Aktivitäten in Cochem-Zell

Verein, Organisation, Einrichtung:

FC Faid e.V.

Ansprechperson: Bernd Hammes

E-Mail: bernd-hammes@gmx.de

Telefon / mobil 0151 52636321

Bewegungsangebot 1

Lust auf Bewegung? Mach mit - werd´ fit!

Mit dem neuen Bewegungsangebot des FC Faid wollen wir Menschen jeden Alters zu mehr Bewegung , Koordination und Lebensfreude motivieren. Seit vier Wochen gibt es am Sonntagvormittag dieses Angebot für Jedermann. Eine stetig wachsende Gruppe trifft sich sonntags um 10.30 Uhr zum gemeinsamen Bürger-Walk am Bürgerhaus in Faid. Jeder, auch die Bürger der Nachbargemeinden, sind ohne Anmeldung herzlich willkommen. Der jüngste Teilnehmer bisher ist 9 Jahre und der älteste 81 Jahre alt. Zwei von den drei Bewegungsbegleiterinnen sind immer dabei, leiten die Gruppe an und organisieren alles. Nach einem leichten warm-up geht es dann jeden Sonntag los auf eine gemeinsame Wanderung, die vorher von den Bewegungsbegleiterinnen schon getestet wurde, sodass es für alle machbar ist. Eine Bewegungsbegleiterin führt die Gruppe an und die andere geht am Ende mit dem langsameren Tempo, sodass keiner zurückbleibt und alle betreut und mitgenommen werden. Je nach Strecke wird nach ca. 60 Minuten (meist an einer schönen Raststelle mit Ausblick) eine kleine Pause zum Erholen eingelegt. Für Getränke ist gesorgt und ein Vereinsmitglied ist Standby und könnte, falls sich jemand verletzt, mit dem Auto nachkommen. Einmal im Quartal gibt es ein After Bürgerwalk, sodass auch das soziale Miteinander nicht zu kurz kommt. Das Angebot richtet sich an Jedermann: jung und alt, fit oder noch nicht fit, alle sind willkommen. Wir wollen einfach sanft Freude an Bewegung erzeugen.

25.05.2025 10:30 - 12:00 Uhr
01.06.2025 10:30 - 12:00 Uhr
08.06.2025 10:30 - 12:00 Uhr
15.06.2025 10:30 - 12:00 Uhr
22.06.2025 10:30 - 12:00 Uhr
29.06.2025 10:30 - 12:00 Uhr
06.07.2025 10:30 - 12:00 Uhr
13.07.2025 10:30 - 12:00 Uhr
20.07.2025 10:30 - 12:00 Uhr
27.07.2025 10:30 - 12:00 Uhr

03.08.2025 10:30 - 12:00 Uhr
10.08.2025 10:30 - 12:00 Uhr
17.08.2025 10:30 - 12:00 Uhr
24.08.2025 10:30 - 12:00 Uhr
31.08.2025 10:30 - 12:00 Uhr
07.09.2025 10:30 - 12:00 Uhr
14.09.2025 10:30 - 12:00 Uhr
21.09.2025 10:30 - 12:00 Uhr
28.09.2025 10:30 - 12:00 Uhr

Queter 1

56814 Faid

RheinlandPfalz
Land in Bewegung

VEREINT
IN BEWEGUNG
GEMEINSAM AKTIV

Lust auf Bewegung?

Dann komm zu unserem neuen Walking-Treff!

Mit oder ohne Stöcke – Hauptsache, du hast Freude an Bewegung an der frischen Luft!

📍 **Treffpunkt:** **ab 27.04.2025 jeden Sonntag um 10:30 Uhr am Gemeindehaus Faid**

💬 *Wir freuen uns auf gemeinsame Bewegung, nette Gespräche und rege Beteiligung!*

- ✔ Dauer ca. 90 min
- ✔ kostenfrei
- ✔ Einfach mitlaufen!
- ⚠ Teilnahme auf eigene Gefahr

📩 Fragen? Komm einfach vorbei oder sprich uns gerne an!

Bewegungsbegleiterinnen:
Sabine Fuhrmann (0171-3593992)
Iris Schneiders (0170-4645681)