

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

Stand: September 2020



| 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. | 54296 | Trier 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 bruening.k@gmx.de 0176 53328498 |
| 3. | 54612 | Nimshuscheid | Momentan einmal im Monat | Sitzgymnastik Treffpunkt: Im Gemeindehaus 14:30 - 15:30 Uhr | Karoline Marxen 06553 2130 |
| 4. | 54614 | Schönecken | 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 | Bitburg | Donnerstags 10:00 - 10:30 Uhr | „Ich bewege mich, mir geht es gut!“. Bewegungsangebote im Freien für Senioren Treffpunkt: Lobby des „Betreuten Wohnen“ | Gemeindeschwester plus Claudia Moser DRK Kreisverband Bitburg-Prüm e.V. info@gemeindeschwesterplus.de www.gemeindeschwesterplus.de |

| | | | | | |
|-----|-------|--------------------------|---|---|--|
| 6. | 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 |
| 7. | 55124 | Mainz-Gonsenheim | 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 projekte@tgm-gonsenheim.de |
| 8. | 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 |
| 9. | | | Jeden 1.Freitag im Monat 15:00 - 18:00 Uhr | Boule - Nachmittag | |
| 10. | 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 |
| 11. | 55127 | Mainz-Marienborn | Mittwochs 10:30 - 11:30 Uhr | Spaziergehgruppe Treffpunkt: Ortsverwaltung Marienborn | Helga Kuhn 06131 362260 helga-klaus.kuhn@arcor.de |
| 12. | 55127 | Mainz-Lerchenberg | Jeden 2. Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr | Übungen zur Sturzprophylaxe drinnen und draußen Treffpunkt: ASB-Vitalzentrum in der alten Kita Hindemithstraße 1, Mainz-Lerchenberg | Irmtraud Willrich 06131 96510-370 vitalzentrum@asb-mainz.de www.asb-vitalzentrum.de |

| | | | | | |
|-----|-------|--------------------------|-------------------------------------|--|--|
| | | | | <i>Linien 51, 53 oder 71 bis Haltestelle Hindemithstraße</i> | |
| 13. | 55127 | Mainz-Lerchenberg | | Stuhlgymnastik des SC Lerchenberg | Gabi Frank-Mantowski |
| 14. | 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 |
| 15. | 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 |
| 16. | 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 |
| 17. | 55234 | Bechtolsheim | Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr | Spaziergehgruppe | Ursula Bott ursula.bott@googlemail.com |
| 18. | 55270 | Bubenheim | Jeden 3. Samstag im Monat | Boule und Wikingerschach, Gedächtnistraining, Spaziergehen, Singnachmittag, Spielenachmittag (je nach Wetter und Jahreszeit). Von Mai bis Oktober | Beate Hill 06130 1662 schmidt-bubenheim@t-online.de |

| | | | | | |
|-----|-------|------------------|--|--|--|
| | | | (Dezember entfällt) | um 16:00 Uhr und von November bis April um 15:00 Uhr. Bouleplatz nahe Sport- und Kulturhalle oder in der Ratsstube (Rathaus). | |
| 19. | 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 |
| 20. | 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 |
| 21. | 55276 | Zornheim | Mittwochs ab 10:00 Uhr | Boule-Spiel für Senioren, auf dem Lindenplatz in Zornheim | Hannelore Halfmann 06136 44741 hanne.half@gmail.com |
| 22. | | | Mehrere Termine jährlich / nach Absprache | In der Stille in Bewegung kommen – QiGong, evangelisches Gemeindezentrum Zornheim | Ulrike Diestel-Kroll 06136 46375 |
| 23. | 55278 | Hahnheim | Donnerstags 15:00 - 16:00 Uhr | Treffpunkt: Im Hof des Gemeindezentrums | Gertie Mathäs 06737 8991 daubmathaes@t-online.de |
| 24. | 55288 | Armsheim | Donnerstags 9:00 Uhr | Spaziergehgruppe Treffpunkt nach Absprache | Erich Arnold, 0170 2380118 Silke Orth-Göttelmann, 06734 7106 |
| 25. | 55288 | Armsheim | Dienstags 14:00 – 15:00 Uhr Seniorenport- Fit ab 55+ Bewegung für Kopf, Geist & | Seniorenport – Fit ab 55 über den TSV Bewegung für Kopf, Geist & Körper Treffpunkt: Wiesbachtalhalle Eingang von Hauptstraße | Melanie Walgenbach 06734-358044 melaniewalgenbach@gmx.de |

| | | | | | |
|-----|-------|-----------------------------------|---|---|--|
| | | | Körper Freitags 10:30 - 11:30 Uhr Drums Golden Beats Gymnastik rund um Pezzibälle mit trommelndem Rhythmus | | |
| 26. | 55288 | Udenheim | Donnerstags 14:00 - 15:00 Uhr | Treffpunkt Rathaus, Innenhof | Ute Thomaschky 06732 936171 |
| 27. | 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 |
| 28. | 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 |
| 29. | 56073 | Koblenz | Jeden 2. Mittwoch im Monat 10:00 - 11:00 Uhr | | Franziska Mauritz 0261-5792828 |

| | | | | | |
|-----|-------|-------------------------|--|---|---|
| 30. | 56075 | Koblenz | 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 Renate.Varoquier@drk-mittelrhein.de |
| 31. | 56191 | Weitersburg | 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 lea.bales@kvmyk.de AP: Anne Regnery 02622-921550 Karin Reckenthäler |
| 32. | 56203 | Höhr-Grenzhausen | | Bewegung mit Musik, 1x wöchentlich im Seniorenzentrum Bethesda | Christa Graf 02624 104104 christa.graf@hoehr-grenzhausen.de |
| 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 | 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 |
| 38. | 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 |
| 39. | 56220 | St. Sebastian | 2x wöchentlich 9:30 – 11:30 Uhr | „Bewegung in die Dörfer“ Funktionelle Gymnastik, Gedächtnistraining, Spielenachmittage | Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Nicole Leimig-Nelius, Seniorenbeauftragte 01755288225, nicole.ln46@yahoo.de |
| 40. | 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 |
| 41. | 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 |

| | | | | | |
|-----|-------|--------------------|--|---|--|
| 42. | 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 |
| 43. | 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 |
| 44. | 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 |
| 45. | 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 |
| 46. | 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 |
| 47. | 56295 | Rüber | jeden Freitag 15:30 Uhr | „Bewegung in die Dörfer“, leichte Bewegungsangebote für Körper und Geist für Seniorinnen und Senioren | Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Karin Butter 0163 3799721 und |

| | | | | | |
|-----|-------|-----------------------|---|--|---|
| | | | | Treffpunkt: Mehrzweckraum der Kita Sonnenblume | Sonja Weber 0160 8157559 |
| 48. | 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 |
| 49. | 56299 | Ochtendung | Termine für Bewegungs- angebote 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 |
| 50. | 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 |
| 51. | 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 |

| | | | | | |
|-----|-------|------------------------|--|---|---|
| 52. | 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 Ibaldo 02605 962151 Maria Gietzen, Theresia Wölker demnächst in Ausbildung: Beate Marcon Rochus Ibaldo |
| 53. | 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 |
| 54. | 56368 | Katzeneln-bogen | Montags 10:30 -11:30 Uhr | Sturzprophylaxe und Muskelaufbau Theodor Fliedner Stiftung | Cornelia Bog 06430 6975 |
| 55. | | | Freitags 10:30 -11:30 Uhr | Sitztanz mit Muskelaufbau | |
| 56. | 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 |

| | | | | | |
|-----|-------|-------------------|--|---|--|
| 57. | 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 Görgen, 02651 7051704 |
| 58. | 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, 0151 25123666 |
| 59. | 56743 | Mendig | 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 lea.bales@kvmyk.de AP: Doris Gunkel, 02652 936969 |
| 60. | 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 |

| | | | | | |
|-----|-------|-----------------|---|---|---|
| 61. | 56745 | Bell | Jeden Dienstag 15:00 - 16:00 Uhr außer am 1. Dienstag im Monat | „Bewegung in die Dörfer“, Sitzgymnastik, Denkübungen, Singen, Geschicklichkeit, Atemübungen Treffpunk: Sitzungszimmer des Gemeindehauses | Lea Bales 0261 108-275 lea.bales@kvmyk.de AP: Monika Bühler 02652 2734 Petra Klein, Karin Raab, Melanie Berresheim |
| 62. | 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 |
| 63. | 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, |
| 64. | 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 |

| | | | | | |
|-----|-------|-----------------|--|--|--|
| 65. | 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 |
| 66. | 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 |
| 67. | 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 |
| 68. | 55754 | Dünfus | Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 19:00 Uhr | Boule spielen in der Gruppe | Josef Becker 0172 9739392 |

| | | | | | |
|-----|-------|--------------------|--------------------------------------|---|--|
| 69. | 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. |
| 70. | 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 |
| 71. | 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. |
| 72. | 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. |

| | | | | | |
|-----|-------|-------------------|---|---|--|
| 73. | 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 |
| 74. | 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 |
| 75. | 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 |
| 76. | 56761 | Zettingen | Dienstags 10:00 - 11:00 Uhr und donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr | Walken-Spazierengehen „Rund um Zettingen“ Treffpunkt: Am Gemeindehaus, Oberstraße | |

| | | | | | |
|-----|-------|-----------------------------|--|--|--|
| 77. | 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 |
| 78. | 56826 | Lutzerath | Jeden 2. Mittwoch 14:00 -17:00 Uhr | „Vergiss Mensch nicht“ Bewegung und Demenz Treffpunkt: Caritas Lutzerath, Triererstraße | Rita Heck Petra Thomas |
| 79. | 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 |
| | 65558 | Oberneisen | Montags 15:00 - 16:00 Uhr | Sturzprophylaxe | Cornelia Bog 06430 6975 |
| 80. | 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 |
| 81. | 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 |
| 82. | 67227 | Frankenthal-Mörsch | 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 | |
| 83. | 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 |
| 84. | 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 |
| 85. | 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 |
| 86. | 67578 | Gimbsheim | Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr | Fit mit Yoga für Senioren Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus, Hauptstraße | Heike Pons heike.pons@gmx.de |
| 87. | 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 |

| | | | | | |
|-----|-------|----------------------------|--|---|--|
| 88. | 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 |
| 89. | 67593 | Westhofen | 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 scriba.sabine@alzey-worms.de Rita Wechsler |
| 90. | 67822 | Kalkofen | Jeden 1. Montag im Monat | FC Kalkofen 1970 e.V. | Jessica Rettkowski |
| 91. | 76855 | Annweiler | 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 senioren-annweiler@t-online.de Dr. Anna Botham-Edighoffer 06346-7861 0172-570-9895 edighoffer30@hotmail.com Ute Wingerter Fachkraft im Modellprojekt Gemeineschwester plus 06343 989899-34 0176 11929250 gemeineschwester.plus@sozialstation-suew.de |

| | | | | | |
|-----|-------|-------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| 92. | 76889 | Vorder- weidenthal | Mittwochs genaue Uhrzeit steht noch nicht fest | Treffpunkt: Gemeindehaus in Vorderweidenthal | Angelika Hauenstein 06398 1660 |
|-----|-------|-------------------------------|---|---|-----------------------------------|