

# 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 Kennelstraße 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

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	Mittwoch 28. September, 11 Uhr	Pfälzerwald-Verein Wanderführerin Angelika Sing 0631 57770 info@pwv-kl.de
	Leichte Wanderung durchs Eselstal, ca. 4 km Treffpunkt: Parkplatz Waschmühle	Mittwoch 26. Oktober, 11 Uhr	
	Leichte Wanderung zur Beilsteinschule, Stiftswalder Forsthaus und durch den Novemberwald, ca. 4 km Treffpunkt: Parkplatz Quack	Mittwoch, 30. November 11 Uhr	
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
Seniorenport	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	
Turnerfrauen	Versöhnungskirchengemeinde auf dem Bännjerrück Leipziger Str. 5	Montags, 11 Uhr	Frau Kühnemund pfarramt.baennjerrueck@evkirchepfalz.de

# Gemeinschaft



Angebot	Anbieter und Ort	Zeit und Kosten	Anmeldung, Ansprechpartner
Gesprächsrunde Löwenzahnplus	Stadtmission Brüderstraße 1	1. Dienstag im Monat, 14:30 - 16:30 Uhr	Karl-Richard Albus loewenzahnplus @stadtmission-kaiserslautern.de
Café für Senioren	Seniorenbeirat im Café Krummel, Gasstraße 37	3. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr	Café Krummel 0631 92492
Offener Treff (Treff und Information)	Caritas-Mehrgenerationenhaus Kennelstraße 7	Montag - Freitag, 13 - 17 Uhr	0631 36120 280 Info.mgh-kl@Caritas-Speyer.de
Miteinander kreativ: Gedächtnistraining und mehr		Dienstags, 15:30 - 16:30 Uhr	
Handarbeitskreis		2. Donnerstag (ungerade Kalenderwoche) 14:30 - 16 Uhr	
Spieletreff		Freitags, 15:30 - 17 Uhr	
Vorlesestunde	Caritas-Mehrgenerationenhaus Kennelstraße 8	Mittwochs, 15:30 - 16:30 Uhr	Tel.: 0631/36120 280 E-Mail: Info.mgh-kl@Caritas-Speyer.de
Frauenkreis	Christuskirche Am Heiligenhäuschen 9	Donnerstags, 18 Uhr	Pfarrerin Westrich Tel.: 0631/425 84
Gemeinsames Musizieren	Emmerich-Smola-Musikschule St.-Martins-Platz 3		0631 365 2263 emmerich-smola.musikschule@kaiserslautern.de
Seniorentanzgruppe	Gemeindehaus der Lutherkirche Barbarossaring 26	Dienstags, 14:30 - 16:30 Uhr	Gisela Hendel 06305 13 97
Selbsthilfegruppe für psychisch Kranke „TREE“	„Nils – Wohnen im Quartier“ im Grübentälchen in der "Guud Stubb" Friedenstraße 63	2. und 4. Dienstag im Monat, 18 Uhr	Herr Heil
Kaffeetreff		1. und 3. Donnerstag im Monat, 15 Uhr	Anmeldung bei Fr. Früauf 0631 3640 119

Erzählzeit	„Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel in der "Guud Stubb" Hohlestraße 12	Montags, 16 - 18 Uhr	Monika Jochum 0151 100 45 458
Spieleabende		1. und 3. Montag im Monat, 18 - 20 Uhr	
Nähen & Ändern		2. Montag im Monat, 15 Uhr	
Kaffeetreff		4. Donnerstag im Monat, 15 Uhr	
Seniorencafé		3. Dienstag im Monat, 15 Uhr	
Trauercafé (Selbsthilfegruppe)		4. Samstag im Monat, 16 Uhr	
Ehrenamtliche bieten Kaffeetreff für Patient*innen (Alltagsgespräche, Gesellschaftsspiel u.a.)	Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Albert-Schweitzer-Str. 64	Montags, 15 - 16:30 Uhr → es werden noch ehrenamtliche Helfer gesucht	Brigitte Lang 0631 25 71 2
Senioren-gymnastik	Lukaskirche, Prot. Kirchengemeinde KL-West Spicherer Straße 63 - 65	Dienstag, 15 Uhr	Pfarrerin Schwarzstein 0631 509 35
Geselliger Nachmittag		1. Montag im Monat, 15 Uhr - 17 Uhr	
Offenes Trauercafé	Pfarrei Maria Schutz, Klosterkeller Bismarckstraße 63	3. Dienstag im Monat, 15 Uhr	Jutta Baltes 0631 34 12 10
Abendtreffen für Senioren	Seniorenbeirat im Restaurant "Spinnräd", Schillerstraße 1	2. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr	Dorothee Ruster-Hebel 0631 59 45 1
Seniorentreffen	TSG-Gaststätte Hermann-Löns-Straße 25	1x monatlich Donnerstag, 14:30 - 17 Uhr	Pfarrer Graupeter 0631 281 88
Besuchsdienstkreis	Stiftskirchengemeinde		Pfarrerin Margarethe Hopf 0631 63173
Seniorentreffen (und gelegentliche Ausflüge)	Evangelisches Seniorenwerk Kaiserslautern in der "Alten Eintracht"	28.10. & 09.12. jeweils 15 Uhr	Berthold Gscheidle 0631 340 4829
Handarbeitsgruppe "Strickliesel"	Stadtteilbüro Innenstadt West Königstr. 93	Montags, 16:30 - 18:30 Uhr	Marion Rübel 0631 3163 616
Repaircafé	Stadtteilwerkstatt ASZ, Pfaffstraße 3	2. Dienstag im Monat, 18 - 20 Uhr mit Anmeldung	Marion Rübel 0631 3163 616

# Kultur & Genuss



Angebot	Anbieter und Ort	Zeit und Kosten	Anmeldung, Ansprechpartner
Bücher-Tauschcke	Caritas-Mehrgenerationenhaus Kennelstraße 7	Montag - Freitag, 13 - 17 Uhr	0631 36120 280 Info.mgh-kl@Caritas-Speyer.de
English conversation		Montags, 15:30 - 17 Uhr	
Smartphone-Coaching		Dienstags, 16 - 17 Uhr und nach Vereinbarung	
Singkreis		Mittwochs, 14 Uhr - 15:30 Uhr (Üben und Auftritte in Seniorenheimen)	
Halbtagsfahrten mit dem Bus	Christuskirche ab Messeplatz		Pfarrerin Westrich 0631 425 84
'Sonntag ma(h)  anders' (Gottesdienst mit anschließendem) Mittagessen für alle	Christuskirche Am Heiligenhäuschen 10	02.10.2022 und 20.11.2022	
Ü65-Chor		Dienstags, 15 Uhr (zweiwöchentlich)	Bezirkskantorin Beate Stinski-Bergmann 0631 340 86 03
Mittagstisch	„Nils – Wohnen im Quartier“ im Goetheviertel in der "Guud Stubb" Hohlestraße 12	Montags, 12 Uhr	Fr. Jochum 0151 100 45 458
Gemeinsames Kochen		Mittwochs, 12 Uhr	
Ökumenischer Seniorenkreis	Heilig Geist, Kath. Pfarrheim Hohenecken St.-Marien-Platz 20	2. Donnerstag im Monat, 14:30 Uhr	
EnkOmOp Alt und Jung musizieren gemeinsam	Emmerich-Smola-Musikschule / Musikakademie und Seniorenbeirat im JUZ Jugendzentrum Kaiserslautern Steinstraße 47	Dienstags, 15 - 16:30 Uhr	Max Punstein (Musikschule) 0631 365 23 59 musikakademie@kaiserslautern.de  Prof. Dr. Horst Hamacher (Seniorenbeirat) 06301/375 79 howi2011@hotmail.com
Mittagstisch	Sozialmanagement Bau AG im Mietertreff Königstraße 59	Dienstags, 12 Uhr	0631 364 01 17
Digitalcafé Unterstützung an digitalen Medien für Senioren und Seniorinnen	Stadtteilwerkstatt des ASZ Pfaffstraße 3	1. Mittwoch im Monat, 10 - 12 Uhr	Marion Rübel 0631 3163 616