

## Aktivitäten in Mainz-Bingen

Verein, Organisation, Einrichtung:

**Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.**



Ansprechperson: Hanne Dunkel

E-Mail: [hdunkel@lzg-rlp.de](mailto:hdunkel@lzg-rlp.de)

Telefon / mobil 06131 206946

### Bewegungsangebot 1

#### OPPIFIT Bewegungsgruppe 60+

Übungen zu Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit in der Regel im Freien für eine Zielgruppe älterer MitbürgerInnen, die keine Angebote der örtlichen Sportvereine nutzen. Auch für Teilnehmer mit Rollator geeignet. Die Übungsstunden finden in einer gut beschatteten Parkanlage am Oppenheimer Altenzentrum statt. Normal: auf Wiesenfläche mit unebenem Untergrund. Niesel- und leichter Regen: auf betonierten Wegen im Park und um eine Boule-Bahn, sowie auf der Feinsplitt- fläche der 40m<sup>2</sup> großen Spielfläche. Bei Bedarf Übungen mit Schirm. Stärkerer Regen: Wir können die Räume der VHS Zweigstelle Oppenheim nutzen (bereits mit der örtlichen Leitung abgestimmt). Große Hitze: Wir dürfen den Theaterkeller des Restaurants Völker im Oppenheimer Untergrund nutzen (12 - 13°C) Krämerstraße 7 (Eingang Schulstraße). Ziel der Sommerkampagne: Erfolgreiche Durchführung des Alltags-Fitness-Tests des DOSB zu Beinkraft, Armkraft, Ausdauer, Hüftbeweglichkeit, Schulterbeweglichkeit, Geschicklichkeit. Anmerkung: am Donnerstag, den 29.05.2025 im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche gemEINSAM gegen Einsamkeit" am Vatertag explicit für Herren 60+ nach dem Aufwärmen den obengenannten Test auch mit Teilnehmern mit Behinderungen (Demenz, Parkinson und 1% Rest-Sehfähigkeit) erfolgreich durchgeführt. Das Sonderangebot stand unter dem Motto: "Schnaufen statt Saufen" Der andere Vatertag! Wir bewegen uns "

02.07.2025 15-16Uhr

09.07.2025 15-16Uhr

16.07.2025 15-16Uhr

23.07.2025 15-16Uhr

30.07.2025 15-16Uhr

13.08.2025 15-16Uhr

20.08.2025 15-16Uhr

27.08.2025 15-16Uhr

03.09.2025 15-16Uhr Abnahme Alltags-Fitness-Test des DOSB

10.09.2025 15-16Uhr Abnahme Alltags-Fitness-Test des DOSB

Jakob-Steffan-Platz AZO

55276 Oppenheim

Rückfragen an: Volkhart Rudert, [rudert.volkhart@t-online.de](mailto:rudert.volkhart@t-online.de)