

Wo ist der Parcours?

Auf den Parcours trifft man, wenn man im Volkspark parallel zur Entersweilerstraße Richtung Warmfreibad läuft. Etwas kürzer ist der Weg, wenn man von der Haltestelle Warmfreibad aus startet.



Der Bewegungsparcours wurde initiiert und ermöglicht durch das Lokale Bündnis für Familien – Arbeitskreis Miteinander der Generationen, der Bau AG Stiftung Kaiserslautern und der Stadt Kaiserslautern.



Wann sind die ehrenamtlichen Bewegungslotsinnen und Bewegungslotsen vor Ort?

Die genauen Zeiten erfahren Sie bei Lydia Müller von der Freiwilligen Agentur Kaiserslautern.



Wie werde ich Lotsin oder Lotse?

Dort dürfen Sie sich auch melden, wenn Sie als Lotse oder Lotsin ehrenamtlich aktiv werden wollen!



Die angehenden Lotsen werden auf ihre Aufgabe vorbereitet. Bei regelmäßigen Treffen können Erfahrungen ausgetauscht werden. Der Versicherungsschutz für die Anleiter ist gewährleistet.

Wenn Sie sich gerne im Freien bewegen, kontaktfreudig und hilfsbereit sind, sowie in der Woche zwei bis vier Stunden Zeit haben, rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin.



Freiwilligen Agentur Kaiserslautern
Lydia Müller
0631 – 365 4471
Freiwilligen-Agentur@kaiserslautern.de

Rathaus Nord, Gebäude A
67657 Kaiserslautern

Haben Sie Spaß an Bewegung?
Sind Sie gerne im Grünen?



Dann besuchen Sie den Treffpunkt Bewegungsparcours im Volkspark.





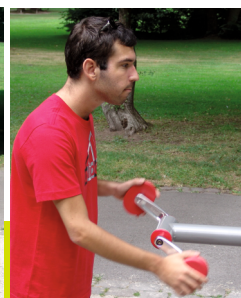
Kostenlos.

Menschen jeden Alters, auch mit Mobilitätseinschränkungen, können an vier Geräten mit acht Stationen kostenlos trainieren.

Ob alleine im Sonnenaufgang, gemeinsam mit Freunden am Tag, ob vor dem Spaziergang mit den Enkeln oder nach dem Besuch des Volksparkkonzerts – die Geräte können ohne Aufwand genutzt werden und sind selbsterklärend.

Allein oder in der Gruppe.

Und während Sie Ihre Übungen machen, kommen Sie mit anderen Bewegungswilligen ins Gespräch und lernen interessante Menschen, vielleicht sogar neue Freunde kennen!



Auch Gruppen sind willkommen, denn an den vier Geräten können acht Personen gleichzeitig in Aktion treten.

Gesund.

Dabei tun Sie etwas für den Erhalt von Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer, Grifffestigkeit, Stütz- und Haltekraft und Vitalität.

Durch den Wechsel der Geräte werden alle Körperpartien schonend trainiert. Die Übungen sind kurzweilig und machen Spaß.

Und wenn man eine Pause einlegen möchte, findet man immer jemanden zum plaudern.

Sie haben Fragen? ... oder wollen Gesellschaft?

Sie haben Fragen zur Nutzung der Geräte?
Sie wollen Gesellschaft?

Ehrenamtliche Bewegungslotsen und -lotsinnen erwarten Sie am Treffpunkt Bewegungsparcours.

Von Frühsommer bis Herbst kann, gutes Wetter vorausgesetzt, stundenweise unter Anleitung von ehrenamtlichen Bewegungslotsinnen und -lotsen trainiert werden.

Sie zeigen, wie man mit den Geräten trainieren kann, geben Tipps für den korrekten Gebrauch der Bewegungsgeräte und stehen, wenn gewünscht, für Hilfestellungen zur Verfügung.

„Ich mag den Gedanken, dass sich so viele verschiedene Menschen mit so viel unterschiedlichem Wissen treffen. Ich habe, so ganz nebenbei, schon viel dazu gelernt.“
(Bewegungslotsin)



Qigong.

Sie möchten Ihre Lebensenergie in Schwung bringen?

Dann machen Sie mit beim Qigong. Qigong ist eine chinesische Bewegungs-, Meditations- und Konzentrationsform zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. In China spielt diese Praxis in der Gesundheitsvorsorge eine große Rolle. Auch in den westlichen Ländern hat Qigong viele überzeugte Anhänger gefunden.

Die sanften Übungen eignen sich gut für Seniorinnen und Senioren und können auch im Sitzen durchgeführt werden.



Wer mitmachen möchte, soll flaches und bequemes Schuhwerk sowie bequeme, wettergemäße Kleidung tragen. Es ist empfehlenswert, eine kleine Flasche Wasser mitzubringen. Die Übungseinheit dauert ca. 30 bis 40 Minuten.