

Aktivitäten in Mayen-Koblenz

Verein, Organisation, Einrichtung:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Ansprechperson: Hanne Dunkel

E-Mail: hdunkel@lzg-rlp.de

Telefon / mobil 06131 206946



Bewegungsangebot 1

Bewegungsstunde "Dabei sein bewegt"

Bewegungsangebot für Ältere mit und ohne Rollator, wöchentliche Bewegungsangebote, Gymnastik, Gedächtnisübungen, Koordinationsübungen, Balanceübungen, kleine Spiele zur Teamfähigkeit, Fingerübungen

im Sommer zusätzlich Boule spielen Spaziergang

01.07.2025 09:45-10:45

08.07.2025 09:45-10:45

15.07.2025 09:45-10:45

22.07.2025 09:45-10:45

29.07.2025 09:45-10:45

05.08.2025 09:45-10:45

12.08.2025 09:45-10:45

19.08.2025 09:45-10:45

26.08.2025 09:45-10:45

02.09.2025 09:45-10:45

Schlossberghalle Lenigstr.

56330 Kobern-Gondorf

Rückfragen an: Mechthild Probstfeld, mechthild1959@web.de

Bewegungsangebot 2

ich bewege mich, mir geht es gut

Gymnastik und Tanzen im Sitzen für Senioren

14.07.2025 11:00 - 12:00 Uhr

28.07.2025 11:00 - 12:00 Uhr

11.08.2025 11:00 - 12:00 Uhr

25.08.2025 11:00 - 12:00 Uhr

08.09.2025 11:00 - 12:00 Uhr

22.09.2025 11:00 - 12:00 Uhr

Kreuzkirche

56179 Polch-Ruitsch

Rückfragen an: Ingrid Brennecke, i.brennecke@mail.de

Bewegungsangebot 3

Bewegungsgruppe Ruitsch

Bewegungskampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ Projekt „Gesundheit für alle!“

10.06.2025 14:00 - 16:00 Uhr

24.06.2025 14:00 - 16:00 Uhr

08.07.2025 14:00 - 16:00 Uhr

22.07.2025 14:00 - 16:00 Uhr

05.08.2025 14:00 - 16:00 Uhr

19.08.2025 14:00 - 16:00 Uhr

02.09.2025 14:00 - 16:00 Uhr

16.09.2025 14:00 - 16:00 Uhr

30.09.2025 14:00 - 16:00 Uhr

Bürgerhaus, Köhlerstraße 5

56751 Polch-Ruitsch

Rückfragen an: Günter Martin, guenter.martin.ruitsch@outlook.de

Bewegungsangebot 4

Bewegung ist Leben-Lehmen

Der Kurs „Bewegung ist Leben“ richtet sich an alle Menschen ab 60 Jahren, die in Lehmen und Umgebung aktiv und gesund bleiben möchten. In angenehmer Atmosphäre steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Die abwechslungsreichen Sporteinheiten sind speziell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten älterer Menschen abgestimmt und fördern Beweglichkeit, Koordination und Kraft – ohne Überforderung, aber mit viel positiver Energie. Neben gezielten Übungen zur körperlichen Fitness bieten wir auch spielerische Elemente und Gruppenaktivitäten, die Spaß machen und den Teamgeist stärken. Spiele & gemeinsames Lachen gehören ebenso dazu wie ein offener Austausch, bei dem auch kulturelle Themen eine Rolle spielen. Ob Geschichten aus dem Leben, lokale Bräuche oder persönliche Interessen – hier ist Raum für Begegnung und Gemeinschaft.

05.07.2025 10:00-11:00 Uhr

02.08.2025 10:00-11:00 Uhr

06.09.2025 10:00-11:00 Uhr

Hauptstraße

56332 Lehmen

Rückfragen an: Jana Tinapp, janatinapp@gmail.com