

Bewegungstage

2023

Samstag, 8. Juli

20

WORMS

Calisthenics-Einsteiger-Training

Bartists e.V.

Calisthenics – eine besondere Form der Bewegung. Du hast von Calisthenics schon mal gehört, kannst dir aber noch nicht wirklich vorstellen, was sich genau hinter dieser Sportart verbirgt? Finde es heraus am Bewegungstag 2023. Lerne unseren Sport kennen, übe dich selbst in unserem Training und schaue dir an, was alles möglich ist.

Zeit: 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Ort: Bartists Sportpark, Richard-Knies-Straße, 67550 Worms

Kontakt: Simon Ungefehr

E-Mail: simon.ungefehr@bartists.net

BARTISTS



RheinlandPfalz



Land in
Bewegung

Bewegungstage 2023

Samstag, 8. Juli

21

WORMS

Yoga – Fitness für Körper und Geist

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

KursleiterIn: Studio „Do more Yoga“ aus Worms

- 1. Einheit: 11:00 – 12:00 Uhr
- 2. Einheit: 17:00 – 18:00 Uhr

Zeit: 11.00 – 12.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Wäldchenwiese am Eingang Friedrichsweg

Kontakt: Anna Shafei

E-Mail: anna.shafei@rps.aok.de

Tel.: 06241/4005-105



RheinlandPfalz



Land in
Bewegung

Bewegungsangebote Worms Samstag, 8.7.2023

Uhrzeit	Angebot	Beschreibung	Treffpunkt	Institution	Ansprechpartner
1. Einheit 10.00 Uhr	DiscGolf	DiscGolf ist eine Trendsportart in freier Natur. Vor allem ist es ein Bewegungsangebot, das Spaß macht und für die ganze Familie geeignet ist.	Ludwigslust 1 67547 Worms	beso e.V. - Verein für Bewegung, soziales Lernen und Umwelt	Eva Wirth-Kunkel Mail: info@beso-worms.de Mobil: 0151-14658240
10:00 - 11:00 Uhr	Barfuß in Bewegung	Barfuß erleben	Spielplatz im Wäldchen (Skatepark) Friedrichsweg 67547 Worms	Norbert Werner	Norbert Werner Mobil: 0176-51390324 Mail: norbert.werner@gmail.com
10.00 - 11.30 Uhr	Calisthenics	Einsteiger-Training	Bartists Sportpark Richard-Knies-Str. 67550 Worms- Herrnsheim	Bartists e.V.	Simon Ungefehr Mail: simon.ungefehr@bartists.net
Start 10.00 Uhr	Walken im Eisbachtal	Gemeinsam walken wir entlang der Eisbach. Zur Erfrischung stehen für beide Gruppen Getränke im Gemeindezentrum bereit, bevor der Rückweg angetreten wird.	Wiesoppenheim an der Ortsverwaltung	evangelisches Familienzentrum Horchheim-Weinsheim-Wiesoppenheim	Manuela Neßler Tel. 06241/33209 Mail: ev.familienzentrum-horchheim@t-online.de
Start 10.00 Uhr	Spazieren im Eisbachtal	Gemeinsam spazieren wir entlang der Eisbach. Zur Erfrischung stehen für beide Gruppen Getränke im Gemeindezentrum bereit, bevor der Rückweg angetreten wird.	Horchheim hinter der evangelischen Kirche (Alter Kirchpfad)	evangelisches Familienzentrum Horchheim-Weinsheim-Wiesoppenheim	Manuela Neßler Tel. 06241/33209 Mail: ev.familienzentrum-horchheim@t-online.de
10.00 - 14.00 Uhr	Workout im Ruderclub	Offenes Training im Ruderhaus	Am Rhein 5 67547 Worms Rheinpromenade	Wormser Ruderclub Blau-Weiß	Sabine Teigland Tel. 06241/87067 Mail: sabine@teigland.de

11.00 - 12.00 Uhr	Bewegung macht glücklich	Walken und/oder joggen und Bewegung an diversen Geräten. Das Angebot ist auch und vor allem für Ungeübte/Wiedereinsteiger	Ludwigslust 1 67547 Worms	beso e.V. - Verein für Bewegung, soziales Lernen und Umwelt	Eva Wirth-Kunkel Mail: info@beso-worms.de Mobil: 0151-14658240
1. Einheit 11.00 - 12.00 Uhr	Yoga	Fitness für Körper und Geist Kursleitung: Studio "Do more Yoga" aus Worms	Wäldchenwiese Eingang Friedrichsweg 67549 Worms	AOK	Anna Schafei Tel. 06241/4005-105 Mail: anna.shafei@rps.aok.de
2. Einheit 11.00 Uhr	DiscGolf	DiscGolf ist eine Trendsportart in freier Natur. Vor allem ist es ein Bewegungsangebot, das Spaß macht und für die ganze Familie geeignet ist.	Ludwigslust 1 67547 Worms	beso e.V.	Eva Wirth-Kunkel Mail: info@beso-worms.de Mobil: 0151-14658240
Start 14.00 Uhr	Tanzen	Wir tanzen in der Gruppe zu toller Musik und vereinen rhythmische Sportgymnastik und Tanz.	Höhlchenstr. 43 67551 Worms-Horchheim	Familienzentrum Ev. Kirchengemeinde	Manuela Neßler Tel. 06241/33209 Mail: ev.familienzentrum-horchheim@t-online.de
Start 15.00 Uhr	Stepptanz	Seit dem es im 19. Jahrhundert in den USA entwickelt wurde, ist das Stepptanzen heute überall auf der Welt bekannt.	Obermarkt 3-5 67547 Worms	Ralfs Tanzgalerie	Ralf Hoh Tel. 06241/8541280 info@ralfstanzgalerie.de
Start 16.00 Uhr	Line Dance	Gemeinsam mit anderen - aber ohne Partner - Tanzen? Schrittkombinationen zu unterschiedlichen Musikrichtungen - da ist für jeden etwas dabei.	Obermarkt 3-5 67547 Worms	Ralfs Tanzgalerie	Ralf Hoh Tel. 06241/8541280 info@ralfstanzgalerie.de
2. Einheit 17.00 - 18.00 Uhr	Yoga	Fitness für Körper und Geist Kursleitung: Studio "Do more Yoga" aus Worms	Wäldchenwiese Eingang Friedrichsweg 67549 Worms	AOK	Anna Schafei Tel. 06241/4005-105 Mail: anna.shafei@rps.aok.de