

Teilnahme

Alle Angebote sind kostenfrei und können ohne Anmeldung besucht werden. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Die Teilnahme an den Angeboten erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Einfach kommen & mitmachen!

BEGLEITETE BEWEGUNGSANGEBOTE

Kontakt

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.
Paula Ort
info@hausdergesundheit-trier.de
0651-4362217
www.impuls.hdg-trier.de

Rheinland-Pfälzische Bewegungstage 2023 in Trier

07. - 09. Juli 2023
Kostenfreie
Bewegungsangebote
für alle



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Programm

Freitag, 07.07.2023

- **Rauszeit – aktiv und achtsam in Mariahof**
von 09:00–12:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz am Hofgut Mariahof
- **Respekt mit Hand und Fuß in Ehrang**
(Kickboxtraining)
von 14:00–15:00 Uhr
Treffpunkt: Jugendtreff Ehrang-Quint, Merowingerstraße 66 in Ehrang
- **Rückenfit**
Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur
von 16:15–17:15 Uhr
Treffpunkt: Turnhalle Gesundheitspark Trier, 3. Stock, Ärztehaus, Engelstr. 31, Trier
- **Fit bleiben – Sanfte Gymnastik**
Bei diesem Körpertraining wird der Körper schonend in Bewegung gebracht
von 16:15–17:15 Uhr
Treffpunkt: Raum A im Gesundheitspark Trier, 2. Stock, Ärztehaus, Engelstr. 31, Trier

Samstag, 08.07.2023

- **Sporterlebnistag in der Arena**
von 09:00–15:00 Uhr
für alle Kinder der 3. Klasse und ihre Familien
- **Spaziergang mit Gymnastikstopps in Mariahof**
von 10:00–11:00 Uhr
Treffpunkt: Stadtteiltreff Mariahof, am Mariahof 27d
- **Spiel- und Bewegungsangebot für Jung und Alt – Vorstellung des sanierten Bewegungsparcours**
von 11:00–14:00 Uhr
Treffpunkt: Turm Luxembourg
- **Spiel- und Bewegungsangebot für Jung und Alt – Vorstellung des sanierten Bewegungsparcours**
von 11:00–14:00 Uhr
Treffpunkt: Schlosspark Trier

Sonntag, 09.07.2023

- **Boule spielen für alle in Ehrang**
von 11:30–13:30 Uhr
Treffpunkt: Am Parkplatz August-Antz-Straße in Ehrang

Einfach kommen & mitmachen!