



Wir sind  
dabei!

# Landesweite Bewegungstage

07. - 09. Juli 2023



RheinlandPfalz



Land in  
Bewegung



[land-in-bewegung.rlp.de](https://land-in-bewegung.rlp.de)



[Rheinland-Pfalz-Land-in-Bewegung@mdi.rlp.de](mailto:Rheinland-Pfalz-Land-in-Bewegung@mdi.rlp.de)

**Vom 07. bis 09. Juli finden in ganz Rheinland-Pfalz und damit auch in der Stadt Kaiserslautern die Bewegungstage statt. Die Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ lädt zu breit gefächerten Bewegungsangeboten ein.**

Von Freitag bis Sonntag können Bürger zahlreiche Bewegungs- und Sportangebote kostenfrei testen.

Die Partner der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz - Land in Bewegung“ in Kaiserslautern haben ein besonders abwechslungsreiches Bewegungsprogramm auf die Beine gestellt: NILS-Wohnen im Quartier, Mehrgenerationenhaus des Caritas-Zentrums Kaiserslautern, die Fechtabteilung der TSG, „Fit mit Katrin“, die Gemeindegewerkschaft Plus Isolde Weisenstein, Nadine Krämer von „Raum und Zeit für dich“ und die TuS Erfenbach.

Der erste Tag der Bewegungstage startet am Freitag den 07. Juli um 10:00 Uhr. Im NILS im Goetheviertel wird zum gemeinsamen Tanzen mit der Tanz AG der IGS Goetheschule auf die Terrasse vor der Guud Stubb eingeladen. Direkt im Anschluss findet „Yoga/Bewegung auf dem Stuhl“ mit Frau Höning um 11:00 Uhr auf der Terrasse statt. Danach besteht die Möglichkeit mit Frau Jochum das Goetheviertel gehend, auch gerne mit Stöcken, zu erkunden. Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Jochum (Tel.: 0151 100 454 58) oder Frau Höning (Tel. 0171 789 40 39) wenden.

Ab 14:00 Uhr lädt das Mehrgenerationenhaus des Caritas-Zentrums Kaiserslautern ein zu „Spiele wie anno dazumal“. Frau Molz und ihr Team freuen sich auf alle, die gerne gemeinsam in Austausch und in Bewegung kommen möchten und bei Fragen und zur Anmeldung können Sie sich direkt an Sie wenden (Tel.: 0631 36120280).

Speziell für Seniorinnen und Senioren bietet die Gemeindegewerkschaft Plus Isolde Weisenstein ebenfalls am Freitag um 14:00 Uhr eine Seniorenwanderung zum Kniebrecht Kneippverein an. Treffpunkt ist das Stadtteilbüro Betzenberg (Rouseaustraße 14). Frau Weisenstein freut sich auf Fragen und Anmeldungen und ist unter der Tel.Nr.: 0631 365 2386 zu erreichen.

Der zweite Bewegungstag startet im Japanischen Garten mit zwei Bewegungsangeboten: Um 9:30 Uhr „Fließende Bewegungen“ mit Jenny (Tel.: 0171 789 40 39) und um 10:30 Uhr Yoga mit Katrin von „Fit mit Katrin“ (Tel.: 0176 8111 0529). Bei beiden Angeboten wird um eine feste Voranmeldung gebeten, da der Eintritt in den Japanischen Garten für die Teilnehmer an diesem Tag kostenfrei ist.

Wer um 10:00 Uhr gerne eine Runde mit den Nordic Walking Stöcken auf dem Leichten Weg im Hagelgrund drehen möchte, kann dies zusammen mit Nadine Krämer von „Raum und Zeit für dich“ tun. Treffpunkt ist der „kleine Parkplatz“ an der Waschmühle und anmelden kann man sich direkt bei Nadine Krämer (Tel.: 0176 810 610).

Ab 11:00 Uhr - 15:00 Uhr findet ein wahres Bewegungsfest der TuS Erfenbach auf dem Sportgelände in Erfenbach statt. Für jedes Familienmitglied ist da etwas

dabei, von Aroha, Fußballfunpark, über Fahrtraining auf dem neuen Flow-Trail bis zu einem Reanimationsworkshop und zu Pound. Es lohnt sich auf der Facebookseite oder der Website (<https://tus-erfenbach.de/>) der TuS Erfenbach das genaue Programm nachzuschauen.

Am Sonntag klingen die Bewegungstage gemütlich mit einer Seniorenwanderung und einem Online-Kurs „Rücken meets Yoga“ aus. Die Seniorenwanderung mit der Gemeindeschwester Plus Isolde Weisenstein zum Bremerhof startet um 15:00 Uhr an der Pestalozzi-Grundschule. Frau Weisenstein freut sich auf Fragen und Anmeldungen und ist unter der Tel.Nr.: 0631 365 2386 zu erreichen.

Das Online-Angebot um 16:00 Uhr richtet sich an alle, die am Sonntag von zu Hause aus mit Katrin trainieren möchten. Die Zugangsdaten können direkt bei „Fit mit Katrin“ unter der Tel.: 0176 8111 0529 angefordert werden.

Aktuelle Informationen zu den Bewegungstagen finden Sie auf der Webseite:

<https://land-in-bewegung.rlp.de/de/bewegungstage-2023/>

**Bewegungstage 07.-09.07. Kaiserslautern Stadt, KOSTENFREI**

Freitag, 07.07.	Samstag, 08.07.	Sonntag, 09.07.
<p>10:00 Uhr Gemeinsames Tanzen im NILS im Goetheviertel Anmeldung bei Monika Jochum: Tel.: 0151 1100 45458 oder per Mail: <a href="mailto:mjochum@gemeinschaftswerk.de">mjochum@gemeinschaftswerk.de</a></p>	<p>8:45 Uhr Seewoog Parkrun in Ramstein (Waldstraße 43) <a href="https://www.parkrun.com.de/register/">https://www.parkrun.com.de/register/</a></p>	
<p>11:00 Uhr „Yoga und Bewegung auf dem Stuhl“ im NILS im Goetheviertel Anmeldung bei Monika Jochum: Tel.: 0151 1100 45458 oder per Mail: <a href="mailto:mjochum@gemeinschaftswerk.de">mjochum@gemeinschaftswerk.de</a></p>	<p>9:30 Uhr Fließende Bewegungen im Japanischen Garten Anmeldung bei Jenny: Tel.: 0171 789 40 39 oder per Mail: <a href="mailto:j.hoening@lsbrlp.de">j.hoening@lsbrlp.de</a></p>	
<p>12:30 Uhr Gemeinsames Walking, Treffpunkt, Terrasse vor dem NILS im Goetheviertel Anmeldung bei Monika Jochum: Tel.: 0151 1100 45458 oder per Mail: <a href="mailto:mjochum@gemeinschaftswerk.de">mjochum@gemeinschaftswerk.de</a></p>	<p>10:30 Uhr Yoga mit @fit.mit.katrin im Japanischen Garten Anmeldung bei Katrin: Tel.: 0176 8111 0529 oder per Mail: <a href="mailto:katrinbenary@gmail.com">katrinbenary@gmail.com</a></p>	
<p>14:00 Uhr Seniorenwanderung zum Kniebrecht Kneippverein Gemeindegewest Plus Anmeldung bei Isolde Weisenstein: Tel.: 0631 365 23 86 oder per Mail: <a href="mailto:i.weisenstein@kaiserslautern.de">i.weisenstein@kaiserslautern.de</a></p> <p>14:00 Uhr „Spiele wie anno dazumal“ Mehrgenerationenhaus des Caritas-Zentrums KL Anmeldung bei Sigrid Molz: Tel.: 0631 36120280 oder per Mail: <a href="mailto:info.mgh-kl@caritas-speyer.de">info.mgh-kl@caritas-speyer.de</a></p>	<p>10:00 -11:00 Uhr Fit mit Nordic Walking, „Raum und Zeit für dich“ Treffpunkt ist der "kleine" Parkplatz am Freibad Waschmühle in 67659 Kaiserslautern-Morlautern Anmeldung bei Nadine Krämer: Tel.: 0176 810 610 15 oder per Mail: <a href="mailto:n.kraemer@raum-und-zeit.fuer-dich.de">n.kraemer@raum-und-zeit.fuer-dich.de</a></p>	<p>15:00 Uhr Seniorenwanderung zum Bremerhof Gemeindegewest Plus Anmeldung bei Isolde Weisenstein: Tel.: 0631 365 23 86 oder per Mail: <a href="mailto:i.weisenstein@kaiserslautern.de">i.weisenstein@kaiserslautern.de</a></p>
	<p>11:00 -15:00 Uhr TuS Erfenbach Angebote für die ganze Familie, keine Anmeldung erforderlich</p>	<p>16:00 Uhr Rücken meets Yoga (online) Anmeldung bei Katrin: Tel.: 0176 8111 0529 oder per Mail: <a href="mailto:katrinbenary@gmail.com">katrinbenary@gmail.com</a></p>

Freitag, 07.07.	Samstag, 08.07.	Sonntag, 09.07.
	<p>TuS Erfenbach: Walking, Bewegungsparcours für Kinder von 5-7 Jahren, Turnen und Bewegung für und mit Kindern ab 8 Jahren, Tischtennis-Schnuppertraining, Tennis-Schnuppertraining, Fußballfunpark, Aerobik/Bauch-Beine-Po, Aroha, Pound, Standing Pilates, Reanimations-Workshop, Blutdruckmessung, Bewegungs- und Koordinations-Parcours für alle Altersklassen Anmeldung bei Sandra Faß: 0151 19648055 oder per Mail: <a href="mailto:sandra.fass@goetz-werbung.de">sandra.fass@goetz-werbung.de</a> oder per Mail: <a href="mailto:j.hoening@lsbrlp.de">j.hoening@lsbrlp.de</a></p>	