

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

Stand: Juni 2021



Nr.	PLZ	Ort	Zeit	Bewegungsangebot	Ansprechpartner
1.	53424	<b>Remagen</b> Ortsteil Oberwinter	Momentan noch unregelmäßig	Verschiedene Workshops und Vorträge zum Thema Bewegungsförderung  Treffpunkt: im Gemeindehaus	Claudia Züllighofen 0170 1631522
2.	54296	<b>Trier</b> Ortsteil Kürenz	Montags von 9:00 - 10:00 Uhr	„L(i)ebenswertes Kürenz“, „Kürenz bewegt...“ Offenes Bewegungsangebot mit Gymnastikübungen und Walking  Treffpunkt: Turm Luxemburg Petrisberg, Behringstraße	Christine Imping-Schaffrath 0151 10562634 Projektleiterin Stadtteilinitiative L(i)ebenswertes Kürenz Caritasverband Trier e.V.  Kerstin Brüning <a href="mailto:bruening.k@gmx.de">bruening.k@gmx.de</a> 0176 53328498
3.	54612	<b>Nimshuscheid</b>	Momentan einmal im Monat	Sitzgymnastik  Treffpunkt: Im Gemeindehaus 14:30 - 15:30 Uhr	Karoline Marxen 06553 2130
4.	54614	<b>Schönecken</b>	Jeden 1. und 3. Montag im Monat 10:00 - 11:00 Uhr	Sitzgymnastik  Treffpunkt: Örtliches Pfarrheim Schönecken	Martina Dambly 06553 1705 oder 0171 1956506
5.	54634	<b>Bitburg</b>	Donnerstags 10:00 - 10:30 Uhr	„Ich bewege mich, mir geht es gut!“. Bewegungsangebote im Freien für Senioren  Treffpunkt: Lobby des „Betreuten Wohnen“	Gemeineschwester plus Claudia Moser DRK Kreisverband Bitburg-Prüm e.V. <a href="mailto:info@gemeineschwesterplus.de">info@gemeineschwesterplus.de</a> <a href="http://www.gemeineschwesterplus.de">www.gemeineschwesterplus.de</a>

6.	55118	<b>Mainz-Neustadt</b>	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
7.	55124	<b>Mainz-Gonsenheim</b>	Donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr	Fit im Alltag – wir bewegen uns im Freien  Treffpunkt: Foyer der Turngemeinde 1861 e.V. Kirchstraße 45-47, 55124 Mainz-Gonsenheim	Isabell Werum 06131 41106 <a href="mailto:projekte@tgm-gonsenheim.de">projekte@tgm-gonsenheim.de</a>
8.	55126	<b>Mainz-Finthen</b>	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
9.			Jeden 1.Freitag im Monat 15:00 - 18:00 Uhr	Boule - Nachmittag	
10.	55126	<b>Mainz-Finthen</b>	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 <a href="mailto:Ortskern-finthen@web.de">Ortskern-finthen@web.de</a>
11.	55127	<b>Mainz-Marienborn</b>	Mittwochs 10:30 - 11:30 Uhr	Spaziergehgruppe  Treffpunkt: Ortsverwaltung Marienborn	Helga Kuhn 06131 362260 <a href="mailto:helga-klaus.kuhn@arcor.de">helga-klaus.kuhn@arcor.de</a>
12.	55127	<b>Mainz-Lerchenberg</b>	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-	Irmtraud Willrich 06131 96510-370 <a href="mailto:vitalzentrum@asb-mainz.de">vitalzentrum@asb-mainz.de</a> <a href="http://www.asb-vitalzentrum.de">www.asb-vitalzentrum.de</a>

				Lerchenberg, <i>Linien 51, 53 oder 71 bis Haltestelle Hindemithstraße</i>	
13.	55130	<b>Mainz-Weisenau</b>	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
14.	55130	<b>Mainz-Laubenheim</b>	Donnerstags 17:00 - 18:00 Uhr	Bewegung im Freien, Gymnastik, Laufen, Walking, Spiele, usw. für Ältere  Treffpunkt: Sportzentrum Mainz, Laubheimer Ried / „Schlechtes Wetter kennen wir nicht, wir sind immer draußen“	Sabine Günther 06144 335359 <a href="mailto:sabineguenther@freenet.de">sabineguenther@freenet.de</a> <a href="http://www.tv-laubenheim.de/bewegung-im-freien.php">www.tv-laubenheim.de/bewegung-im-freien.php</a>
15.	55131	<b>Nierstein</b>	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 <a href="mailto:seniorenhilfe@stadt-nierstein.de">seniorenhilfe@stadt-nierstein.de</a>
16.	55234	<b>Bechtolsheim</b>	Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr	Spaziergehgruppe	Ursula Bott <a href="mailto:ursula.bott@googlemail.com">ursula.bott@googlemail.com</a>
17.	55270	<b>Bubenheim</b>	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 <a href="mailto:schmidt-bubenheim@t-online.de">schmidt-bubenheim@t-online.de</a>

18.	55270	<b>Ober-Olm</b>	Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr	Bewegungsprogramm am Mehrgenerationenplatz (An der Schwarzen Hecke, Ober-Olm)	Gudrun Reiß 06136 87283 <a href="mailto:gudrun-reiss@t-online.de">gudrun-reiss@t-online.de</a>
19.	55276	<b>Oppenheim</b>	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 <a href="mailto:info@az-opp.de">info@az-opp.de</a>
20.	55276	<b>Zornheim</b>	Mittwochs ab 10:00 Uhr	Boule-Spiel für Senioren, auf dem Lindenplatz in Zornheim	Hannelore Halfmann 06136 44741 <a href="mailto:hanne.half@gmail.com">hanne.half@gmail.com</a>
21.			Mehrere Termine jährlich / nach Absprache	In der Stille in Bewegung kommen – QiGong, evangelisches Gemeindezentrum Zornheim	Ulrike Diestel-Kroll 06136 46375
22.	55278	<b>Hahnheim</b>	Donnerstags 15:00 - 16:00 Uhr	Treffpunkt: Im Hof des Gemeindezentrums	Gertie Mathäs 06737 8991 <a href="mailto:daubmathaes@t-online.de">daubmathaes@t-online.de</a>
23.	55288	<b>Armsheim</b>	Donnerstags 9:00 Uhr	Spaziergehgruppe Treffpunkt nach Absprache	Erich Arnold, 0170 2380118 Silke Orth-Göttelmann, 06734 7106
24.	55288	<b>Armsheim</b>	Dienstags 14:00 – 15:00 Uhr Seniorenport- Fit ab 55+ Bewegung für Kopf, Geist & Körper  Freitags 10:30 - 11:30 Uhr	Seniorenport – Fit ab 55 über den TSV Bewegung für Kopf, Geist & Körper  Treffpunkt: Wiesbachtalhalle Eingang von Hauptstraße	Melanie Walgenbach 06734-358044 <a href="mailto:melaniewalgenbach@gmx.de">melaniewalgenbach@gmx.de</a>

			Drums Golden Beats Gymnastik rund um Pezzibälle mit trommelndem Rhythmus		
25.	55288	<b>Udenheim</b>	Donnerstags 14:00 - 15:00 Uhr	Treffpunkt Rathaus, Innenhof	Ute Thomaschky 06732 936171
26.	55299	<b>Bodenheim-Nackefnheim</b>	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 <a href="mailto:reginaklisch@gmx.de">reginaklisch@gmx.de</a>
27.	55452	<b>Windesheim</b>	1x im Monat donnerstags	Tanztee (Line dance, Kreistänze, Blocktänze )  Treffpunkt: Gemeindehaus Windesheim	Christel Weyh zertifizierte „Tanzleiterin für Tanzen im Sitzen“ 06707 226 <a href="mailto:mail@christel-weyh.de">mail@christel-weyh.de</a>
28.	55578	<b>Wallertheim</b>	Dienstags von 17.00 – 18.00 Uhr	Sport & Talk – Bewegung im Alter  Treffpunkt: Mehrzweckhalle, Schimsheimer Strasse 38	Anna-Maria Mitsch 0177 5604442 <a href="mailto:annamitsch@gmx.de">annamitsch@gmx.de</a>
29.	56073	<b>Koblenz</b>	Jeden 2. Mittwoch im Monat 10:00 - 11:00 Uhr		Franziska Mauritz 0261-5792828

30.	56075	<b>Koblenz</b>	Jeden 1. und 3. Dienstagvormittag	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 <a href="mailto:Renate.Varoquier@drk-mittelrhein.de">Renate.Varoquier@drk-mittelrhein.de</a>
31.	56191	<b>Weitersburg</b>	Termine für Bewegungsangebote 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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Anne Regnery 02622-921550 Karin Reckenthäler
32.	56203	<b>Höhr-Grenzhausen</b>		Bewegung mit Musik, 1x wöchentlich im Seniorenzentrum Bethesda	Christa Graf 02624 104104 <a href="mailto:christa.graf@hoehr-grenzhausen.de">christa.graf@hoehr-grenzhausen.de</a>
33.				Bewegungstraining, 1x wöchentlich im Park/AWO-Pavillon	
34.				Gymnastik für Senioren und Demenz erkrankte Personen im Frühstadium, 1x wöchentlich im Bienenstock	
35.			Mittwochs 14:30 Uhr	Raten macht Spaß  Treffpunkt: Der Bienenstock, Ferbachstraße 6, Höhr-Grenzhausen	
36.			Freitags 10:15 Uhr	Spaziergehgruppe für Senioren	

37.	56218	<b>Mülheim-Kärlich</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a> AP: Andrea Reitz, 0176 20362075
38.	56220	<b>St. Sebastian</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Marie Jost <a href="mailto:marco@luca-pascal-jost.de">marco@luca-pascal-jost.de</a> 0261 4030757
39.	56220	<b>St. Sebastian</b>	2x wöchentlich 9:30 – 11:30 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“ Funktionelle Gymnastik, Gedächtnistraining, Spielenachmittage	Lea Bales 0261 108-275 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Nicole Leimig-Nelius, Seniorenbeauftragte 01755288225, <a href="mailto:nicole.ln46@yahoo.de">nicole.ln46@yahoo.de</a>
40.	56220	<b>Kettig</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Katja Ruddeck, 0174 3922518
41.	56220	<b>Urmitz</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Willibald Görg, 02630-6663

42.	56220	<b>Bassenheim</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Jessica Gerlach 02652 8434394
43.	56237	<b>Nauort</b>	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 <a href="mailto:manuela-friebe@web.de">manuela-friebe@web.de</a>
44.	56271	<b>Mündersbach</b>	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 <a href="mailto:u.jahn@aura-muendersbach.de">u.jahn@aura-muendersbach.de</a>
45.	56294	<b>Gappench</b>	Montags 16:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren  Treffpunkt: Alten Schule in Gappench	Lea Bales 0261 108-275 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Doris Pütz, <a href="mailto:khdpuetz@web.de">khdpuetz@web.de</a> 02654 8282 und Claudia Becker
46.	56294	<b>Kalt</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP Tanja Denzer 026059628414



47.	56294	<b>Wierschem</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Martina Bang-Dosio 02654 9402120
48.	56295	<b>Ruber</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Karin Butter 0163 3799721 und Sonja Weber 0160 8157559
49.	56295	<b>Lonnig</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP Margret Brust 026251456 Gisela Thielen
50.	56299	<b>Ochtendung</b>	Termine für Bewegungs- angebote werden örtlich bekannt gegeben	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren  Treffpunkt: Seniorenbegegnungsstatte Rathaus	Lea Bales 0261 108 275 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Hannelore Krüger 0162 8101754
51.	56330	<b>Kobern-Gondorf</b>	alle 14 Tage, meist montags 13:45 - 14:45 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“ Gymnastik, Spiele, Gedächtnistraining, Bewegung im Freien, Musik  Treffpunkt: Schlossberghalle in Kobern- Gondorf	Lea Bales 0261 108-275 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Mechthild Probstfeld 02607 6336

52.	56332	<b>Löf</b>	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: Bügerraum der Sonnenringhalle Löf	Lea Bales 0261 108-275 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Angelika Deißler, 02605 848292 <a href="mailto:angelika.deissler@gmail.com">angelika.deissler@gmail.com</a> Franziska Brachtendorf
53.	56332	<b>Hatzenport</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Barbara I bald 02605 962151  Maria Gietzen, Theresia Wölker demnächst in Ausbildung: Beate Marcon Rochus I bald
54.	56332	<b>Burgen</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Uschi Vogt 02605-2264 Jessica Degen Claudia Kornmesser
55.	56368	<b>Katzeneln-bogen</b>	Montags 10:30 -11:30 Uhr	Sturzprophylaxe und Muskelaufbau Theodor Fliedner Stiftung	Cornelia Bog 06430 6975
56.			Freitags 10:30 -11:30 Uhr	Sitztanz mit Muskelaufbau	

57.	56727	<b>Mayen-Alzheim</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Isa Feuerhake, 02651-72173 Marianne Männlein
58.	56729	<b>Kirchwald</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Dorothea Görden, 02651 7051704
59.	56736	<b>Kottenheim</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Joachim Greven, 0151 25123666
60.	56743	<b>Mendig</b>	Freitags 15:00 - 16:00 Uhr	„Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren  Treffpunkt: ev. Pfarrheim, Heidenstockstraße 43	Lea Bales 0261 108-275 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Doris Gunkel, 02652 936969

61.	56743	<b>Thür</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Doris & Rainer Hilger, 02652 4317 <a href="mailto:gemeindethuer@gmx.de">gemeindethuer@gmx.de</a>  Kerstin Jacob Leo Oster
62.	56745	<b>Bell</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Monika Bühler 02652 2734 Petra Klein, Karin Raab, Melanie Berresheim
63.	56751	<b>Einig</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Christiane Justen, 02654 7118 Brigitte Milz Uta Niemeyer
64.	56753	<b>Mertloch</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Hedi Kisgen,

65.	56753	<b>Pillig</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Horst Klee, 02605 960427 Erika Binzen
66.	56753	<b>Trimbs</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Renate Schwarz, 02654 6696
67.	56753	<b>Naunheim</b>	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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Christian Sommer, 02654 963100 Agathe Höfler
68.	56753	<b>Welling</b>	14-tägig 17:00 - 18:00 Uhr	Treffpunkt: Foyer der Nettetalhalle bzw. Bewegungsraum der Kita	Lea Bales 0261 108-275 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Rita Brachtendorf & Ingrid Steffes

69.	55754	<b>Dünfus</b>	Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 19:00 Uhr	Boule spielen in der Gruppe	Josef Becker 0172 9739392
70.	56759	<b>Kaisersesch</b>	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.
71.	56759	<b>Laubach</b>	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
72.	56759	<b>Laubach</b>	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.

73.	56759	<b>Laubach</b>	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.
74.	56761	<b>Düngenheim</b>	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
75.	56761	<b>Masburg</b>	Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr	Sport- und Freizeithalle Masburg	Inge Meyer, 02653- 3334 <a href="mailto:iameyer@t-online.de">iameyer@t-online.de</a> mit Bewegungsbegleiterin Helga Heidkamp-Kurtze
76.	56761	<b>Hambuch</b>	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

77.	56761	<b>Zettingen</b>	Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr und donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr	Walken-Spazierengehen „Rund um Zettingen“  Treffpunkt: Am Gemeindehaus, Oberstraße	
78.	56825	<b>Weiler</b>	Termine für Bewegungs- angebote 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 <a href="mailto:lea.bales@kvmyk.de">lea.bales@kvmyk.de</a>  AP: Martha Wagner, 02656212 <a href="mailto:wagner.martha@gmx.de">wagner.martha@gmx.de</a>
79.	56826	<b>Lutzerath</b>	Jeden 2. Mittwoch 14:00 -17:00 Uhr	„Vergiss Mensch nicht“ Bewegung und Demenz  Treffpunkt: Caritas Lutzerath, Triererstraße	Rita Heck  Petra Thomas
80.	57610	<b>Altenkirchen</b>	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 16:30 - 17:30 Uhr	„Bewegung macht Spaß“ Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus „Mittendrin“, Wilhelmstraße 10, 57610 Altenkirchen	Silke Irle <a href="mailto:irle@mgh-ak.de">irle@mgh-ak.de</a>  Claudia Friede <a href="mailto:info@mgh-ak.de">info@mgh-ak.de</a>
	65558	<b>Oberneisen</b>	Montags 15:00 - 16:00 Uhr	Sturzprophylaxe	Cornelia Bog 06430 6975
81.	66877	<b>Ramstein- Miesebach</b>	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 <a href="mailto:ggschneider@t-online.de">ggschneider@t-online.de</a>



82.	67059	<b>Ludwigshafen</b>	Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr  Termine: 22. Juni 27. Juli 24. Aug. 28. Sept. 26. Okt. 16. Nov.	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
83.	67059	<b>Ludwigshafen</b>	Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr  Termine: 13. April 11. Mai 8. Juni 13. Juli 10. Aug. 14. Sept. 12. Okt. 9. Nov.	„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
84.	67227	<b>Frankenthal-Eppstein</b>	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
85.	67227	<b>Frankenthal-Mörsch</b>	Mittwochs 10:30 - 11:30 Uhr	„Ich bewege mich, mir geht es gut!“ Fitnessübungen unter Anleitung von Bewegungsbegleiter/Innen	Ökumenische Sozialstation Frankenthal e.V. Frau Di Dio 06233 36989-0 AP: Frau Birgit Klimm

				Treffpunkt: Ev. Kirche, Frühlingstraße, Frankenthal-Mörsch	
86.	67227	<b>Frankenthal</b>	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
87.	67547	<b>Worms</b>	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
88.	67575	<b>Eich</b>	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 <a href="mailto:ankabenelli@t-online.de">ankabenelli@t-online.de</a>
89.	67578	<b>Gimbsheim</b>	Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr	Fit mit Yoga für Senioren Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus, Hauptstraße	Heike Pons <a href="mailto:heike.pons@gmx.de">heike.pons@gmx.de</a>
90.	67580	<b>Hamm am Rhein</b>	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 <a href="mailto:schoenfeld-hamm@t-online.de">schoenfeld-hamm@t-online.de</a>  Heike Perl Sabine Scriba

91.	67590	<b>Monsheim-Kriegsheim</b>	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
92.	67593	<b>Westhofen</b>	Montags 10:00 - 11:00 Uhr	„Ich bewege mich – mir geht es gut!“ Bewegungskurs zur Muskelstärkung, Förderung der Beweglichkeit, Festigung der Standsicherheit und Steigerung des Selbstvertrauens  Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus	Sabine Scriba Gemeineschwester plus 06242 9127706 <a href="mailto:scriba.sabine@alzey-worms.de">scriba.sabine@alzey-worms.de</a>  Rita Wechsler
93.	67697	<b>Otterberg</b>	Dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr	Wandern, Übungen zur Koordination und Beweglichkeit, Kneippanwendungen  Treffpunkt: Parkplatz am Stadion/Schwimmbad	Trygve Haag 06301 8462 <a href="mailto:trygve.haag@t-online.de">trygve.haag@t-online.de</a>
94.	67822	<b>Kalkofen</b>	Jeden 1. Montag im Monat	FC Kalkofen 1970 e.V.	Jessica Rettkowski
95.	76855	<b>Annweiler</b>	Auf Anfrage  Zweite Gruppe in Planung	Bewegungstraining ab 50 mit und ohne Bewegungseinschränkungen. Übungen mit Musik, um ein Gefühl für Rhythmus zu erhalten bzw. wiederzugewinnen. 2-3 zusätzliche Betreuer geben Hilfestellung bei den Übungen  Treffpunkt: Prot. Gemeindehaus, Kirchgasse 6, Annweiler	Seniorenbüro Kirchgasse 6, 76855 Annweiler Bürozeiten: Di + Do: 9:00 - 11:00 Uhr 06346-3008878 <a href="mailto:senioren-annweiler@t-online.de">senioren-annweiler@t-online.de</a>  Dr. Anna Botham-Edighoffer 06346-7861 0172-570-9895 <a href="mailto:edighoffer30@hotmail.com">edighoffer30@hotmail.com</a>  Ute Wingerter Fachkraft im Modellprojekt

					Gemeindeschwester plus 06343 989899-34 0176 11929250 <a href="mailto:gemeindeschwester.plus@sozialstation-suew.de">gemeindeschwester.plus@sozialstation-suew.de</a>
96.	76889	<b>Vorder- weidenthal</b>	Mittwochs  genaue Uhrzeit steht noch nicht fest	Treffpunkt: Gemeindehaus in Vorderweidenthal	Angelika Hauenstein 06398 1660