



Kostenfreie Bewegungsangebote in der Impulsregion Kaiserslautern: Bewegungspaar-Tour vom 27.-31.12.2021

Montag, den 27.12.	Dienstag, den 28.12.	Mittwoch, den 29.12.	Donnerstag, den 30.12.	27.-31.12.2021
<p>Spaziergang am Bremerhof mit Ralf Herzhauser von Ihr Alltagsnavigator</p> <p>Wann? 14:30 - 16:00 Uhr</p> <p>Wo? Treffpunkt ist der Bremerhof in Kaiserslautern</p> <p>Kontakt: Ihr Alltagsnavigator Ralf Herzhauser (Kontakt: ihr.alltagsnavigator@web.de, Tel.: 0157 744 0002</p>	<p>Walkingtreff/ Stadtpaziergang (maximal 5 km) mit Jasmina von Physio Elite</p> <p>Wann? 15:00 Uhr</p> <p>Wo? Treffpunkt ist die Physiotherapiepraxis Physio Elite in der Kerststraße 27-31 in der Innenstadt in KL Zusatzinfo: Wer gerne mit Nordic Walking Stöcken gehen möchte, kann diese mitbringen.</p> <p>Kontakt: Physio Elite Charlie Clay (Kontakt: physioelitekl@gmail.com, Tel.: 0631 311 686 73)</p>	<p>Wanderung zur Burgruine Beilstein und zum Totenköpfchen (maximal 7 km mit 100 Höhenmetern) mit dem Pfälzerwaldverein</p> <p>Wann? 10:00 Uhr</p> <p>Wo? Treffpunkt: Parkplatz an der Beilsteinschule, Velmannstraße 13 in KL Zusatzinfo: Gut für Anfänger geeignet. Bitte eine Kleinigkeit zu Essen und zu Trinken mitnehmen, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung tragen.</p> <p>Kontakt: Pfälzerwaldverein Kaiserslautern Ralf Pera (Kontakt: Tel: 0631 18143, Mobil: 0176 47013519)</p>	<p>Spaziergang/ leichte Wanderung für Anfänger und Familien, rund um den Wildpark Kaiserslautern (maximal 5 km) mit dem Team von Physio Athletics</p> <p>Wann? 15:30 Uhr</p> <p>Wo? Treffpunkt: Parkplatz am Wildpark oder Quak, Entersweilerstraße 74 in KL</p> <p>Kontakt: Physio Athletics Steffen Schwehm (Kontakt: physio.athletics.kl@gmail.com, Tel.: 0631 343 70 424)</p>	<p>Vom 27.-31.12.: Zeitunabhängige Angebote: „Geh‘ doch mal“ (Forstamt KL),</p>  <p>Forstamt Kaiserslautern</p> <p>„von Fisch zu Fisch“ (Touristinfo KL),</p>  <p>STADT KAISERSLAUTERN</p> <p>„Buggyfit“ von MyPhysio’s,</p>  <p>My Physio's PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE OSTEOPATHISCHE MEDIZIN Mirja Monteleone Donnersbergstraße 87 67657 Kaiserslautern Tel. 0631-36 79 43 63 Mobil: 0176-61065076 Email: info@myphysios.de Internet: www.myphysios.de</p> <p>„Bewegungssteine von Sportlern für Sportler“ von First Medical Contact</p>  <p>1ST MEDICAL CONTACT</p>
 <p>IHR ALLTAGS NAVIGATOR</p>	 <p>PHYSIO ELITE</p>	 <p>PFÄLZERWALD-VEREIN Wandern Natur Geselligkeit Kultur... ...EIN ERLEBNIS</p>	 <p>PHYSIO ATHLETICS</p>	



Gehen, walken, laufen oder radeln Sie als Bewegungspaar gemeinsam in der Woche vom 27.-31.12.2021.

Bewegungsimpulse:

Besondere Bewegungssteine liegen aus vom 27.-31.12.:

Im Volkspark:

Bewegungssteine für Eltern mit Kind „BuggyFit“ von **MyPhysiO`s** (Kontakt: info@myphysios.de)

Am Vogelwoog:

„Bewegungssteine von Sportlern für Sportler“ von **First Medical Contact** (Kontakt: info@firstmedicalcontact.de)

Das Trainingsprogramm dazu kann als PDF herunter geladen werden: <https://land-in-bewegung.rlp.de/de/bewegungsangebote/landesweite-bewegungsaktionen/bewegungs-paar-tour/>

„Von Fisch zu Fisch“ sind

Streckenvorschläge von der **Touristinfo Kaiserslautern** und der Bewegungsmanagerin der Stadt für individuelle, barrierefreie Strecken mit Kinderwagen, Rolli oder Rollator (oder anderen Hilfsmitteln).

Die Streckenvorschläge können als PDF herunter geladen werden.

Das **Forstamt Kaiserslautern** hat zahlreiche Tipps für Spaziergänge zu Juwelen im Pfälzerwald rund um Kaiserslautern:

„Geh´ doch mal...“

Die Tipps des Forstamts Kaiserslautern können als PDF herunter geladen werden.

Melden Sie Ihre Bewegungskilometer am Ende jedes Aktionszeitraumes im Kontaktformular, welches zur Aktion auf der Website von Land-in-Bewegung freigeschaltet ist (<https://land-in-bewegung.rlp.de/de/bewegungsangebote/landesweite-bewegungsaktionen/bewegungs-paar-tour/>). Das Bewegungspaar kann sich einen individuellen Team-Namen geben und hat zusätzlich die Möglichkeit, ein Foto hochzuladen. Die vielfältigen Bilder der Bewegungspaare werden auf der Website von Land-in-Bewegung veröffentlicht.

Kontakt in Kaiserslautern: Bewegungsmanagerin Jennifer Höning (Tel.: 0171 789 40 39, E-Mail: j.hoening@lsb-rlp.de)