuS Wollmesheim an.
Hiermit haben wir bisher 120 Läufer registrieren können und der Anmeldeschluss ist im Mai. Vorab werden noch 2 Trainingsläufe angeboten die bei 25-30 Km sein werden. Diese Veranstaltung findet zum 3x statt und begonnen haben wir mit 13 Läufern im Jahr 2022.

Zeit: 7:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Birnbachstraße 23, 76829 Landau
Kontakt:
Andrea Wind
andreawind@freenet.de
0172 7105118

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

40

LUDWIGSHAFEN

Plogging LU im Rahmen der Aktion Saubere Stadt

Marketing-Verein Ludwigshafen e.V.

Plogging verknüpft Jogging mit Müllsammeln - eine ideale Verbindung aus Sport und Naturschutz, für alle Altersklassen! Der Marketing-Verein Ludwigshafen e.V. lädt im Rahmen der Aktion Saubere Stadt zum sportlichen Müllsammeln ein. Die Veranstaltung findet gemeinsam mit Ludwigshafener Sportvereinen und in Kooperation mit der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ statt. Werdet gemeinsam aktiv für Euch selbst und Eure Umwelt. Nach getaner Arbeit laden wir alle zu einem gemütlich Get together ein.

Zeit: 11 bis 13 Uhr
Ort: Ebertpark - Erzbergerstraße 89, 67063 Ludwigshafen
Kontakt:
Jana Bauer
bauer@lukom.com
0621 6909541

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

41

LUDWIGSHAFEN

Schule in Bewegung

Wald- und Wiesenfreunde 2010 e.V. und Alfred-Delp-Schule

Wie seit einigen Jahren, gibt es neben einer zentralen Aktion am Südwest-Station auch eine Außenstelle" in Maudach. Wir freuen uns für 2024 diese Aktion in Kooperation mit der Alfred-Delp-Schule durchführen zu können. Der Bewegungstag in Maudach findet am 15.06.2024 in der Zeit von 10:00 bis 15:00 Uhr auf dem Gelände der Alfred-Delp-Schule statt. Gleichzeitig ist dies auch das diesjährige Schulfest. Wir werden auf dem Schulhof und der Wiese ein vielfältiges Angebot aus Riesenspielen, Geschicklichkeits-Übungen und weiteren Spielaktionen zum Mitmachen einladen. Für das leibliche Wohl sorgen Schulbeirat, Förderverein und Lehrer der Alfred-Delp-Schule.

Zeit: 10:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Alfred-Delp-Schule, Schilfstraße 17, 67067 Ludwigshafen
Kontakt:
Oliver Mark
info@waldundwiesenfreunde2010.de

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

42

LUDWIGSHAFEN

Fitness mit Kind und Kinderwagen

LAUFMAMALAUF Ludwigshafen

Ganzkörperworkout für Mütter mit Kind und Kinderwagen mit Fokus auf die Bedürfnisse des Körpers nach der Geburt. Es sind natürlich auch Mütter mit älteren Kindern herzlich willkommen und die Papas dürfen an diesem Tag auch mitschwitzen.

Zeit: 11:00 Uhr, 14:00 Uhr
Ort: Pfalzfest am Riesenrad/Ebertpark in Ludwigshafen-Friesenheim
Kontakt:
Christiane Huber
christianehuber86@gmx.de
0176 20073205

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

43

LUDWIGSHAFEN

Leichter laufen mit der Slow Jogging-Methode

Ludwigshafener Lauf-Club

Entspannt und ohne Anstrengung laufen: Slow Jogging macht es möglich. Es ist der neue Lauftrend aus Japan und erobert jetzt auch den Rest der Welt. Kleine Schritte mit hoher Frequenz (180 Schritte pro Minute), Mittelfußlauf und dabei immer ein Lächeln im Gesicht sind die Maxime des Slow Joggings. Der Ludwigshafener Lauf-Club bietet hierzu am Samstag, 15. Juni, auf dem Stadionvorgelände (Sportpark am Südweststadion), Erich-Reimann-Straße in Ludwigshafen-Süd, einen kostenlosen Schnupper-Workshop mit dem Titel „Leichter Laufen nach der Slow-Jogging-Methode“ an. Der japanische Sportphysiologe Professor Hiroaki Tanaka gilt als „Erfinder“ des Slow Joggings, einer Mischung aus Gehen und Laufen. Es bietet vor allem für Laufeinsteiger einen idealen, weil entspannten und gesunden Einstieg ins Training. Natürlich stärkt die Lauftechnik das Herz-Kreislauf-System und verbrennt im Gegensatz zum normalen Gehen fast doppelt so viele Kalorien. Schon nach kurzer Zeit schüttet der Körper Glückshormone aus.

Zeit: 10 Uhr
Ort: Pfalzfest am Riesenrad/Ebertpark in Ludwigshafen-Friesenheim
Kontakt:
Janina Schwind
ludwigshafener-lc@gmx.de

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

44

LUDWIGSHAFEN

Nordic-Walking - aber richtig!

Ludwigshafener Lauf-Club

Nordic-Walking ist eine der Trendsportarten der vergangenen Jahre. Wie aber walke ich richtig? Unter der fachkundigen Anleitung von Nordic-Walking-Instructorin Ulrike Schön vom Ludwigshafener Lauf-Club haben Einsteiger die Möglichkeit, die Technik des Nordic-Walkings kennenzulernen. Auch erfahrene Nordic-Walker kommen auf ihre Kosten.

Ludwigshafener Lauf-Club e.V.

Zeit: 11 Uhr
Ort: Pfalzfest am Riesenrad/Ebertpark in Ludwigshafen-Friesenheim
Kontakt:
Ulrike Schön
ludwigshafener-lc@gmx.de

RheinlandPfalz

Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

45

LUDWIGSHAFEN

Fun-Plank-Challenge

Ludwigshafener Lauf-Club

Du hast eine Minute Zeit, dir in der Plank-Position (Unterarmstütz) ein T-Shirt, eine Mütze und Handschuhe an- bzw. überzuziehen. Schaffst du es, dann wanderst du in den Lostopf und kannst einen Überraschungspreis gewinnen.

Zeit: ab 10 Uhr
Ort: Pfalzfest am Riesenrad/Ebertpark in Ludwigshafen-Friesenheim
Kontakt:
Saskia Helfenfinger-Jeck
ludwigshafener-lc@gmx.de

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

46

LUDWIGSHAFEN

Hoppel und Bürste

Ludwigshafener Lauf-Club

Eine Bewegungsgeschichte für Kinder im Vorschulalter. Wir begleiten den Hasen Hoppel und den Igel Bürste auf ihrem Weg durch den Eichenwald zu einer alten Freundin, Frau Eule. Sie hat heute Geburtstag. Unterwegs warten einige aufregende Abenteuer auf uns, aber gemeinsam schaffen wir das. Dabei können wir zeigen, wie fit wir sind. Und sollte uns eine Aufgabe doch etwas schwerer fallen, dann können wir natürlich auch ein bisschen dafür üben. Wir sammeln Eicheln und Nüsse als Verpflegung, treffen auf das Wildschwein Grunz und müssen Flüsse und Sümpfe überqueren, um das Haus von Frau Eule zu erreichen und kräftig mit ihr zu feiern. Das ist der Handlungsrahmen der kleinen Bewegungsgeschichte, in die die Übungen für das Mini-Sportabzeichen eingebettet wurden. Die ausgewählten Übungen orientieren sich an elementaren Bewegungsfertigkeiten, die jedes Kind im Laufe seiner Entwicklung erwirbt bzw. erwerben sollte. Dias Mini-Sportabzeichen richtet sich an Kinder mit und ohne Behinderung.

Zeit: 10 bis 13 Uhr
Ort: Pfalzfest am Riesenrad/Ebertpark in Ludwigshafen-Friesenheim
Kontakt:

Saskia Helfenfinger-Jeck
saskia.jeck@gmx.de
01522 1948582

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

47

LUDWIGSHAFEN

Spiel und Spaß

Ansprechbar@Matthäus

Niederschwelliges Angebot für jung und alt

Zeit: 10 bis 13 Uhr
Ort: Ebertpark, neben Riesenrad
Kontakt:
Sebastian Banzhaf
sebastian.banzhaf@diakonie-pfalz.de
0152 09494176

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

48

LUDWIGSHAFEN

Radsport beim RSC Ludwigshafen team friesenheim

Radsportclub Ludwigshafen e.V.

Zum Wiederaufbau der Jugend und Nachwuchsarbeit beim RSC Ludwigshafen wurde das gemeinschaftliche Projekt "team friesenheim" ins Leben gerufen. Es soll sich um ein gesamtheitliches Projekt zur Lebensförderung von Jugendlichen in einem urbanen Raum handeln und neben dem Sport und den damit vermittelten Werten auch eine Suchtprävention und Ernährungsberatung in Kooperation mit "Keine Macht den Drogen" und der AOK beinhalten. Im Zuge dessen wird am 15.06. auf der Radrennbahn Friesenheim ein Hindernisparcours für Fahrräder, sowie Rollentrainer angeboten. Im Hintergrund wird Marion Dang ihren Weltrekordversuch über die 30-fache Ultratriathlon Distanz absolvieren.

Zeit: 10 bis 13 Uhr
Ort: Radrennbahn Friesenheim, Weiherstraße 20, 67063 Ludwigshafen
Kontakt:
Benjamin Keller
b.keller@rsc-ludwigshafen.de
0151 65673939

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

49

PIRMASENS

Sportabzeichen für Jedermann

Stadt Pirmasens

Am 15.06.24 laden wir ein das Sportabzeichen gemeinsam abzulegen. Willkommen ist jeder, da Spaß an Bewegung hat.
Treffpunkt: Stadion In der Spesbach 1 66953 Pirmasens

Zeit: 9:30 Uhr
Ort: In der Spesbach 1, 66953 Pirmasens
Kontakt:
Tim Ruhstorfer
timruhstorfer@pirmasens.de
0171 3694112

Stadt Pirmasens

RheinlandPfalz

Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

50

RHEIN-PFALZ-KREIS

jeder kann, jeder darf, mit Basketball vereint

BBV LAHNSTEIN

Eltern-Kind-Gruppe, U6 , 10 bis 11:30 Uhr, Rhein-Lahn-Halle
12 Uhr, Körbewerfen für Mädchen, Rhein-Lahn-Halle/Stadion

Zeit: 10 bis 13 Uhr
Ort: Rhein-Lahn-Stadion/Rhein-Lahn-Halle
Kontakt:
Hans-Rudolf Stieling
stieling.bbv@gmail.com
02604 9447309

BBV LAHNSTEIN

RheinlandPfalz

Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

51

SÜDLICHE WEINSTRASSE

Wald in Motion

Anke Geiselmann, Natur-/Achtsamkeitstraining

Mit Bewegung im Wald Stress kompensieren: Bei diesem Waldspaziergang gibt es Atemübungen, sanfte Bewegungsflows und Naturerlebnisse mit allen Sinnen. Gemeinsam sind wir aktiv, kommen ins Hier und Jetzt und spüren die positive Wirkung für Körper, Geist und Seele.

Zeit: 11:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Treffpunkt am Waldparkplatz am St. Martiner See
Kontakt:
Anke Geiselmann
anke.geiselmann@gmail.com

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

52

SÜDLICHE WEINSTRASSE

Draußen aktiv – In Gemeinschaft sportlich die Gesundheit verbessern!

Gesundheitssportverein HiT e.V.

Unser drittes Angebot im Haßlocher Wald befasst sich mit unserem Hauptanliegen „Sport als Bewegungstherapie zu betreiben“.
Wir meinen: Sportliche Aktivitäten im Freien können eine starke Medizin sein!

Zeit: 11:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Lachener Weg 203, 67454 Haßloch
Kontakt:
Gerd Laube
g_laube@web.de
06327 507888

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Samstag, 15. Juni

53

SÜDWESTPFALZ

Werde zum Pfälzer Päddel Held - Mountainbikesport mit den HTT-Trailkids

Sportverein Spirkelbach 1921 e.V.

Ein Schnupper-Trainingsangebot des SV Spirkelbach für alle MTB_begeisterten Kinder und Jugendliche, die ihre Fahrtechnik verbessern und gemeinsamen Fahrspaß erleben möchten. Wir werden nach kurzer Kennenlernrunde und Bikercheck die Strecken der Kinderrennen im Rahmen der HTT-Trail-Trophy 2024 (https://www.htt-spirkelbach.de) erkunden.

Zeit: 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Sportplatz des SV Spirkelbach, 76848 Spirkelbach
Kontakt:
André Rehm
info@htt-spirkelbach.de
06392 - 2189

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

54

BAD DÜRKHEIM

Familientag am Ungeheuersee

Pfälzerwald-Verein Weisenheim am Berg e.V.

Am 16.06.2024 findet wieder unser Familientag am Ungeheuersee in Weisenheim am Berg im Rahmen der Bewegungstage der Landesinitiative Land in Bewegung Rheinland-Pfalz" statt. Besonders freuen wir uns, gemeinsam mit den "Waldwuseln" in diesem Jahr Bogenschießen für Klein und Groß anbieten zu können.
Darüber hinaus warten Hüpfburg, eine GPS-Tour und eine Malstation auf unsere jungen Gäste, für die die Getränke an diesem Tag wie gewohnt frei sind.
Der Ungeheuersee ist nicht anfahrbar, die moderate einfache Wegstrecke beträgt ca. 3,5 km.

Zeit: 13:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Weisenheimer Hütte am Ungeheuersee, 67273 Weisenheim am Berg
Kontakt:
Andrea Wantzelius
pwv-wab-1.vorstand@web.de
0172 7433537

PFÄLZERWALD-VEREIN
WEISENHEIM AM BERG E.V.

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

55

BIRKENFELD

Tanzen für "junggebliebene Alte"

TV 1848 Birkenfeld

Senioren tanzen, lachen und haben Spaß. Das ist Seniorentanz oder besser das Erlebnis Tanz.
Erleben Sie eine bewegte Stunde bei Mitmachtänzen für "junggebliebene Alte" und die, die es werden wollen.
Bei Kreis und Paar, und Blocktänzen trainieren wir Konzentration, Muskeln und Gleichgewicht.
Tanzen tut der Seele gut. Kommt und macht mit.
Nach dem Tanzen findet noch eine offene Übungsstunde mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen statt.

Zeit: 14:30 bis ca. 16:30 Uhr
Ort: auf dem Sportgelände der Grundschule Birkenfeld, An den Gerbhäusern
Bei schlechtem Wetter steht die nebenan befindliche Jahnturnhalle zur Verfügung

Kontakt:
Klaus Juchem
k.juchem@lsbrlp.de
06782/2593

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

56

BIRKENFELD

Yoga

TV 1848 Birkenfeld

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre, die eine Reihe von Übungen bzw. Praktiken umfasst. Während den Sommermonaten bietet der zertifizierte ÜL Clemens Winter, Tel. 06782/4911, von Ende Mai bis Anfang September bei schönem Wetter Übungsstunden auf der Burg Birkenfeld an.
Mitzubringen ist lediglich eine Gymnastikmatte.

Zeit: 10 bis 11 Uhr
Ort: Burgstraße / Brandwaldweg
Kontakt:
Klaus Juchem
k.juchem@lsbrlp.de
06782 2593

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

57

BIRKENFELD

Yoga

TV 1848 Birkenfeld

In Kooperation mit der AOK findet dann um 16.30 Uhr eine ganzheitliche Yoga-Stunde für die Balance zwischen Körper, Geist und Gedanken an. Durch verschiedene Übungsvariationen ist die Stunde für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte.
Bei schlechtem Wetter findet die Aktion in der Jahnturnhalle, die sich direkt neben dem Sportgelände befindet, statt.
Bei Rückfragen steht Klaus Juchem, Tel. 06782/2593, gerne zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aus organisatorischen Gründen aber hilfreich.

Zeit: 16:30 Uhr
Ort: An den Gerbhäusern, 55765 Birkenfeld
Kontakt:
Klaus Juchem
k.juchem@lsbrlp.de
06782 2593

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

58

DONNERSBERGKREIS

Wandern im Nordpfälzer Bergland

Wanderfreunde Schiersfeld 1974 e.V.

Am Sonntag, dem 16. Juni 2024 bieten wir folgende Wanderstrecken ohne Sollzeiten an:

4 km, 7 km, 12 km, Start zwischen 07:30 - 12:00 Uhr
21 km, Start zwischen 07:00 - 11:30 Uhr
Marathonstrecke von 42 km, Start zwischen 06:00 - 08:30 Uhr
Zielschluss für alle Strecken ist 18:00 Uhr

Einen ausführlichen Prospekt zu dem Wanderangebot können Sie sich gerne als pdf-Datei unter: LV-RP-Hoffmann@gmx.net (Betreff: Wandern Schiersfeld) anfordern.

Zeit: s.o.
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Schiersfeld, Bismarckstr. 11, 67823 Schiersfeld (ausgeschilderter Parkplatz in ca. 300 m Entfernung)

Kontakt:
Renate Kauth
renate-kauth@web.de
0152 26194639

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

59

FRANKENTHAL

Bewegter Spaziergang

AOK

Spazierengehen in Verbindung mit einfachen Übungen

Zeit: 10 bis 11 Uhr
Ort: Frankenthal vor dem Strandbad, Eingang Tennisclub Grün/ Weiss
Kontakt:
Christine Oehme-Gourgues
c.oehme-gourgues@lsbrlp.de
0172 6201708

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

60

KAISERSLAUTERN (STADT)

Rollen, gehen und laufen mit Abdul

Jennifer Höning, Bewegungsmanagerin Stadt Kaiserslautern

Wir trainieren gemeinsam mit Abdul für den Weltrekord. Rollen, gehen oder laufen auf dem ersten Leichten Weg „Stiftswalder Forsthaus“. Treffpunkt ist um 11:00 Uhr auf dem kleinen Waldparkplatz direkt am Leichten Weg Stiftswalder Forsthaus" am Ende der Entersweilerstraße. Kinder können mit dem Fahrrad, Roller oder den Inline-Skates die 2 km asphaltierte Strecke im Wald rollen, alle Läuferinnen und Läufer sind aufgefordert mit Abdul km zu sammeln. Natürlich kann auch spaziert oder gewalkt werden, es findet keine Zeitnahme statt, nur die km sind angegeben und können gesammelt werden. Wieviele km können bei der inklusiven Bewegungsaktion gemeinsam mit Abdul gesammelt werden? Ist Kaiserslautern bereit einen Weltrekordversuch 2025 mit Abdul zu wagen? "

Zeit: 11 Uhr
Ort: Leichte Wege Stiftswalder Forsthaus, Ende Entersweilerstraße, Kaiserslautern
Kontakt:
Jennifer Höning
j.hoening@lsbrlp.de
0171 7894039

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

61

PIRMASENS

CrossFit Workout

CrossFit Pirmasens

An den diesjährigen Bewegungstagen bieten wir ein CrossFit Workout an. CrossFit ist ein Sport für Jedermann. Alle Übungen und Bewegungen können speziell auf dich angepasst werden, aber dennoch werden sie dich immer fordern.

Zeit: 9 Uhr
Ort: Sportpark Husterhöhe, Georgia Avenue 1, 66953 Pirmasens
Kontakt:
Marko Eiermann
crossfitpirmasens@web.de

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

62

RHEIN-PFALZ-KREIS

Slow Jogging Schnupperstunde

Yvonne Nürnberger

Slow Jogging ist durch seine gelenkschonende Technik die gesunde Art des Laufens und somit für jedermann geeignet, der auch gehen kann. Die Schnupperstunde richtet sich an alle, die nicht (mehr) schnell joggen können oder möchten oder endlich (wieder) mit dem Sport beginnen wollen. In dem Kurs erhalten die Teilnehmer eine Einführung in die Technik in Kombination mit einem entsprechenden Warm-Up und anschließendem Stretching.

Zeit: 9:15 bis 10:30 Uhr
Ort: Sportplatz Altrip, Ludwigsplatz 5A, 67122 Altrip
Kontakt:
Yvonne Nürnberger
my-gesundlauf@magenta.de
0160 - 33 20 649

RheinlandPfalz Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

63

RHEIN-PFALZ-KREIS

Die japanische Kampfkunst der Samurai in der Natur erleben 2

Tatsu-Ryu-Bushido Limburgerhof e.V.

Das Tatsu-Ryu-Bushido schult das Verhalten im Wald und in freier Natur, sowohl innerhalb einer Gruppe, als auch als Einzelperson. Ziel ist es, das im Training Erlernte anwenden zu können, was bedeutet, durch strategisches Vorgehen mit den Mitteln, die die Natur bietet, überleben zu können. Hierzu ist Survival Teil des Trainingsplans und es werden Ausflüge in den nahgelegenen Wald genutzt oder Lehrgänge zu speziellen Themen (wie z.B. Natur- und Heilkunde, Klettern mit Seil, Tarnung, Nacht-Training und viele andere) angeboten. Nach der Kampfkunst des berühmten japanischen Schwertkämpfers Miyamoto Musashi und seiner Lehre der fünf Elemente basiert der Stil auf dem Umgang mit traditionellen Waffen, waffenlosen Übungen, Geschichte und Kultur. Eine Kampfkunst, die individuell das Selbstbewusstsein stärkt, die Gesundheit fördert und den Charakter nach der Lebensphilosophie und Tradition der Samurai schult. Selbstsicheres Auftreten und Selbstbehauptung, auch präventiv, verbinden Tradition und Moderne in dieser Kampfkunst. Wettkampffrei bietet sie eine persönliche Entwicklung von Körper und Geist, unabhängig von Geschlecht, Alter und körperlichen Voraussetzungen. Die Merkmale dieser Kunst sind die hohe Qualität, Alltagstauglichkeit sowie das Streben nach Perfektion, die kontinuierlich weiterentwickelt werden und das Konzept mehrfach auszeichnen. Zahlreiche soziale Aktivitäten, auch in der Natur, runden es ab. HINWEIS: Treffpunkt an der Carl-Bosch-Halle Limburgerhof um 10:50 Uhr, dann ca. 400 Meter Fußweg gemeinsam in den Wald! Der Teil 1 und 2 sind unabhängig aufgebaut!

Zeit: 11 bis 13 Uhr
Ort: Carl-Bosch-Straße 9, 67117 Limburgerhof
Kontakt:
Fabian Birkle
limburgerhof@tatsu-ryu-bushido.com
06236 4494987

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

64

SÜDLICHE WEINSTRASSE

Bewegung und Geschichte - eine Reise für Körper und Geist

Verein SÜW Annweiler am Trifels e.V.

Erwin, Trainer im Breitensport für Fitness und Gesundheit, wird an verschiedenen Stationen in lockerer Atmosphäre und in schöner Umgebung gemeinsam Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen durchführen. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit des Körpers zu erhalten. Die Teilnehmenden sollen ermuntert werden, sich auch zukünftig sportlich zu betätigen. Bei einer Erfrischungspause im Jugendstilhotel Trifels wird die eindrucksvolle Geschichte von Stadt und Burg erläutert. Die Wegstrecke beträgt ca. 3 Kilometer. Auch sportlich ungeübte Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen. Mitzubringen: sportliche Kleidung sowie Nordic Walking Stöcke Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen Dauer: ca. 2 Stunden Kostenlose Anmeldung bis zum Freitag, den 14. Juni im Büro für Tourismus in Annweiler am Trifels unter Tel. 06346-2200 oder per Mail info@trifelsland.de

Zeit: 10:00 Uhr

Ort:

Markwardanlage (Ecke Burgstraße/Markwardstraße), 76855 Annweiler am Trifels

Kontakt:

Madeleine Schaub
info@trifelsland.de
06346 2200

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

65

SÜDWESTPFALZ

Fahrradtour

Sportverein Donsieders 1950 e.V.

Angeboten werden zwei Fahrradtouren.

1) Eine leichte Tour für Teilnehmer die keine langen Strecken und/ oder Berge fahren können oder möchten. Die Tour findet auf eben Gelände statt.
2) Eine etwas längere Strecke mit Berg für Teilnehmer die öfters Fahrradfahren oder ein E-Bike besitzen.

Ist ein gemeinsamer Abschluss geplant an dem die Teilnehmer beider Touren teilnehmen können.

Zeit: 14:00 Uhr
Ort: Start- und Endpunkt: 66978 Donsieders
Kontakt:
Felix Simonis
SVDonsieders@googlemail.com
0176 85070846

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

Bewegungstage 2024

Sonntag, 16. Juni

66

ZWEIBRÜCKEN

Bodyworkout Functional Fitness Outdoor

Bewegungsfreiraum

Dieses funktionale Fitness-Training findet im Freien auf dem Exerzierplatz statt und bietet eine perfekte Gelegenheit, sich sportlich zu betätigen und frische Luft zu genießen. Besonderes Highlight: Wir eröffnen offiziell die neue Sportbox und stellen Ihnen das moderne Equipment vor, das für abwechslungsreiche und effektive Übungen sorgt. Lassen Sie sich von unseren Trainern zeigen, wie Sie die Geräte optimal für Ihr Training nutzen können und erleben Sie ein motivierendes Workout in der Gemeinschaft.

Zeit: 14:30 Uhr
Ort: Zweibrücken
Kontakt:
Saskia Griffin
info@dein-bewegungsfreiraum.de
0157 86872851

RheinlandPfalz
Land in Bewegung