



RheinlandPfalz



Land in
Bewegung

Bewegungstage Stadt und Landkreis Kaiserslautern

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

Von Freitag bis Sonntag können zahlreiche Bewegungs- und Sportangebote kostenfrei getestet werden.

Die Partner der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ in Kaiserslautern Stadt und Landkreis haben ein besonderes abwechslungsreiches Bewegungsprogramm auf die Beine gestellt: „Nils-Wohnen im Quartier“, Mehrgenerationenhaus des Caritas-Zentrums Kaiserslautern, die AOK Rheinland-Pfalz/ Saarland, die Fechtabteilung der TSG, „fit.mit.katrin“, die Gemeindegeschwister Plus Isolde Weisenstein, Nadine Krämer von „Raum und Zeit für dich“, der TuS Erfenbach, das Gründungsbüro der RPTU & HS Kaiserslautern, der Turnverein Alsenborn, der Pfälzerwaldverein Hochspeyer, das Quartiersbüro der AWO in Hochspeyer, der Verein „Aktiv für Hochspeyer“ und das Biathlon Team Steinwenden.

Der erste Tag der Bewegungstage startet am Freitag den 07. Juli um 10:00 Uhr. Im „Nils - Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel wird zum gemeinsamen Tanzen mit der Tanz AG der IGS Goetheschule auf die Terrasse vor der Guud Stubb eingeladen. Vorher spielt die Schulband „Gravity“ zum Auftakt der Bewegungstage und zum Einstimmen auf das gemeinsame Tanzen. 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. Frau Jochum (Tel.: 0151 100 454 58) oder Frau Höning (Tel. 0171 789 40 39) stehen für Fragen jederzeit zur Verfügung.

Auch im Landkreis startet der erste Bewegungstag um 10:00 Uhr am Parkplatz des Stadions/ Badeweiher in Otterberg. Nach einem kurzen Aufwärmen geht es auf die 7 km Strecke über herrlichen Waldboden. Nordic Walking Stöcke sind zwar erwünscht, aber keine zwingende Voraussetzung. Aufgrund der geringen Steigungen, ist die Strecke auch für Rehapatienten geeignet. Ansprechpartner für das Bewegungsangebot in Otterberg ist Trygve Haag (Tel.: 06301 84 62).

Zur bewegten Mittagspause um 12:00 Uhr auf dem Vorplatz zu Gebäude 57/Rotunde am Campus der Universität Kaiserslautern lädt das Gründungsbüro der RPTU & HS KL ein. Mithilfe der IDEENWALD-App geht die Gruppe für knapp 30 Minuten auf einem Kreativpfad im Pfälzerwald. Auf dem Rundweg kann im Audioguide mehr zum Thema „Bewegung“ erfahren werden und Trainerinnen der BARMER Krankenkasse werden passend dazu ein paar sportliche Übungseinheiten im Wald einbauen. Zur aktiven (R)auszeit in der Mittagspause sind alle ganz herzlich eingeladen.

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 Gemeindegeschwister Plus Isolde Weisenstein ebenfalls am Freitag um 14:00 Uhr eine Seniorenwanderung zum Quack an. Treffpunkt ist das Stadtteilbüro Betzenberg (Rouseaustraße 14). Frau Weisenstein freut sich auf Fragen und Anmeldungen und ist unter der Telefonnummer: 0631 365 2386 zu erreichen.

Der zweite Bewegungstag startet im Japanischen Garten mit zwei Bewegungsangeboten: Um 9:30 Uhr mit „Fließenden Bewegungen“ mit Jenny (Tel.: 0171 789 40 39) und um 10:30 Uhr mit 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 für die ganze Familie des 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/>) des TuS Erfenbach das genaue Programm nachzuschauen.

Ebenfalls von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr öffnet der Turnverein in Alsenborn seine Türen. Neben Vorführungen wird es auch Mitmachangebote sowie eine Hüpfburg geben. Für das leibliche Wohl wird gesorgt, es gibt sogar ein gratis Eis (solange der Vorrat reicht) für die Kinder. Das Vorbeikommen lohnt sich.

Der Sonntagmorgen startet mit einer Schnuppereinheit Taiji im Volkspark mit Rüdiger Schoner. Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland lädt zu „Gesundheit im Freien“ und zum Erlernen von grundlegenden Techniken des Taiji ein. Die Anmeldung erfolgt unter der Telefonnummer 0631 363 7442.

Alle sind am Sonntag ab 10:00 Uhr eingeladen auf dem Leichten Weg „Blechhammer“ ganz nach dem Motto „Bewegung für alle“ spazieren zu gehen. Für jede Menge Abwechslung auf dem 3,6 km langen Rundweg sorgt die Fechtabteilung der TSG Kaiserslautern. Reaktions- und Koordinationsübungen für Klein und Groß können mit den Fechtern gemeinsam ausprobiert werden.

Ebenfalls um 10:00 Uhr starten „Inklusive Sport-Angebote der Westpfalz-Werkstätten“ in Kaiserslautern-Siegelbach (Sauerwiesen 18). Die Westpfalz-Werkstätten laden ein zu Rolli Hockey, Bogenschießen und einem Rolli-Parcours in dieser Reihenfolge von 10:00 -13:00 Uhr. Jeder der 14 Jahre und älter ist darf mitmachen, ein Rollstuhl wird bei Bedarf gestellt. Marie Schwindinger freut sich auf jegliche Rückmeldungen unter der Telefonnummer: 06301 701 124.

Um 13:00 Uhr lädt der Pfälzerwaldverein Hochspeyer zusammen mit dem Quartiersbüro der AWO und dem Verein „Aktiv für Hochspeyer“ zur Wertschaftstour durch Hochspeyer ein.

Es geht zu ca. 30 ehemaligen, teilweise aber auch noch bestehenden Gaststätten, Cafés und Eisdieleen in Hochspeyer. Wegstrecke sind ca. 5 Kilometer.

Treffpunkt ist um 13 Uhr im Mehrgenerationengarten. Zur besseren Planung wird um eine Anmeldung bei Familie Klaus-Peter Schäfer, Telefonnummer 06305 54 97 gebeten.

Am Sonntagnachmittag klingen die Bewegungstage mit einer Seniorenwanderung und einem Online-Kurs „Rücken meets Yoga mit fit.mit.katrin“ aus. Die Seniorenwanderung mit der Gemeindeschwester Plus Isolde Weisenstein zum Bremerhof startet um 14:00 Uhr an der Pestalozzi-Grundschule. Frau Weisenstein freut sich auf Fragen und Anmeldungen und ist unter der Telefonnummer: 0631 365 2386 zu erreichen.

In Steinwenden lädt das Biathlon Team Steinwenden zum „Jedermann Biathlon“ ein.

Wer Biathlonluft schnuppern und ausprobieren möchte wie es die Winterbiathleten machen, kann um 15:00 Uhr in die Bergstr. 5 nach Steinwenden kommen.

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

Aktuelle Informationen zu den Bewegungstagen 2023 sind auf der Webseite: <https://land-in-bewegung.rlp.de/de/bewegungstage-2023/> zu finden.

Die Bewegungsmanagerinnen Jennifer Höning (Stadt Kaiserslautern) (0171/ 789 40 39) und Arice Sapountsis (Landkreis Kaiserslautern) (0151/ 673 112 17) freuen sich auf die gemeinsamen Bewegungstage 2023.