

## Aktivitäten im Westerwaldkreis

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

Ich bewege mich - mir geht es gut

Ich bewege mich-mir geht es gut! Der Lichtblick freut sich ein Gesundheitsangebot für Menschen ab 65+ anbieten zu können. Und dies jeden Montag, von 9.30 bis 11.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus. Das Programm enthält Gymnastik auf dem Stuhl, Reifenübungen, kleine Choreografien zur Musik, Elemente aus dem Shiatsu, Atem und Entspannungsübungen, sowie Gesundheitstipps rund um Kräuter und deren Wirkungsweisen. Es geht es nicht darum sportliche Höchstleistungen zu erbringen, sondern auf sanfte Art Körper, Geist und Seele anzusprechen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es freut sich schon auf Sie: Ihre Kursleiterin Manuela Friebe, „Lichtblick-Miteinander in Nauort e.V.“

AnmeldungTel.: 02601/ 911870

Am 1.Oktober 2025 werden wir einen Gesundheitstag in der Gemeinde anbieten

07.07.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

14.07.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

21.07.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

28.07.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

04.08.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

11.08.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

18.08.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

25.08.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

01.09.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

08.09.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

15.09.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

22.09.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

29.09.2025 09:30-11:00 Uhr (montags)

Bitzengarten 22

56237 Nauort

Rückfragen an: Manuela Friebe, [manuela-friebe@web.de](mailto:manuela-friebe@web.de)

## Bewegungsangebot 2

Boule to go, Nordic-Walking, Brain-Power to go, Mini-Golf, Wandern

„Boule to go“

Gemeinsam können Sie während eines Spazierganges durch den Stadtwald von Montabaur beim Boule-Spiel in der Gruppe Punkte sammeln und um den Sieg wetteifern. Genießen Sie beides - Bewegung und Spielspaß in der Natur.

(Nordic-)Walking

Geplant ist eine Runde von ca. 5-10 km und ca. 2 Stunden Dauer. Je nach Gruppengröße und Fitnesslevel werden wir die Streckenführung anpassen.

"Brain-Power to go"

Mit gezielten Übungen aus dem „Brain Gym®-Programm“ und spielerischen Elementen aus dem Gedächtnistraining werden wir mit einfachen jedoch nicht anspruchslosen Übungen Ihr Gehirn aktivieren. Stärken Sie Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit, Ihre geistige Flexibilität und Ihre körperliche und mentale Beweglichkeit bei einem gemeinsamen Spaziergang über den Fitness-Pfad im Montabaurer Stadtwald. Treff: Mons-Tabor-Bad, Eifelstraße 65, 56410 Montabaur

"Mini-Golf"

Gemeinsam können Sie bei einer Runde Minigolf Sport und Spiel miteinander kombinieren, um die höchste Punktezahl wetteifern und in geselliger Runde an der frischen Luft auf 18 Bahnen einen bewegten Nachmittag verbringen. Treff: Freizeitanlage am Quendelberg, 56410 Montabaur <https://pro-martina-heisser.webador.de/event-kalender> Herzlich willkommen!

\* Falls es das Wetter aus bestimmten Gründen (Sturm, Starkregen, Pollenflug, Hitze...) nicht zulässt, verlagern wir die "Outdoor-Aktivitäten" in die "MACHBAR", Konrad-Adenauer-Platz 10, 56410 Montabaur, ein eigener, Raum, den ich selbst kostenfrei und ehrenamtlich zur Verfügung stelle. <https://pro-martina-heisser.webador.de/machbar>

02.07.2025 14-17 Uhr- Mini-Golf & Maxi-Spaß

09.07.2025 10-12 Uhr - (Nordic-)Walking durch den Stadtwald

06.08.2025 10-12 Uhr - Brain-Power to go durch den Stadtwald

09.08.2025 14-18 Uhr - Wanderung zum b05

13.08.2025 14-16 Uhr - Boule to go durch den Stadtwald

27.08.2025 10-12 Uhr - (Nordic-) Walking durch den Stadtwald

03.09.2025 14-17 Uhr - Mini-Golf & Maxi- Spaß

10.09.2025 10-12 Uhr - (Nordic-) Walking durch den Stadtwald

24.09.2025 14-16 Uhr - Brain-Power to go durch den Stadtwald

28.09.2025 14-18 Uhr - Wanderung zum bo5

Mons-Tabor-Bad, Parkplatz Eifelstraße 65 Outdoor

Mons-Tabor-Bad, Parkplatz Eifelstraße 65 Outdoor

Mons-Tabor-Bad, Parkplatz, Eifelstr. 65, Outdoor

Konrad-Adenauer-Platz 10 Indoor

Konrad-Adenauer-Platz 10 Indoor

56410 Hilgert

Rückfragen an: Martina Heisser, [Martina.Heisser@gmx.de](mailto:Martina.Heisser@gmx.de)

### **Bewegungsangebot 3**

#### **Senioren-Gymnastik**

Senioren-Gymnastik in der Pfeifenbäckerhalle - verbunden mit Spaziergängen bei schönem Wetter und Gymnastik im Freien, zusätzlich kommen noch gesellschaftliche Ausflüge wie Kaffeeklatsch, Kinobesuche, Treffen im Eiscafé hinzu

01.07.2025 - 10:15 - 11:15 h

07.07.2025 - 10:15 - 11:15 h

14.07.2025 - 10:15 - 11:15 h

21.07.2025 - 10:15 - 11:15 h

27.07.2025 - 10:15 - 11:15 h

05.08.2025 - 10:15 - 11:15 h

12.08.2025 - 10:15 - 11:15 h

19.08.2025 - 10:15 - 11:15 h

26.08.2025 - 10:15 - 11:15 h

02.09.2025 - 10:15 - 11:15 h

09.09.2025 - 10:15 - 11:15 h

16.09.2025 - 10:15 - 11:15 h

23.09.2025 - 10:15 - 11:15 h

30.09.2025 - 10:15 - 11:15 h

Pfeifenbäckerhalle, Hilgert, Hauptstr. 4

56206 Hilgert

Rückfragen an: Inge Schmidt, [inge-schmidt@t-online.de](mailto:inge-schmidt@t-online.de)