

## Bewegungstage 07.-09.07. Kaiserslautern Stadt und Landkreis, KOSTENFREI

Freitag, 07.07.	Samstag, 08.07.	Sonntag, 09.07.
<p>10:00 Uhr Gemeinsames <b>Tanzen</b> im „Nils - Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel Anmeldung bei Monika Jochum: Tel.: 0151 100 45458 oder per Mail: mjochum@gemeinschaftswerk.de</p> <p>10:00 Uhr <b>Nordic-Walking-Lauftreff</b> in Otterberg Treffpunkt: Parkplatz Stadion/ Badeweiher Otterberg Bei Fragen: Trygve Haag: Tel.: 06301 84 62</p>	<p>8:45 Uhr Seewoog <b>Parkrun/Parkwalk</b> in Ramstein (Waldstraße 43, Ramstein), bitte vorher registrieren: <a href="https://www.parkrun.com.de/register/">https://www.parkrun.com.de/register/</a></p>	<p>9:30 Uhr <b>Taiji</b> Schnuppereinheit im Volkspark mit Rüdiger Schoner, AOK Rheinland-Pfalz/Saarland Treffpunkt: Volkspark vor der Bühne Anmeldung bei Rüdiger Schoner: Tel.: 0631 3637442</p>
<p>11:00 Uhr „<b>Yoga und Bewegung auf dem Stuhl</b>“ im „Nils - Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel Anmeldung bei Monika Jochum: Tel.: 0151 100 45458 oder per Mail: mjochum@gemeinschaftswerk.de</p>	<p>9:30 Uhr <b>Fließende Bewegungen</b> im Japanischen Garten Anmeldung bei Jenny: Tel.: 0171 789 40 39 oder per Mail: j.hoening@lsbrlp.de</p>	<p>10:00 - 15:00 Uhr TSG Kaiserslautern Fechtabteilung <b>Leichter Weg Blechhammer (3,6 km): Reaktions- und Koordinationsübungen für Klein und Groß</b>, keine Anmeldung erforderlich, Parken: Waldparkplatz Vogelwoog</p>
<p>12:00 „<b>(R)auszeit - Bewegte Mittagspause im Pfälzerwald</b>“, Gründungsbüro der RPTU &amp; HS KL Treffpunkt: Vorplatz zu Gebäude 57 (Campus Uni), Erwin-Schrödinger-Str. 57, KL Bei Fragen: Nadine Ulmen (E-Mail: ulmen@gruendungsbuero.info)</p>	<p>10:30 Uhr <b>Yoga</b> mit @fit.mit.katrin im Japanischen Garten Anmeldung bei Katrin: Tel.: 0176 8111 0529 oder per Mail: katrinbenary@gmail.com</p>	<p>10:00 - 13:00 Uhr <b>Inklusive Sport-Angebote der Westpfalz- Werkstätten</b> Rolli-Hockey, Bogenschießen, Rolli-Parcour (Rollis werden auch gestellt) Bei Fragen: Marie Schwindinger Tel.: 06301 701 124 oder per Mail: mSchwindinger@gemeinschaftswerk.de</p>
<p>12:30 Uhr Gemeinsames <b>Walking</b>, Treffpunkt, Terrasse vor dem „Nils - Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel Anmeldung bei Monika Jochum: Tel.: 0151 100 45458 oder per Mail: mjochum@gemeinschaftswerk.de</p>	<p>10:00 -11:00 Uhr Fit mit <b>Nordic Walking</b>, „Raum und Zeit für dich“ Treffpunkt: "kleiner" Parkplatz am Freibad Waschmühle Kaiserslautern-Morlautern Anmeldung bei Nadine Krämer: Tel.: 0176 810 610 15 oder per Mail: n.kraemer@raum-und-zeit.fuer-dich.de</p>	<p>13:00 Pfälzerwaldverein Hochspeyer, Quartiersbüro der AWO und "Aktiv für Hochspeyer" <b>Wertschaftstour</b> Anmeldung bei Klaus-Peter Schäfer: Tel.: 06305 - 54 97</p> <p>14:00 Uhr <b>Seniorenwanderung</b> zum Bremerhof Gemeindeschwester Plus Treffpunkt: Pestalozzi-Grundschule Anmeldung bei Isolde Weisenstein: Tel.: 0631 365 23 86 oder per Mail: i.weisenstein@kaiserslautern.de</p>

Freitag, 07.07.	Samstag, 08.07.	Sonntag, 09.07.
<p>14:00 Uhr <b>Seniorenwanderung</b> zum Quack  Gemeindeschwester Plus  Treffpunkt: Stadtteilbüro Betzenberg  Anmeldung bei Isolde Weisenstein: Tel.: 0631 365 23 86  oder per Mail: i.weisenstein@kaiserslautern.de</p> <p>14:00 Uhr „<b>Spiele wie anno dazumal</b>“  Mehrgenerationenhaus des Caritas-Zentrums KL  Anmeldung bei Sigrid Molz: Tel.: 0631 36120280  oder per Mail: info.mgh-kl@caritas-speyer.de</p>	<p>11:00 -15:00 Uhr TuS Erfenbach  <b>Angebote für die ganze Familie</b>, keine Anmeldung erforderlich  Bei Fragen: Sandra Faß: Tel.: 0151 19648055</p> <p>11:00 -15:00 Uhr Turnverein Alsenborn (TVA)  <b>Tag der offenen Alsenzhalle</b>, keine Anmeldung erforderlich  Bei Fragen Susanne Schneider: Susanneschneider@tv-alsenborn.de</p>	<p>15:00 Uhr Biathlon Team Steinwenden  <b>Jedermann Biathlon</b>, keine Anmeldung erforderlich  Bei Fragen Sven Müller: Telefon 0151 7012 9324</p> <p>16:00 Uhr <b>Rücken meets Yoga</b> (online) mit @fit.mit.katrin  Anmeldung bei Katrin: Tel.: 0176 8111 0529  oder per Mail: katrinbenary@gmail.com</p>