



Wir bewegen noch mehr – im Landkreis Mayen-Koblenz - Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren

Ob Männer oder Frauen, gut zu Fuß oder mit Einschränkung, mit Sporterfahrung oder ohne.
Zum kostenfreien Bewegungsangebot ist jeder willkommen!
Teilnahme auf eigene Verantwortung

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

TVM 
TURNVERBAND MITTELREIN

PTB 
PFÄLZER TURNERBUND

RhTB 
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND


**LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ**



leb 
rheinland
pfalz

Wir bewegen noch mehr – im Landkreis Mayen-Koblenz

Warum?

Kennt Ihr das? Die Alltagsbewegungen wie Gehen, Bücken, Tragen und Heben fallen immer schwerer.

Die Suche nach verlegten Sachen nimmt zu, ebenso wie die Vergesslichkeit. Das ist ganz normal, aber mit etwas Bewegung und spielerischen Gedächtnisübungen kann man dem Älterwerden ein Schnippchen schlagen.

Dabei würden wir Euch gerne unterstützen. Wir sind gut ausgebildet und möchten Euch „auf die Sprünge helfen“.

Die Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleiter

Bewegungsangebot

Bewegungsangebot und Treffen für alle Interessierten in folgenden Gemeinden im Landkreis MYK:

Andernach, Bassenheim, Bell, Brodenbach, Burgen, Dreckenach, Einig, Gappenach, Hatzenport, Kalt, Kerben, Kettig, Kirchwald, Kobern-Gondorf, Kottenheim, Kruft, Lehmen, Löf, Lonrig, Mayen-Alzheim, Mayen-Hausen, Mayen, Obermendig, Niedermendig, Mertloch, Mülheim-Kärlich, Naunheim, Ochtendung, Pillig, Plaidt, Rüben, Ruitsch, St. Sebastian, Thür, Trimbs, Urmitz, Vallendar, Weiler, Weitersburg, Welling, Wierschem

Auf geht's! Die Bewegungsgruppen freuen sich auf Euer Kommen!