

## Aktivitäten in der Vulkaneifel

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

Wir bewegen uns uns geht es gut

Alle 14 Tage, Donnerstags, treffen sich die Senioren aus Büchel um gemeinsam eine Zeit zu verbringen die mit Bewegung für Körper und Geist gefüllt ist. Wir beginnen immer mit einem festen Ritual, einem Sitztanz, dann eine Zeit gymnastische leichte Bewegungsübungen, Rätsel, singen, spielen, Geschichte erzählen, Bingo spielen, Geburtstagskind, Eis essen gehen, Schutzhütte im Dorf besuchen und dort einen schönen Nachmittag verbringen, an Karneval zusammen kochen und natürlich feiern, zu Ostern gemeinsam Eier gefärbt, gemeinsamen kurzen Spaziergang gemacht und vieles mehr

12.06.2025 15:00-17:00 Uhr

26.06.2025 15:00-17:00 Uhr

10.07.2025 15:00-17:00 Uhr

24.07.2025 15:00-17:00 Uhr

07.08.2025 15:00-17:00 Uhr

21.08.2025 15:00-17:00 Uhr

04.09.2025 15:00-17:00 Uhr

18.09.2025 15:00-17:00 Uhr

Schulstrasse  
56823 Büchel

Rückfragen an: [Gabi Hieronimus, g.hieronimus@outlook.de](mailto:g.hieronimus@outlook.de)

### Bewegungsangebot 2

Dorfspazierer/ Sitzgymnastik

Bei schönem Wetter werden wir regelmäßig, Freitag, bei einem gemeinsamen Spaziergang einen Ort aufsuchen, an dem wir eine Gymnastikeinheit durchführen, um im Anschluss wieder zum Ausgangspunkt zurück zu spazieren. Bei schlechtem Wetter werden wir in den Räumlichkeiten der Quasselbude hier im Ort eine Sitzgymnastikeinheit durchführen.

04.07.2025 von 9:30-10:30 Uhr

11.07.2025 von 9:30-10:30 Uhr

18.07.2025 von 9:30-10:30 Uhr

25.07.2025 von 9:30-10:30 Uhr  
01.08.2025 von 9:30-10:30 Uhr  
08.08.2025 von 9:30-10:30 Uhr  
15.08.2025 von 9:30-10:30 Uhr  
22.08.2025 von 9:30-10:30 Uhr  
29.08.2025 von 9:30-10:30 Uhr  
05.09.2025 von 9:30-10:30 Uhr

Im Dümpel 6  
54570 Jünkerath

Rückfragen an: Nicole Feltges, [nicole-feltges@t-online.de](mailto:nicole-feltges@t-online.de)

### **Bewegungsangebot 3**

#### **Begegnung und Bewegung**

Das Angebot richtet sich an alle Senior/innen auch mit Handycap. Es wird ein kleiner Rundgang in Jünkerath angeboten. In der Hälfte des Spaziergangs machen wir leichte Übungen/ Bewegungen zur Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reaktion und zur allgemeinen Kräftigung. Außerdem kommen kleine Ball- und Gemeinschaftsspiele zum Einsatz. Wir bewegen uns fast immer draußen, nur bei Regenwetter sind wir im Sitzungssaal des Rathauses und freuen uns auf Stuhlgymnastik. Die Treffen finden seit April 2023 2x monatlich mittwochs von 10.00 -11.00 Uhr statt. Es hat sich mittlerweile eine feste Gruppe von ca 18 Teilnehmenden herausgebildet. Ich freue mich sehr, dass dieses Angebot so gut angenommen wird.

09.07.2025 von 10.00 - 11.00  
23.07.2025 von 10.00 - 11.00  
13.08.2025 von 10.00 - 11.00  
27.08.2025 von 10.00 - 11.00  
10.09.2025 von 10.00 - 11.00

Rathaus, und Prinzenallee  
54584 Jünkerath

Rückfragen an: Dorothea Klug, [dorothea.klug@gmail.com](mailto:dorothea.klug@gmail.com)