

Bewegung



Angebot	Anbieter und Ort	Zeit und Kosten	Anmeldung, Ansprechpartner
Exkursion Löwenzahnplus (Naturheilmittelkunde)	Stadtmission Brüderstraße 1	Nach individueller Vereinbarung	Karl-Richard Albus loewenzahnplus@stadtmission- kaiserslautern.de
Miteinander aktiv: Sitzgymnastik	Caritas-Mehrgenerationenhaus Kesselstraße 7	Donnerstags, 13:30 - 15 Uhr	0631 36120
Tanzkreis		Donnerstags, 14 - 16 Uhr	Info.mgh-kl@Caritas-Speyer.de
Seniorenwandern um den Bremerhof	Land in Bewegung Ralf Herzhauser „Ihr Alltagsnavigator“ und Jennifer Höning gegenüber der Bushaltestelle "Dunkeltälchen 116" Bremerstraße	1. Montag im Monat, 14:45 Uhr	0631 340 38 74 info@ihralltagsnavigator.de
Wu Tai Chi-Gruppe "Kraft gewinnen, ohne Kraft zu brauchen"	Herr Pistorius im Gemeindehaus der Lutherkirche Barbarossaring 26	Dienstags, 17:45 Uhr Kosten je Termin 10 €	0163 181 39 08
Gangsicherheitstraining	Land in Bewegung Gemeindeschwester Plus Nicole Beitelstein und Bewegungsmanagerin der Stadt KL Jennifer Höning im Gemeindesaal der Versöhnungskirche, Leipziger Str. 1	Montags, 14 Uhr	Gemeindeschwester Plus Nicole Beitelstein 0631 365 40 87
	Land in Bewegung Bau-AG, NILS und Bewegungsmanagerin der Stadt KL Jennifer Höning in der "Guud Stubb", Friedenstraße 63	Freitags, 14 Uhr	Jennifer Höning 0171 789 40 39 j.hoening@lsbrlp.de
Yoga/Bewegung auf dem Stuhl	„Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel in der "Guud Stubb", Hohlestraße 12	Mittwochs, 15 Uhr	Monika Jochum 0151 100 45 458
Boule		Freitags, 15 Uhr	
walk & talk		2. und 4. Dienstag im Monat, 14 Uhr	
WALKINGtreff LAUFtreff für Seniorinnen und Senioren	Land in Bewegung Physiotherapiepraxis Physio Elite Kerststraße 27-31	Dienstags, 15 Uhr	Elke Ehrhardt 0631 311 68 673 physioelitekl@gmail.com

Bewegung im Park	BKK Pfaff Stadtpark am Bouleplatz	Mai bis September Dienstag 10:30 Uhr	
E-Rikscha-Fahrten	Malteser Hilfsdienst e.V. Kaiserslautern	Nach individueller Vereinbarung	Carmen Nebling 0151 1408 4631 carmen.nebling@malteser.org
Monatliches Schnupper- und Kennenlernwandern	Rund um den Hammerwoog und Vogeler, ca. 4-5 km Treffpunkt: Ecke Vogelwoogstraße/Merkurstraße und Parkplatz Vogelwoog	Termine bitte erfragen	Pfälzerwald-Verein Wanderführerin Angelika Sing 0631 57770 info@pwv-kl.de
	Leichte Wanderung durchs Eselstal, ca. 4 km Treffpunkt: Parkplatz Waschmühle	Termine bitte erfragen	
	Leichte Wanderung zur Beilsteinschule, Stiftswalder Forsthaus und durch den Novemberwald, ca. 4 km Treffpunkt: Parkplatz Quack	Termine bitte erfragen	
Trauerspaziergänge (Selbsthilfegruppe)	Karin Landenberger (ehrenamtliche Hospizhelferin) Gerhard Bingenheimer (ausgebildeter Trauerbegleiter) Treffpunkt: Parkplatz an der Beilsteinschule	3. Samstag im Monat, 14 Uhr	0176 32305947 trauerbegleitung.kl@gmx.de
Senioren-sport	Ski- und Kanuclub Clubhaus auf dem Vereinsgelände Gelterswoog 14	Donnerstags, 14:30 - 16 Uhr für Vereinsmitglieder	Moritz Liesegang 0176 91482435 Moritz.Liesegang@skiundkanuclub.de
Seniorenwanderungen		Termine bitte erfragen für Vereinsmitglieder	
Wirbelsäulengymnastik	TUS Dansenberg Gymnastikraum der Layenberger Sporthalle Dansenberg	Montags, 20 -21 Uhr Donnerstags, 14 - 15 Uhr für Vereinsmitglieder	Monika Emmenecker monika.emmenecker@tus-dansenberg.de
Frauengymnastik		Mittwochs 19 - 20 Uhr für Vereinsmitglieder	
Zeit für Bewegung - weil's mir gut tut!	Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland- Pfalz e.V. Gemeindesaal der Christuskirche Am Heiligenhäuschen 11	Dienstags, 11- 12 Uhr	Alle Termine können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Infos: www.agfrlp.de/kaiserslautern
Turnerfrauen	Versöhnungskirchengemeinde auf dem Bännjerrück Leipziger Str. 5	Montags, 11 Uhr	Frau Kühnemund pfarramt.baennjerrueck@evkirchepfalz.de