

Bewegungsangebote im Rahmen der Kampagne „Ich bewege mich, mir geht es gut!“

Stand: April 2022



Nr.	PLZ	Ort	Zeit	Bewegungsangebot	Ansprechpartner
1.	53424	Remagen Ortsteil Oberwinter	Momentan noch unregelmäßig	Verschiedene Workshops und Vorträge zum Thema Bewegungsförderung Treffpunkt: im Gemeindehaus	Claudia Züllighofen 0170 1631522
2.	53474	Bad Neuenahr-Ahrweiler	ab 31.1.2022 alle 14 Tage montags jeweils 14:00 — 15:00 Uhr	Bewegt, Gedacht, Gelacht – Leichte Seniorengymnastik mit heiterem Gedächtnistraining — auch für Ungeübte Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus West in Bad Neuenahr-Ahrweiler (<i>Achtung: Aufzug defekt!</i>)	Ingrid Neubusch, GemeindegeschwesterPlus 02641 759860 oder 0151 18603330
3.	53489	Sinzig	Jeden 2. Mittwoch im Monat, 10:00 bis 11.30 Uhr	Spaziergangsgruppe mit Gedächtnistraining für ältere Menschen, inklusive Tee, Kaffee, Kekse und Gespräche. Für Menschen mit und ohne Rollator geeignet. Treffpunkt: Luna Park, Zehnthofstraße 2, 53489 Sinzig	Gerlinde Brenk, GemeindegeschwesterPlus und 0178 1196334 gemeindegeschwester-sinzig@kv-aw.drk.de Sabine Schmitz, Mitarbeiterin der Senioreninformation 02642 994855 sis@sinzig.de
4.	54296	Trier Ortsteil Kürenz	Montags von 9:00 - 10:00 Uhr	„L(i)ebenswertes Kürenz“, „Kürenz bewegt...“ Offenes Bewegungsangebot mit Gymnastikübungen und Walking	Christine Imping-Schaffrath 0151 10562634 Projektleiterin Stadtteilinitiative L(i)ebenswertes Kürenz

				Treffpunkt: Turm Luxemburg Petrisberg, Behringstraße	Caritasverband Trier e.V. Kerstin Brüning bruening.k@gmx.de 0176 53328498
5.	54568	Gerolstein	Dienstags, 11:00 Uhr	Fit in Ü80!, Gymnastik für Senioren Ü 80, drinnen und draußen Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus, Raderstraße 9, 54568 Gerolstein	Elisabeth Reinarz, GemeindegewestPlz 06591 94920-253 0160 933 27 100 E.Reinarz@caritas-westefel.de
6.	54576	Hillesheim	Donnerstags, 10:00 Uhr	Senioren-gymnastik und Rehasport ab 70 Jahren Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Kölner Straße 53, 54576 Hillesheim	Elisabeth Reinarz, GemeindegewestPlz 06591 94920-253 0160 933 27 100 E.Reinarz@caritas-westefel.de
7.	54612	Nimshuscheid	Momentan einmal im Monat	Sitzgymnastik Treffpunkt: Im Gemeindehaus 14:30 - 15:30 Uhr	Karoline Marxen 06553 2130
8.	54634	Bitburg	Dienstags, 10:00 Uhr	Plauderspaziergang Am Treffpunkt wird mit einer kleinen Aufwärmrunde gestartet, dann geht die Gruppe gemütlich eine Stunde durch Bitburg. Rollatorgänger sind herzlich willkommen! Treffpunkt: Pferdemarktbrunnen in der Petersstrasse.	Ulrike Beuttler und Sabine Rodermann, sabine.rodermann@drk-bitburg-pruem.de , GemeindegewesternPlus 06561 6020-315

9.	54595	Prüm	Jeden 1. Montag und 1. Mittwoch im Monat um 10:00	Plauderspaziergang Treffpunkt wird im Mitteilungsblatt bekannt gegeben. Dauer ca. 1 Stunde und die Wege sind auch für Menschen mit Rollator geeignet.	Renate Humble, Gemeindegeschwester ^{plus} 06551 1489555 renate.humble@gs-plus-pruem.de
10.	54687	Arzfeld	ab Montag, 04.03. um 14:00 Uhr	Bewegungsangebot für alle interessierten Seniorinnen und Senioren in der VG Arzfeld Reha-Gymnastik mit Bewegungsmanager Frank Weber Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Arzfeld	Edith Baur, Gemeindegeschwester ^{plus} VG Arzfeld 0151 10504287 edith.baur@gs-plus-pruem.de Theresia Schreiber 0170 7531222
11.	55118	Mainz-Neustadt	Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr	Fit und bewegt am Frauenlobplatz für Alt und Jung Treffpunkt: Frauenlobplatz gegenüber vom Café	G. Hedtler: 06131 35442 L. Matheis: 06131 6065279 Dr. M. Brantzen: 06131 571480
12.	55126	Mainz-Finthen	Donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Römerquellentreff Bewegungsprogramm für Senioren unter dem Motto: „Ich bewege mich, mir geht es gut!“	Gabriele Michel 06131 476254
13.			Jeden 1. Freitag im Monat 15:00 - 18:00 Uhr	Boule - Nachmittag	
14.	55126	Mainz-Finthen	Montags 10:30-11:30 Uhr	Durch Bewegung gewinnt man mehr Lebensfreude: Wir trainieren mit einfachen Übungen und viel Spaß die Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und das Gedächtnis. Einstieg in das Programm jederzeit möglich. Treffpunkt: Spielplatz Pfarrer-Sylvester-Hainz-Anlage (vor der kath. Kirche)	Alexander Ackermann Ortskern-finthen@web.de

15.	55127	Mainz-Marienborn	Mittwochs 10:30 - 11:30 Uhr	Spaziergehgruppe Treffpunkt: Ortsverwaltung Marienborn	Helga Kuhn 06131 362260 helga-klaus.kuhn@arcor.de
16.	55127	Mainz-Lerchenberg	Jeden 2. Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr	Übungen zur Sturzprophylaxe mit und ohne Stuhl drinnen und draußen Treffpunkt: ASB-Vitalzentrum im Bürgerhäuschen, Hindemithstraße 1, Mainz- Lerchenberg, <i>Linien 51, 53 oder 71 bis</i> <i>Haltestelle Hindemithstraße</i>	Irmtraud Willrich 06131 96510-370 vitalzentrum@asb-mainz.de www.asb-vitalzentrum.de
17.	55130	Mainz-Weisenau	Dienstags 10:00 -11:00 Uhr	Bewegung an der frischen Luft, bei jedem Wetter: Training der allgemeinen Beweglichkeit, Muskelaufbauübungen, Sturzprophylaxe, Qigong-Atemübungen, kleine Tänze zum Stundenabschluss zur Schulung der Konzentration und Koordination. Treffpunkt: Volkspark am Fortweisenau, unterhalb des Volksparkcafes	Hedi Plän 0174 3068000 Renate Kiefer Angelika Jahr
18.	55130	Mainz-Laubenheim	Donnerstags 17:00 - 18:00 Uhr	Bewegung im Freien, Gymnastik, Laufen, Walking, Spiele, usw. für Ältere Treffpunkt: Sportzentrum Mainz, Laubenheimer Ried / „Schlechtes Wetter kennen wir nicht, wir sind immer draußen“	Sabine Günther 06144 335359 sabineguenther@freenet.de www.tv-laubenheim.de/bewegung-im-freien.php
19.	55131	Nierstein	Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr	Bei schönem Wetter im Gemeindepark. Bei schlechtem Wetter im großen Saal des Johannes Busch Hauses. Treffpunkt: In der Mühlgasse Eingang Park, neben Johannes Busch Haus	Kirsten Blüm 06133 960509 oder 0151 54444068 Seniorenbüro der Stadt Nierstein seniorenhilfe@stadt-nierstein.de

20.	55234	Bechtolsheim	Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr	Spaziergehgruppe	Ursula Bott ursula.bott@googlemail.com
21.	55270	Bubenheim	Jeden 3. Samstag im Monat (Dezember entfällt)	Boule und Wikingerschach, Gedächtnistraining, Spaziergehen, Singnachmittag, Spielenachmittag (je nach Wetter und Jahreszeit). Von Mai bis Oktober um 16:00 Uhr und von November bis April um 15:00 Uhr. Bouleplatz nahe Sport- und Kulturhalle oder in der Ratsstube (Rathaus).	Beate Hill 06130 1662 schmidt-bubenheim@t-online.de
22.	55270	Ober-Olm	Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr	Bewegungsprogramm am Mehrgenerationenplatz (An der Schwarzen Hecke, Ober-Olm)	Gudrun Reiß 06136 87283 gudrun-reiss@t-online.de
23.	55276	Oppenheim	Donnerstags 15:30 - 16:30 Uhr	Boule und Bewegungsangebot mit Ball, Band, Tanz und anderen Materialien Treffpunkt: Altenzentrum Oppenheim, bei Regen in der Edmondshalle	Winfried Kraus Leiter – Altenzentrum Oppenheim 06133 944022 oder 06133 94400 info@az-opp.de
24.	55276	Zornheim	Mittwochs ab 10:00 Uhr	Boule-Spiel für Senioren, auf dem Lindenplatz in Zornheim	Hannelore Halfmann 06136 44741 hanne.half@gmail.com
25.			Mehrere Termine jährlich / nach Absprache	In der Stille in Bewegung kommen – QiGong, evangelisches Gemeindezentrum Zornheim	Ulrike Diestel-Kroll 06136 46375
26.	55278	Hahnheim	Donnerstags 15:00 - 16:00 Uhr	Treffpunkt: Im Hof des Gemeindezentrums	Gertie Mathäs 06737 8991 daubmathaes@t-online.de

27.	55288	Armsheim	Donnerstags 9:00 Uhr	Spaziergehgruppe Treffpunkt nach Absprache	Erich Arnold, 0170 2380118 Silke Orth-Göttelmann, 06734 7106
28.	55288	Armsheim	Dienstags 14:00 – 15:00 Uhr Seniorenport- Fit ab 55+ Bewegung für Kopf, Geist & Körper Freitags 10:30 - 11:30 Uhr Drums Golden Beats Gymnastik rund um Pezzibälle mit trommelndem Rhythmus	Seniorenport – Fit ab 55 über den TSV Bewegung für Kopf, Geist & Körper Treffpunkt: Wiesbachtalhalle Eingang von Hauptstraße	Melanie Walgenbach 06734-358044 melaniewalgenbach@gmx.de
29.	55288	Udenheim	Donnerstags 14:00 - 15:00 Uhr	Treffpunkt Rathaus, Innenhof	Ute Thomaschky 06732 936171
30.	55299	Bodenheim- Nackefnheim	Nach Absprache donnerstags	Bewegung auf dem Bewegungsspielplatz und Sturzprophylaxe. 2 Gruppen, unregelmäßig an Donnerstagen nach Absprache. Termine auf Aushang am Bewegungsspielplatz und auf Anfrage.	Regina Klisch 06138 980588 reginaklisch@gmx.de
31.	55452	Windesheim	1x im Monat donnerstags	Tanztee (Line dance, Kreistänze, Blocktänze) Treffpunkt: Gemeindehaus Windesheim	Christel Weyh zertifizierte „Tanzleiterin für Tanzen im Sitzen“ 06707 226

					mail@christel-weyh.de
32.	55578	Wallertheim	Dienstags von 17.00 – 18.00 Uhr	Sport & Talk – Bewegung im Alter Treffpunkt: Mehrzweckhalle, Schimsheimer Strasse 38	Anna-Maria Mitsch 0177 5604442 annamitsch@gmx.de
33.	55578	Wallertheim	Montags, 10.00 Uhr	Seniorenport Wallertheim Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus, Mühlgasse 1a, 55578 Wallertheim	Carmen Mitsch 0177 5604442 annamitsch@gmx.de
34.	56073	Koblenz	Jeden 2. Mittwoch im Monat 10:00 - 11:00 Uhr		Franziska Mauritz 0261-5792828
35.	56075	Koblenz	Jeden 1. und 3. Dienstagvormitta g	Rollator- Spaziergang Treffpunkt: 10:00 Uhr am Jugend- und Bürgerzentrum in Koblenz-Karthause. Der erste Spaziergang findet am 21. März statt	Renate Varoquier 0261 97382418 Renate.Varoquier@drk-mittelrhein.de
36.	56191	Weitersburg	Termine für Bewegungs- angebote werden örtlich bekannt gegeben	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Pfarrsaal	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Anne Regnery 02622-921550 Karin Reckenthäler
37.	56203	Höhr-Grenzhausen		Bewegung mit Musik, 1x wöchentlich im Seniorenzentrum Bethesda	Christa Graf 02624 104104 christa.graf@hoehr-grenzhausen.de

38.				Bewegungstraining, 1x wöchentlich im Park/AWO-Pavillon	
39.				Gymnastik für Senioren und Demenz erkrankte Personen im Frühstadium, 1x wöchentlich im Bienenstock	
40.			Mittwochs 14:30 Uhr	Raten macht Spaß Treffpunkt: Der Bienenstock, Ferbachstraße 6, Höhr-Grenzhausen	
41.			Freitags 10:15 Uhr	Spaziergehgruppe für Senioren	
42.	56218	Mülheim-Kärlich	Samstags Monatlich 10:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Brauhaus	Lea Bales Kreisverwaltung Mayen-Koblenz 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Andrea Reitz, 0176 20362075
43.	56220	St. Sebastian	Montags 10:15 - 11:45 Uhr Seniorenport 10:45 - 11:30 Uhr im Sitzen	„Bewegung in die Dörfer“ Seniorenport, leichte Bewegungsübungen, Gedächtnistraining, Koordinationsübungen Treffpunkt: Bistro „Auszeit“ des CMSF Pflegewohnstift St. Sebastian	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Marie Jost marco@luca-pascal-jost.de 0261 4030757

44.	56220	St. Sebastian	2x wöchentlich 9:30 – 11:30 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“ Funktionelle Gymnastik, Gedächtnistraining, Spielemittage Treffpunkt: Mehrzweckhalle Hauptstraße 12, 56220 St. Sebastian	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Nicole Leimig-Nelius, Seniorenbeauftragte 0175 5288225, nicole.ln46@yahoo.de
45.	56220	Kettig	Vierzehntägig mittwochs von 16:30 - 17:30 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: im Schwesternhaus in der Schnürstraße	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Katja Ruddeck, 0174 3922518
46.	56220	Urmitz	1x im Monat dienstags 16:00 - 17:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: im Josefsaal der Pfarrgemeinde	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Willibald Görg, 02630-6663
47.	56220	Bassenheim	Montags 10:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Karmelenberghalle Bassenheim	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Jessica Gerlach 02652 8434394
48.	56237	Nauort	Montags 10:00 – 11:30 Uhr	Bewegen und bewegt werden! Ein Angebot zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte. Musik und Spaß stehen dabei im Vordergrund. Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus	Manuela Friebe Bitzengarten 22 56237 Nauort 02601 911870 manuela-friebe@web.de

49.	56271	Mündersbach	Montag bis Freitag 10:00 - 11:00 Uhr	„Fit in den Tag mit Bewegung“ Fantasiereisen mit Bewegungsangeboten In der Aura Tagespflege, für die dort betreuten Senioren	Petra Käckermann Tel.02680 95100 u.jahn@aura-muendersbach.de
50.	56281	Steinbach	Jede letzten Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr	Turnen mit und ohne Rollator Treffpunkt: Gemeinschaftshalle, Marienthalerstr. 20, 56291 Steinbach	Inge Krämer 06357 73 89 Eva Müller, GemeindeschwesterPlus 06352 710 323 emueller@donnersberg.de
51.	56294	Gappenach	Montags 16:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Alten Schule in Gappenach	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Doris Pütz, khdpuetz@web.de 02654 8282 und Claudia Becker
52.	56294	Kalt	Montags, alle 14 Tage in geraden Wochen, 16:00 – 17:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, „Senioren in Bewegung“ Bewegungstraining und Entspannung für Senioren Treffpunkt: Dorftreff in Kalt	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP Tanja Denzer 026059628414
53.	56294	Wierschem	14 tägig mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Martina Bang-Dosio 02654 9402120

54.	56295	Rüber	jeden Freitag 15:30 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Mehrzweckraum der Kita Sonnenblume	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Karin Butter 0163 3799721 und Sonja Weber 0160 8157559
55.	56295	Lonnig	Jeden 2. Donnerstag von 14 Uhr bis 15 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist Treffpunkt: Keberbachhalle	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP Margret Brust 026251456 Gisela Thielen
56.	56299	Ochtendung	Termine für Bewegungsangebote werden örtlich bekannt gegeben	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Seniorenbegegnungsstätte Rathaus	Lea Bales 0261 108 275 lea.bales@kvmyk.de AP: Hannelore Krüger 0162 8101754
57.	56330	Koborn-Gondorf	alle 14 Tage, meist montags 13:45 - 14:45 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“ Gymnastik, Spiele, Gedächtnistraining, Bewegung im Freien, Musik Treffpunkt: Schlossberghalle in Koborn-Gondorf	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Mechthild Probstfeld 02607 6336
58.	56332	Löf	Jeden Monat Termin wird vor Ort bekannt gegeben	„Bewegung in die Dörfer“, „Löfer Spätlese“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Bürgerraum der Sonnenringhalle Löf	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Angelika Deißler, 02605 848292 angelika.deissler@gmail.com

					Franziska Brachtendorf
59.	65332	Brodenbach	Dienstags 14:30	Leichte Gymnastik, Gedächtnisübungen, Spaziergänge und gemeinsamer Austausch Treffpunkt: Gemeindehaus "Alte Kirche"	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Birgit Friederichs, 02605 8108, Heike Klein 02605 1358 oder 0177 8887509, cmhfklein@aol.com
60.	56332	Hatzenport	Mittwochs 15:00 - 16:00 Uhr Wochentag kann variieren	„Bewegung in die Dörfer“ Einfache Bewegungsübungen, Spiele, Gesang, Lesungen Treffpunkt: Altes Pfarrsälchen im Pfarrhaus an der St. Rochus Kirche	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Barbara Ibald 02605 962151 Maria Gietzen, Theresia Wölker demnächst in Ausbildung: Beate Marcon Rochus Ibald
61.	56332	Burgen	Jeden Mittwoch, außer in den Ferien 14:30 - 15:30 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, Seniorengymnastik, leichte Bewegungsangebote, Stuhlgymnastik Treffpunkt: Bürgersaal Burgen	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Uschi Vogt 02605-2264 Jessica Degen Claudia Kornmesser
62.	56368	Katzenelnbogen	Montags 10:30 -11:30 Uhr	Sturzprophylaxe und Muskelaufbau Theodor Fliedner Stiftung	Cornelia Bog 06430 6975

63.			Freitags 10:30 -11:30 Uhr	Sitztanz mit Muskelaufbau	
64.	56412	Horbach	Termine bitte anfragen beim Koordinator Uli Schmidt.	Aktion: 555 SCHRITTE – FIT BIS INS HÖCHSTE ALTER	Uli Schmidt 06439 909227 (privat) 06131 162035 (dienstlich) uli@kleinkunst-mons-tabor.de.
65.	56727	Mayen-Alzheim	Freitags alle 14 Tage 14:30 - 15:30 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: im Pfarrsaal, Kirche	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Isa Feuerhake, 02651-72173 Marianne Männlein
66.	56729	Kirchwald	Alle 2 Wochen mittwochs 15:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Gemeindehaus	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Dorothea Görger, 02651 7051704
67.	56736	Kottenheim	Jeden 2. und 4. Montag 15:00 - 16:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Gemeindehaus in der Schulstraße	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Joachim Greven, 0152 26103966

68.	56743	Niedermendig	Freitags 14:30 – 15:30 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: ev. Pfarrheim, Heidenstockstraße 43 <i>(außerhalb der Schulferien: Aula der Grundschule Pfarrer-Bechtel, Friedrich-Ebert-Str. 2)</i>	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Doris Gunkel, 0171 5353 450
69.	56743	Obermendig	Donnerstags 14:30 – 15:30	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Gunkels Garten, Ernteweg 35	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Doris Gunkel, 0171 5353 450
70.	56743	Thür	Sommer jeden 1. Mittwoch im Monat Winter zusätzlich an jedem 3. Mittwoch 16:00 - 17:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, „Wir bewegen noch mehr in Thür“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Gastraum der Mehrzweckhalle, Lindenweg in Thür	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Doris & Rainer Hilger, 02652 4317 gemeindethuer@gmx.de Kerstin Jacob Leo Oster

71.	56745	Bell	Jeden Dienstag 15:00 - 16:00 Uhr außer am 1. Dienstag im Monat	„Bewegung in die Dörfer“, Sitzgymnastik, Denkübungen, Singen, Geschicklichkeit, Atemübungen Treffpunkt: Sitzungszimmer des Gemeindehauses	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Monika Bühler 02652 2734 Petra Klein, Karin Raab, Melanie Berresheim
72.	56751	Einig	Jeden 1. Montag im Monat	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist, Gruppenspiele mit Musik Treffpunkt: Gemeindehaus „Alte Schule“	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Christiane Justen, 02654 7118 Brigitte Milz Uta Niemeyer
73.	56753	Mertloch	Termine für Bewegungs- angebote werden örtlich bekannt gegeben	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Hedi Kisgen,
74.	56753	Pillig	Jeden 2. Mittwoch 18.00 -19:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist, Gymnastik, Spiele und geselliges Beisammensein für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Pfarrheim über dem Feuerwehrhaus, Hauptstraße 45, Pillig	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Horst Klee, 02605 960427 Erika Binzen

75.	56753	Trimbs	Jeden Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt im Bürgerhaus	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Renate Schwarz, 02654 6696
76.	56753	Naunheim	Jeden Mittwoch 14:30 - 15:30 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist, Gymnastik, Spiele, Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Bürgerhaus Naunheim	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Christian Sommer, 02654 963100 Agathe Höfler
77.	56753	Welling	14-tägig 17:00 - 18:00 Uhr	Treffpunkt: Foyer der Nettetalhalle bzw. Bewegungsraum der Kita	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Rita Brachtendorf & Ingrid Steffes
78.	55754	Dünfus	Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 19:00 Uhr	Boule spielen in der Gruppe	Josef Becker 0172 9739392

79.	56759	Kaisersesch	Unregelmäßig nach Absprache	Einfache Wanderungen mit dem Eifelverein Kaisersesch für Interessenten ab 50 Jahre	Verbandsgemeinde Kaisersesch, Marion Klein, 02653 9996712 Mo., Do. und Fr. 02653 9168556 Di. und Mi.
80.	56759	Laubach	Jeden Montag 14:00 - 15:00 Uhr	Gymnastik im Sitzen Treffpunkt: Gemeindehaus Laubach	Verbandsgemeinde Kaisersesch, Marion Klein, 02653 9996712 Mo., Do. und Fr. 02653 9168556 Di. und Mi. Mit Bewegungsbegleiterin Roswitha Gödert Fragen: 02653 7352
81.	56759	Laubach	Jeden Morgen 7:30 Uhr	Offene Walkinggruppe. Jeder kann mitgehen. Treffpunkt am Friedhof	Verbandsgemeinde Kaisersesch, Marion Klein, 02653 9996712 Mo., Do. und Fr. 02653 9168556 Di. und Mi.
82.	56759	Laubach	Jeden Mittag 14:15 Uhr	Wir gehen spazieren. Sie können gerne dazukommen Treffpunkt: Bäckerei Lutz	Verbandsgemeinde Kaisersesch, Marion Klein, 02653 9996712 Mo., Do. und Fr. 02653 9168556 Di. und Mi.

83.	56761	Düngenheim	Montags 9:30 - 10:30 Uhr	Ab dem 09.05.2017 immer alle 14 Tage Treffpunkt: Eingang Senioren-Domizil Eifel, St. Martin-Straße 31	Verbandsgemeinde Kaisersesch, Marion Klein, 02653 9996712 Mo., Do. und Fr. 02653 9168556 Di. und Mi. Mit Bewegungsbegleiterin Gerti Faber
84.	56761	Masburg	Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr	Sport- und Freizeithalle Masburg	Inge Meyer, 02653- 3334 iameyer@t-online.de mit Bewegungsbegleiterin Helga Heidkamp-Kurtze
85.	56761	Hambuch	Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr	Treffpunkt: Dorfplatz	Verbandsgemeinde Kaisersesch, Marion Klein 02653 9996712 Mo., Do. und Fr. 02653 9168556 Di. und Mi. mit Bewegungsbegleiterin Helga Heidkamp-Kurtze
86.	56761	Zettingen	Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr und donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr	Walken-Spazierengehen „Rund um Zettingen“ Treffpunkt: Am Gemeindehaus, Oberstraße	

87.	56825	Weiler	Termine für Bewegungsangebote werden örtlich bekannt gegeben	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren Treffpunkt: Pfarrheim	Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Martha Wagner, 02656212 wagner.martha@gmx.de
88.	56826	Lutzerath	Jeden 2. Mittwoch 14:00 -17:00 Uhr	„Vergiss Mensch nicht“ Bewegung und Demenz Treffpunkt: Caritas Lutzerath, Triererstraße	Rita Heck Petra Thomas
89.	57610	Altenkirchen	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 16:30 - 17:30 Uhr	„Bewegung macht Spaß“ Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus „Mittendrin“, Wilhelmstraße 10, 57610 Altenkirchen	Silke Irlé irle@mgh-ak.de Claudia Friede info@mgh-ak.de
90.	59063	Hamm	Mittwochs 16:00 – 17:00 Uhr	Ich bewege mich – mir geht es gut! Ein Bewegungsangebot für Senioren für mehr Beweglichkeit, Balance, Standsicherheit und Kraft. Übungen mit und ohne Geräte. Treffpunkt: Evangelischer Gemeindesaal, Anton-Voss-Str. 29, 59063 Hamm	Heike Perl und Regina Schönfeld 0173 9046260 perl-hamm@herznet.de
	65558	Oberneisen	Montags 15:00 - 16:00 Uhr	Sturzprophylaxe	Cornelia Bog 06430 6975
	66869	Kusel	Mittwochs 18:00 Uhr und 19:00 Uhr	Walk & Talk Treff, ohne Anmeldung JEDE und JEDER herzlich willkommen. AOK-Parkplatz Vogelsang 3	Andrea Fauß 0173 2339051 andrea.fauss@web.de

			nach den Herbstferien 16:00 und 17:00 Uhr	66869 Kusel	
91.	66877	Ramstein-Miesenbach	Donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr	Gymnastik für Senioren, unregelmäßig nach Absprache Bewegung und Spiele im Freien Treffpunkt: MGH, Landstuhler Straße 8a	Gerda Schneider 06371 50207 ggschneider@t-online.de
92.	67059	Ludwigshafen	Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr Termine: 22.03. 23.08. 26.04. 27.09. 24.05. 25.10. 28.06. 15.11. 26.07.	Trainieren am Bewegungsparcours mit und ohne Fitnessgeräte unter dem Motto „Wer rastet – der rostet!“ Treffpunkt: Bewegungsparcours an der „Schneckenudelbrück“ (Max -Pechstein-Straße)	Birgitta Scheib 0177 8084239 info@seniorenrat-ludwigshafen.de
93.	67059	Ludwigshafen	Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr Termine: 08.03. 09.08. 12.04. 13.09. 10.05. 11.10. 14.06. 08.11. 12.07.	„Mach mit – bleib fit!“ Ein Spaziergang, der durch Pausen und Bewegungsübungen aufgelockert wird, geeignet auch für Seniorinnen und Senioren mit Gehhilfe Treffpunkt: Parkplatz an der Pegeluhr (An der Kammerschleuse)	Frau M. Rohrer-Hartkorn 0171 3840909 info@seniorenrat-ludwigshafen.de

94.	67227	Frankenthal-Eppstein	Freitags 13:30 - 14:30 Uhr	„Ich bewege mich, mir geht es gut!“ Fitnessübungen unter Anleitung von Bewegungsbegleiter/Innen Treffpunkt: DJK Vereinsheim, Ludwig-Wolker- Straße 11, 67227 Frankenthal-Eppstein	Ökumenische Sozialstation Frankenthal e.V. Frau Di Dio 06233 36989-0 AP: Frau Hartmann
95.	67227	Frankenthal-Mörsch	Mittwochs 10:30 - 11:30 Uhr	„Ich bewege mich, mir geht es gut!“ Fitnessübungen unter Anleitung von Bewegungsbegleiter/Innen Treffpunkt: Ev. Kirche, Frühlingstraße, Frankenthal-Mörsch	Ökumenische Sozialstation Frankenthal e.V. Frau Di Dio 06233 36989-0 AP: Frau Birgit Klimm
96.	67227	Frankenthal	Donnerstags 13:30 - 14:30 Uhr	„Ich bewege mich, mir geht es gut!“ Fitnessübungen unter Anleitung von Bewegungsbegleiter/Innen Treffpunkt: Carl-Bosch-Siedlung, Lutherkirche, Bohnstraße 16, Frankenthal	Ökumenische Sozialstation Frankenthal e.V. Frau Di Dio 06233 36989-0 AP: Herr Rüdiger Jonitz
97.	67292	Kirchheimbolanden	Freitags 10:00 Uhr	Senioren-Bewegungsgruppe Treffpunkt: im Schlosspark	Tonja Loureiro Kreisverwaltung Donnersbergkreis Pflegefachkraft im Projekt Gemeindeschwester plus 06352 710-511 tloureiro@donnersberg.de
98.	67308	Bubenheim	Jeden 3. Mittwoch im Monat 15:00 Uhr	Senioren-Bewegungsgruppe Treffpunkt: in der Gemeinschaftshalle und im Freigelände am Bewegungspfad	Tonja Loureiro Kreisverwaltung Donnersbergkreis Pflegefachkraft im Projekt Gemeindeschwester plus 06352 710-511 tloureiro@donnersberg.de

99.	67346	Speyer	Mittwochs von 10:30 bis 11:45 Uhr	Plauderspaziergang Treffpunkt: Am Wogbach	Alexandra Mika Gemeineschwester plus Stadtverwaltung Speyer 06232-142673 0152-51626962 Alexandra.Mika@Stadt-Speyer.de
100.	67547	Worms	Jeden letzten Samstag im Monat 17:00 - 21:00 Uhr	„Bewegung tut gut“ – im Rahmen des „Cafe Malta Abendtreffs“, Angebot zur Entlastung pflegender Angehöriger. Beinhaltet immer einige Bewegungsübungen und Einheiten zum Gedächtnistraining Treffpunkt: Malteser Hilfsdienst e.V. Wilhelm-Leuscherstraße 19, 67547 Worms	Daniela Herda
101.	67575	Eich	Freitags 10:00 - 11:00 Uhr	Ich bewege mich-mir geht es gut! Stuhlgymnastik mit und ohne Geräte Treffpunkt: Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße, Eich	Anette Haaß 06246 907932 0160 96034974 ankabenelli@t-online.de
102.	67578	Gimbsheim	Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr	Fit mit Yoga für Senioren Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus, Hauptstraße	Heike Pons heike.pons@gmx.de
103.	67580	Hamm am Rhein	Jeden Mittwoch 16:30 - 17:00 Uhr	Ich bewege mich-mir geht es gut! Gymnastik, Bewegungstraining Treffpunkt: Evangelischer Gemeindesaal, Hauptstraße 24	Regina Schönfeld 06246 6214 schoenfeld-hamm@t-online.de Heike Perl Sabine Scriba
104.	67590	Monsheim- Kriegsheim	Dienstags 16:30 - 18:00 Uhr	Auf dem Platz hinter dem Friedhof, Kriegsheim. Bei schlechtem Wetter im TG- Heim. Spiele und Bewegung im Freien	Marina Scherrer 06243 5473

105.	67593	Westhofen	Montags 10:00 - 11:00 Uhr	„Ich bewege mich – mir geht es gut!“ Bewegungskurs zur Muskelstärkung, Förderung der Beweglichkeit, Festigung der Standicherheit und Steigerung des Selbstvertrauens Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus	Sabine Scriba Gemeindeschwester plus 06242 9127706 scriba.sabine@alzey-worms.de Rita Wechsler
106.	67697	Otterberg	Dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr	Wandern, Übungen zur Koordination und Beweglichkeit, Kneippanwendungen Treffpunkt: Parkplatz am Stadion/Schwimmbad	Trygve Haag 06301 8462 trygve.haag@t-online.de
107.	76744	Wörth	Mittwochs, 11:00 – 11:45 Uhr	Der Plauder-Spaziergang bietet allen Senior*innen <ul style="list-style-type: none"> • ein Erlebnis für die Sinne. • Eine Möglichkeit, Frischluft zu tanken und in netter Gesellschaft in Bewegung zu kommen. Treffpunkt: Im Bürgerpark an der Straßenbahnhaltestelle	Angelika Drodofsky, GemeindeschwesterPlus 07271 131151
108.	67808	Ruppertsecken	XXX	Nordic-Walking um Ruppertsecken Treffpunkt: Donnersberger Str.1	Ursula Haage 06361 8169 Eva Müller, GemeindeschwesterPlus 06352 710-323
109.	76855	Annweiler	Auf Anfrage Zweite Gruppe in Planung	Bewegungstraining ab 50 mit und ohne Bewegungseinschränkungen.	Seniorenbüro Kirchgasse 6, 76855 Annweiler Bürozeiten: Di + Do: 9:00 - 11:00 Uhr 06346-3008878

				<p>Übungen mit Musik, um ein Gefühl für Rhythmus zu erhalten bzw. wiederzugewinnen. 2-3 zusätzliche Betreuer geben Hilfestellung bei den Übungen</p> <p>Treffpunkt: Prot. Gemeindehaus, Kirchgasse 6, Annweiler</p>	<p>senioren-annweiler@t-online.de</p> <p>Dr. Anna Botham-Edighoffer 06346-7861 0172-570-9895 edighoffer30@hotmail.com</p> <p>Ute Wingerter Fachkraft im Modellprojekt Gemeindeschwester plus 06343 989899-34 0176 11929250 gemeindeschwester.plus@sozialstation-suew.de</p>
110.	76889	Vorderweidenthal	<p>Mittwochs</p> <p>genaue Uhrzeit steht noch nicht fest</p>	<p>Treffpunkt: Gemeindehaus in Vorderweidenthal</p>	<p>Angelika Hauenstein 06398 1660</p>