

Mach mit! Sei dabei!

Woche der Teilhabe



24. – 30. März 2025 in der VG Linz

Stundenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 10-13 Uhr	Gemeindecafé Leubsdorf	Gemeindecafé Vettelschoß	Gemeindecafé St. Katharinen	Gemeindecafé Leubsdorf	
2			Nordic Walking Linz		Katharinentreff mit Kaffee und Kuchen
3 14 Uhr			Rollator-schulung FBS Linz		
4 14:30-16:30 Uhr				Chor-gemeinschaft	
5 17:30-19 Uhr		Theatergruppe Fantasie Dattenberg			
6 20 Uhr					



Weitere Infos



Verbandsgemeinde
Linz am Rhein
Rhein & Höhe



Impressum

Koordinierungsstelle Gesundheitsförderung
und Prävention

Kreisverwaltung Neuwied

Melanie Böhm 02631- 803 198

Rita Hoffmann-Roth 02631- 803 718

Gerhard Wermter 02631- 803 713

gesundheitsfoerderung@kreis-neuwied.de

Bildnachweis:

Adobe Stock, Canva, Pixabay

Foto MGV Linz: Creativ Picture–Heinz Werner Lambertz

Die jeweiligen Vereine

Mach mit! Sei dabei!

Herzlich Willkommen zur „Woche der Teilhabe“

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

dazuzugehören, Teil von etwas zu sein, zu partizipieren und mitzumachen: wer von uns möchte das nicht. Teilhabe ist quasi ein Grundbedürfnis von uns Menschen und ein wichtiger Gesundheitsaspekt für Körper und Geist.

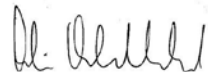
Unsere Gesellschaft bietet hierzu vielfältige Möglichkeiten: In Begegnungen, Aktionen und Aktivitäten – am Arbeitsplatz, in Vereinen und Institutionen und vielem mehr.

Und doch ist es im Alltag (und mit zunehmenden Alter) gar nicht immer so leicht, sich neuen Angeboten zu öffnen oder herauszufinden, wo es diese vielfältigen Teilhabemöglichkeiten gibt. Zudem erschweren gesundheitliche Einschränkungen und Mobilitätsprobleme gerade älteren Menschen die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Aber das muss nicht so sein – und vor allen Dingen – nicht so bleiben.

Mit unserer „Woche der Teilhabe“ möchten wir Ihnen ein buntes Potpourri an Themen und Angeboten zum Dabeisein und zum Mitmachen präsentieren. Ich danke unserer Koordinierungsstelle Gesundheitsförderung, die den Impuls zur „Woche der Teilhabe“ aufgegriffen und gemeinsam mit der Verbandsgemeindeverwaltung Linz und vielen örtlichen Kooperationspartnern ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt hat. In allen Gemeinden innerhalb der Verbandsgemeinde wird es in der „Woche der Teilhabe“ darum gehen, zusammenzukommen, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen oder zu vertiefen. Ob bei gemeinsamen Aktionen, Vortrags- und Mitmachangeboten: es sollte für jeden Geschmack etwas dabei sein.

Ich lade Sie herzlich ein: Überzeugen Sie sich selbst - Seien Sie dabei – haben Sie teil – in der Woche der Teilhabe und idealerweise auch darüber hinaus. Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Achim Hallerbach
Landrat

Mach mit! Sei dabei!

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger der Verbandsgemeinde Linz,

wir haben in der Verbandsgemeinde eine große Anzahl an Vereinen mit enorm vielen und vielfältigen Angeboten.

Vereinen und Angeboten fehlt es allerdings häufig am Bekanntheitsgrad.

Auf der anderen Seite gibt es viele Bürgerinnen und Bürger, die auf der Suche nach Angeboten sind, die zu ihren Interessen passen. Gerade ab der zweiten Lebenshälfte und zu Beginn des Renteneintritts, wenn wieder mehr Zeit zur Verfügung steht, suchen viele Menschen nach einer freudebringenden, gesunderhaltenden und erfüllenden Beschäftigung.

Was liegt daher näher, als die Interessen der Vereine und der Bürgerinnen und Bürger zusammen zu bringen?

Daher hat sich die Verbandsgemeinde Linz entschlossen, gemeinsam mit der Koordinierungsstelle Gesundheitsförderung der Kreisverwaltung Neuwied, eine „Woche der Teilhabe“ als Pilotprojekt im Kreis zu organisieren.

Wir hoffen damit, in unserer Verbandsgemeinde Orte für ein gemeinsames Erleben zu schaffen, das gesellschaftliche Miteinander und die sozialen Kontakte und aktives älter werden zu stärken und neue Teilnehmer und vielleicht auch Ehrenamtliche für die vielen Vereinsangebote zu finden.

Gleichzeitig hoffen wir natürlich, viele Bürgerinnen und Bürger zu motivieren, diese Angebotsvielfalt zu nutzen. Probieren Sie es aus, schnuppern Sie kostenfrei in die Angebote, die Ihnen gefallen. Seien Sie dabei- machen Sie mit! Denn nur durch ihr Mitmachen wird die „Woche der Teilhabe“ ein Erfolg- für Sie selbst, aber auch für die Anbieter.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Teilnahme an unseren Angeboten und bedanke mich bei allen Vereinen für die große Unterstützung diese Woche möglichst vielfältig zu gestalten.

Herzliche Grüße



Frank Becker
Bürgermeister der Verbandsgemeinde

Mach mit! Sei dabei!

Stadt Linz - "Mach mit!-Sei dabei! - Woche der Teilhabe

Montag, 24.03.2025

10:00 - 12:00 Uhr Gemeindecafé Linz keine Anmeldung erforderlich	12:00 - 13:00 Uhr Mittagstisch -"Mahlzeit, aber nicht alleine!" Grundschule Linz Anmeldung erforderlich	13:00 - 14:00 Uhr Mittagstisch -"Mahlzeit, aber nicht alleine!" Grundschule Linz Anmeldung erforderlich	14:00 - ca. 15:00 Uhr Nordic Walking & Walking beim Vizeweltmeister VfB Linz Anmeldung erforderlich
19:00 - 21:00 Uhr Chorprobe- denn wo man singt... ev. Gemeindehaus, Trinitas Gemeinde,			

Dienstag, 25.03.2025

12:00 - 13:00 Uhr Mittagstisch -"Mahlzeit, aber nicht alleine!" Grundschule Linz Anmeldung erforderlich	13:00 - 14:00 Uhr Mittagstisch -"Mahlzeit, aber nicht alleine!" Grundschule Linz Anmeldung erforderlich	15:00 - 16:00 Uhr Klimatisch Verbandsgemeinde Linz Anmeldung erforderlich	15:00 - 16:30 Uhr Ansichts-Postkarten „Postcrossing“ Linz Anmeldung erforderlich
18:00 Uhr - 19:30 Uhr Fußballtennis VfB Linz keine Anmeldung erforderlich			

Mittwoch, 26.03.2025

12:00 - 13:00 Uhr Mittagstisch -"Mahlzeit, aber nicht alleine!" Grundschule Linz Anmeldung erforderlich	13:00- 14:00 Uhr Mittagstisch -"Mahlzeit, aber nicht alleine!" Grundschule Linz Anmeldung erforderlich	14:00 - ca. 15:00 Uhr Nordic Walking & Walking beim Vizeweltmeister VfB Linz Anmeldung erforderlich	14:00 - 16:00 Uhr Walk & Talk Familienbildungsstätte keine Anmeldung erforderlich
14:30 - 16:30 Uhr Rollatorenschulung Familienbildungsstätte Anmeldung erforderlich	14:00 - 17:00 Uhr Spienachmittag incl. Gemeindegewesther plus KFD Linz keine Anmeldung erforderlich	18:30 - 20:00 Uhr Fußballtennis VfB Linz keine Anmeldung erforderlich	18:00 - 19:30 Uhr Hatha-Yoga und Meditation Schnupperangebot für Ältere Kreis VHS Anmeldung erforderlich
19:00 - 21:00 Uhr Männergesangsverein Linz e.V. keine Anmeldung erforderlich			

Donnerstag, 27.03.2025

9:00 - 11:30 Uhr Gemeinsam statt einsam - Jung und alt verbinden Alice Salomon Schule Linz Anmeldung erforderlich	10:00 - 11:30 Uhr Bald ist Ostern Seniorenbeirat und Alice Salomon Schule Linz Anmeldung erforderlich	12:00 - 13:00 Uhr Mittagstisch -"Mahlzeit, aber nicht alleine!" Grundschule Linz Anmeldung erforderlich	13:00 - 14:00 Uhr Mittagstisch -"Mahlzeit, aber nicht alleine!" Grundschule Linz Anmeldung erforderlich
--	---	--	--

Freitag, 28.03.2025

14:00 - ca. 15:00 Uhr Nordic Walking & Walking beim Vizeweltmeister VfB Linz Anmeldung erforderlich	15:45 - 17:00 Uhr KatharinenTreff - Stadtführung Linz im Sitzen keine Anmeldung erforderlich	17:00 - 18:30 Uhr Laufftreff TV Linz keine Anmeldung erforderlich	18:00 - 20:00 Uhr Mal- und Bastelangebot für alt und jung ASD Tagespflege keine Anmeldung erforderlich
--	---	--	---

Samstag, 29.03.2025

11:30 - 14:30 Uhr Besuch des Arp-Museum Seniorenbüro Anmeldung erforderlich		9:00 - ca.14:00 Uhr Pannoramarunde in Seelscheid Spende 2€ (17 Kilometer, mittel schwer) Eifelverein Ortsgruppe Linz e.V. keine Anmeldung erforderlich	15:00 - 17:00 Uhr HelferNetz-daheim läd zum Kennenlernen bei Kaffee und Waffeln ein keine Anmeldung erforderlich
--	--	--	--

Sonntag, 30.03.2025

Mach mit! Sei dabei!

Nordic Walking & Walking beim Vizeweltmeister des VfB Linz

Datum: 24.03., 26.03. und 28.03.2025

Uhrzeit: jeweils 14:00 Uhr (Dauer nach Absprache)

Ort: Friedrich-Ebert-Str. 37, 53545 Linz am Rhein

Veranstalter: Abteilung Hobbysport des VfB Linz

Ansprechpartner: Josef Weber

Kontaktdaten:

E-Mail: Josef-Weber-Linz@t-online.de

Tel.: 0152 52675148

Telefonische Anmeldung ist erforderlich.



Beschreibung:

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen! Wir starten gemeinsam durch! Nach Absprache starten wir in der Friedrich-Ebert-Straße 37 und wählen eine Strecke überwiegend im Waldgebiet aus. Die Länge der Strecke wird sich nach den Teilnehmenden richten.

Was ist mitzubringen:

Gute Laune. Sportliche und bequeme Kleidung. Nordic-Walking Stöcke können mitgebracht werden, müssen aber nicht zwingend mitgebracht werden. Wichtig: Bitte Getränke mitbringen. Bei Wind und Wetter wird gegangenen, dabei bitte entsprechende Kleidung vorsehen.

Chorprobe

Datum: 24.03.2025

Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr

Ort: Katharinenhof, Grabentor 1, 53545 Linz
(unterhalb des Haupteingangs links)

Veranstalter: Ev. Trinitatis Kirchengemeinde

Keine Anmeldung erforderlich.

Beschreibung:

...denn wo man singt... Teilnahme an der Probe des Singkreises Linz. Wir erarbeiten und singen klassische und moderne Kirchenlieder sowie Gospels. Jeder ab 18 Jahren kann mitmachen.



Mach mit! Sei dabei!

Mittagstischangebot – „Mahlzeit-aber nicht alleine“

Datum: 24.03. – 27.03.2025

Uhrzeit: 12:00-13:00 Uhr oder 13:00-14:00 Uhr

Ort: Bürgermeister-Castenholtz-Schule, Schulestr. 10, 53545 Linz

Veranstalter: Bürgermeister-Castenholtz-Schule

Ansprechpartner: Melanie Freiholz

Kontaktdaten:

E-Mail: sekretariat@grundschule-linz.de

Tel.: 02644 9600-0

Anmeldung ist erforderlich, Personenzahl begrenzt.

Beschreibung:

Zeit zum Essen und Erzählen: Gemeinsames, kostenfreies Mittagessen mit Schülern (6-10 Jahre) und Betreuern im 2-Sterne-Bistro der Grundschule Linz. Wir freuen uns auf Sie!



Besuch im Gemeindecafé Linz

Datum: 24.03.2025

Uhrzeit: 10:00-12:00 Uhr

Ort: Mittelstr. 22, 53545 Linz am Rhein

Veranstalter: Seniorenbeirat der VG Linz, Seniorenbüro

Ansprechpartner: Jutta Mönnig

Kontaktdaten:

E-Mail: Jutta.moennig@vg-linz.de

Tel.: 02644 560159

Keine Anmeldung erforderlich.

Beschreibung:

Im Gemeinde-Café treffen sich zumeist ältere Menschen um gemeinsam ein paar Stunden zu verbringen und sich dabei über Gott und die Welt zu unterhalten. In Linz gibt es für alle Gäste ein leckeres Frühstück, so auch an diesem Tag. Ehrenamtliche Helferinnen kümmern sich darum.



Mach mit! Sei dabei!

Klimatisch der Verbandsgemeinde Linz

Datum: 25.03.2025, 15:00-16:00 Uhr, Infostunde (Büro 224)
01.04.2025, 18:00-20:00 Uhr, Klimatisch (Sitzungssaal)

Ort: Mittelstr. 22, 53545 Linz am Rhein

Veranstalter: VG Linz in Kooperation mit der KreisVolkshochschule

Ansprechpartner: Andrea Schlüter

Kontaktdaten:

E-Mail: Andrea.schlueter@vg-linz.de

Tel.: 02644 560125

Anmeldung ist erforderlich.

Beschreibung:

Die Verbandsgemeinde Linz führt in Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Neuwied zum Thema Klimaschutz regelmäßige Treffen für interessierte Bürger und Bürgerinnen durch.

Gemeinsam möchten wir Ideen zum Thema Klimaschutz sammeln, uns austauschen, mögliche Lösungsansätze diskutieren und konkrete Maßnahmen für eine klimafreundliche und nachhaltige Zukunft entwickeln.

Wer kann teilnehmen: Interessierte am Klimaschutz: Austausch zu Förderungen und Klima-Themen, Unterstützung des Gartenteams der Stadt Linz

**Regionaler
Klima-Tisch**
Verbandsgemeinde Linz am Rhein



Mitmachen

www.vg-linz.de
Klimaschutz



Mach mit! Sei dabei!

Ansichts-Postkarten „Postcrossing“

Datum: 25.03.2025

Uhrzeit: 15:00-16:30 Uhr

Ort: Seniorenheim der VG Linz, Vor dem Leetor 5, 53545 Linz

Veranstalter: Seniorenheim der VG Linz

Ansprechpartner: Birgit und Petra Spitz

Kontaktdaten:

E-Mail: Birgit.Spitz@Seniorenheim-Linz.de

Tel.: 02644 95140

Anmeldung ist erforderlich.

Beschreibung:



Bei dem "Postcrossing" Projekt schreibt man an fremde Personen weltweit Ansicht-Postkarten. Wenn eine deiner Postkarten angekommen ist, bekommt man im Gegenzug von einem fremden Teilnehmer ebenfalls eine Postkarte.

Der Reiz des Projekts ist es, Postkarten mit (mehr oder weniger) schönen Motiven zu bekommen mit den Grüßen von anderen Teilnehmern, und auch selber sich Gedanken zu machen was für Postkarten kann ich einem fremden Menschen schicken und was schreibe ich darauf (nur Grüße, oder mehr Persönliches...)

Zum Start werden Postkarten vorliegen (man kann auch gerne welche mitbringen) und eine Liste von Adressaten an die wir Postkarten schicken können. Auch eine Auswahl bereits empfangener Postkarten liegen zum Anschauen bereit.

Wer kann teilnehmen: Erwachsene aller Altersklassen

Mach mit! Sei dabei!

Walk & Talk

Datum: 26.03.2025 (09.04.2025 und 23.04.2025)

Uhrzeit: 14:00-16:00 Uhr

Ort: Treffpunkt vor dem Rathaus, Marktplatz 14, 53545 Linz

Veranstalter: Kath. Familienbildungsstätte/Haus der Familie Linz

Ansprechpartner: Andrea Nantke

Kontaktdaten:

E-Mail: sekretariat@fbs-linz.de

Tel.: 02644 4163

Keine Anmeldung erforderlich.



Beschreibung:

Warum alleine spazieren gehen, wenn man es auch in Gesellschaft genießen kann? Kommen Sie mit uns raus in den Wald oder ans Rheinufer – atmen Sie die frische Luft, machen Sie sich den Kopf frei und erleben Sie, wie gut Bewegung in der Natur tut.

Mit netten Gesprächen in der Gruppe wird jeder Schritt zu einem kleinen Highlight. Gemeinsam genießen wir nicht nur die Schönheit der Landschaft, sondern stärken auch unser Gruppengefühl und tun gleichzeitig etwas für unsere Gesundheit.

Lust auf frische Luft, neue Kontakte und eine Auszeit in der Natur? Dann machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie!

Was ist mitzubringen: Gutes Schuhwerk und evtl. Getränk

Wer kann teilnehmen: Jeder, der Freude an Bewegung hat

Mach mit! Sei dabei!

Rollatorenschulung

Datum: 26.03.2025

Uhrzeit: 14:30-16:30 Uhr

Ort: Im historischen Rathaus, Marktplatz 14, 53545 Linz
(Bitte den Hintereingang des Rathauses nutzen, da dieser ebenerdig ist!)

Veranstalter: Kath. Familienbildungsstätte/Haus der Familie Linz

Ansprechpartner: Andrea Nantke

Kontaktdaten:

E-Mail: sekretariat@fbs-linz.de

Tel.: 02644 4163

Anmeldung erforderlich.



Beschreibung:

Die Informationsveranstaltung richtet sich an alle erfahrenen Rollator-Nutzerinnen und Rollator-Nutzer, insbesondere auch an die Menschen, die mit dem Gedanken spielen, sich einen Rollator anzuschaffen und bislang keine Erfahrung mit dem Rollator haben. Auch interessierte Angehörige oder Betreuer sind bei der Informationsveranstaltung herzlich willkommen! Ziel der Veranstaltung ist es den leichteren, sicheren und kräftesparenden Umgang mit dem Rollator zu vertiefen und die Vermeidung von Rückenschmerzen und Stürzen, letztlich für mehr Selbstständigkeit und Sicherheit in Ihrem Alltag insbesondere auch im Straßenverkehr.

Am Anfang des Trainings erfolgt eine Rollator-Sichtkontrolle und sofern notwendig die Neueinstellungen des Rollators. Beim Rollator-Training von Cornelia Brodeßer wird theoretisches und praktisches Wissen vermittelt.

Wer kann teilnehmen: Rollatorbesitzer und Menschen mit dem Interesse sich einen Rollator anzuschaffen, sowie Angehörige und Interessierte! (5-12 Teilnehmer!)

Mach mit! Sei dabei!

Spielenachmittag der KFD; Vorstellung Gemeindegewest^{Plus} mit Gedächtnis- Bewegungsübungen

Datum: 26.03.2025

Uhrzeit: 14:00-17:00 Uhr

Ort: Hospitalstrasse 2, 53545 Linz, Begegnungsraum St. Martin

Veranstalter: Katholische Frauengemeinschaft (KFD) Linz

Ansprechpartner: Monika Hausen



Kontaktdaten:

E-Mail: monika.hausen@gmx.de

Tel.: 02644 981 189

Keine Anmeldung erforderlich.

Beschreibung: Vorstellung des Angebotes der Gemeindegewest^{Plus} - anschließend gemütliches Beisammensein und die Möglichkeit, die altbewährte Spielesammlung zu nutzen oder auch neue Spiele kennenzulernen. Kaffee / Plätzchen u. Getränke runden den Nachmittag ab.

Offene Chorprobe beim Linzer Männergesangverein

Datum: 26.03.2025

Uhrzeit: 19:00-21:00 Uhr

Ort: Sängenheim, Roniger Weg 24, 53545 Linz, Richtung Krankenhaus, rechte Straßenseite, unterhalb der Straße



Veranstalter: Linzer Männergesangverein von 1822 e.V.

Ansprechpartner: Siegfried Bündgen

Kontaktdaten:

E-Mail: siegfried.buendgen@gmx.de

Tel.: 02644 1663 oder 016090918876

Keine Anmeldung erforderlich.



Beschreibung:

Teilnahme an einer wöchentlichen Chorprobe mit einem studierten Musiker und Musikpädagoge. Jeder, der gerne singt, kann teilnehmen. Jede Stimme ist schön. Kein Vorsingen!

Mach mit! Sei dabei!

Fußballtennis beim VfB Linz – Abteilung Hobbysport

Datum: 25.03.2025, 01.04.2025 und 08.04.2025

Uhrzeit: jeweils 18:00-19:30 Uhr

Ort: Halle Martinus-Gymnasium, Martinusstr. 3, 53545 Linz
(Seiteneingang unten links, neben dem Parkplatz)

Datum: 26.03.2025, 02.04.2025 und 09.04.2025

Uhrzeit: jeweils 18:30-20:00 Uhr

Ort: Miesgesweg 1, 53545 Linz

Veranstalter: Abteilung Hobbysport des VfB Linz

Ansprechpartner: Josef Weber

Kontaktdaten:

E-Mail: Josef-Weber-Linz@t-online.de

Tel.: 0152 52675148

Keine Anmeldung erforderlich.



Beschreibung:

Jeden Mittwoch trifft man sich zum Fußballtennis in der Mehrzweghalle im Miesgesweg zum gemeinsamen Spielen. Hierbei steht der Spaß im Vordergrund. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Was ist mitzubringen: Gute Laune, Sportsachen.

Duschgelegenheiten sind vorhanden. Nicht vergessen: Bitte Hallenschuhe mitbringen!

Wer kann teilnehmen: Jeder, einfach vorbeikommen. Bei Fragen gerne anrufen!

Mach mit! Sei dabei!

Hatha-Yoga und Meditation - Schnupperangebot für Ältere

Datum: 26.03.2025

Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr

Ort: Robert-Koch-Realschule plus, Schulstraße, Linz am Rhein

Veranstalter: KreisVolkshochschule Neuwied e.V.

Ansprechpartner: Nils Kranke oder Cecilia Vargas

Kontaktdaten:

E-Mail: n.kranke@kvhs-nr.de oder
c.vargas-arias@kvhs-nr.de

Tel.: 02631 347813 (alternativ: 017658883015)



Anmeldung ist erforderlich.

Beschreibung:

Einmal lebendige Stille erleben – Stille gewahrt werden und aus der Stille Kraft schöpfen – das möchten wir gemeinsam erleben.

Wir beginnen mit einer Meditation in der Hatha-Yoga Tradition. Zwischenzeitlich stärken und dehnen wir die Körpermuskulatur durch Körperübungen aus dem klassischen Hatha-Yoga. Die Atmung setzen wir dabei unterstützend und bewusst ein, um in der Endhaltung zu entspannen. Atemübungen, Konzentration und Meditation führen uns in die Stille.

Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für Interessierte mit oder ohne Yoga-Erfahrung. (6-10 Teilnehmer)

Was ist mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yoga-/Trainings-Matte, Decke und kleines Kissen

(Decken und Kissen können auch zur Verfügung gestellt werden – Je nach Teilnehmerzahl aber nicht für alle)

Mach mit! Sei dabei!

Gemeinsam statt einsam – Jung und Alt verbindet

Datum: 27.03.2025

Uhrzeit: 09:00-11:30 Uhr

Ort: Alice-Salomon-Schule, Am Gestade 9, 53545 Linz

Veranstalter: Alice-Salomon-Schule Linz, Berufsfachschule Sozialassistenten

Ansprechpartner: Doris Schulte-Schwering (Lehrkraft),
Theresa Pleitner (Schülerin)

Kontaktdaten:

E-Mail: d.schulte-schwering@bbs-linz.de,
pleitner.theresa@gmail.com

Tel.: 02644 95280 / Anmeldung ist erforderlich



Was ist mitzubringen: Gute Laune und Appetit, ggf. Schutzkleidung für das Kreativangebot.

Wer kann teilnehmen: Junge und Ältere (1-100 Jahre)

Beschreibung:

Junge Auszubildende der Sozialassistenten bereiten einen Vormittag für Jung und Alt vor mit folgenden Inhalten:

- Keramik bemalen
- Nette Gesprächsrunde bei Kaffee und Kuchen: Werte und Normen der verschiedenen Generationen

Mach mit! Sei dabei!

Bald ist Ostern

Datum: 27.03.2025

Uhrzeit: 10:00-11:30 Uhr

Ort: Kapelle der Senioren-Residenz St. Antonius, Am Konvikt 6, 53545 Linz

Veranstalter: Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Linz, Seniorenbüro, gemeinsam mit der Alice-Salomon-Schule Linz und der Senioren-Residenz Sankt Antonius Linz

Ansprechpartner: Klaus Krumscheid

Kontaktdaten:

E-Mail: Klaus.krumscheid@vg-linz.de

Tel.: 02644 560159

Anmeldung ist erforderlich.



Wer kann teilnehmen: Jeder ist eingeladen, an der öffentlichen Veranstaltung teilzunehmen

Beschreibung:

Bei dieser Veranstaltung in der Senioren-Residenz gibt es einen Vortrag über Osterbräuche. Dazu bereiten Schülerinnen und Schüler der Alice-Salomon-Schule kleine Speisen zu. Außerdem können gemeinsam Eier gefärbt werden.

Mach mit! Sei dabei!

Lauftreff, Nordic Walking und Walking

Datum: 28.03.2025

Uhrzeit: 17:00-18:30 Uhr

Ort: Am Kaiserberg, 53545 Linz, Kaiserbergstadion auf dem Sportplatz

Veranstalter: TV Linz

Ansprechpartner: Fred Höhns

Kontaktdaten:

E-Mail: fredhoehns@posteo.de

Tel.: 0171/3148144

Keine Anmeldung erforderlich.



Beschreibung:

Egal ob Neuling, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittener, verbessere Deine Fitness in unserem Lauftreff. In lockerer Atmosphäre liegt der Fokus auf dem Konditionsaufbau. Jeder zwischen 10 Jahren und 80 Jahre plus ist willkommen.

Wir laufen in netter Gesellschaft von Jung und Alt ohne Leistungsdruck. Das Angebot besteht schon seit vielen Jahren!

Läufer, Nordic-Walker und Walker jeden Niveaus sind willkommen. Wann bist Du am Start?

Was ist mitzubringen: Turnschuhe, Getränk und Handtuch

Wer kann teilnehmen: Jeder, der in einer Gemeinschaft laufen möchte! Das Angebot findet immer freitags von 17 Uhr – 18 Uhr statt und kann auch danach gerne weiter besucht werden. Aktuell sind Läufer in verschiedenen Altersklassen dabei von 10 Jahren bis 80 Jahre, auch noch Ältere sind willkommen!

Mach mit! Sei dabei!

Mal- und Bastelangebot für Alt und Jung

Datum: 28.03.2025

Uhrzeit: 18:00-20:00 Uhr

Ort: Im Rosengarten 1, 53545 Linz (Scherer-Passage Stockwerk E, neben der St. Martin Apotheke)

Veranstalter: ASD Tagespflege

Ansprechpartner: Philipp Jäschke

Kontaktdaten:

E-Mail: tagespflege@krankenpflege-asd.de

Tel.: 02644 8078100

Keine Anmeldung erforderlich.



Beschreibung:

Jeder kennt den Satz: "Ich kann nicht malen/basteln". Aber unserer Erfahrung nach, ist dies schnell passé, wenn man Angebote mit Erfolgsgarantie und positive Zustimmung anbietet. Wahrscheinlich wird niemand zum neuen Picasso, aber wenn man Glück hat, lernt man sich über die Kunst neu auszudrücken oder hat einfach Spaß.

Helfernetz-daheim lädt zum Kennenlernen bei Kaffee und Waffeln ein

Datum: 30.03.2025

Uhrzeit: 15:00-17:00 Uhr

Ort: Katharinenhof - Ev. Trinitatis Kirchengemeinde, Grabentor 1 53545 Linz

Veranstalter: Pflegeethik-Initiative Deutschland e.V.

Ansprechpartner: Adelheid von Stösser

Kontaktdaten:

E-Mail: buero@pflegeethik-initiative.de

Tel.: 02644 3633 Keine Anmeldung erforderlich.



Beschreibung: Wir begleiten Menschen mit Pflegebedarf in ihrem Zuhause. Lernen Sie die Helfenden der Region kennen, wir beantworten all Ihre Fragen. Außerdem gibt es selbstgebackene Waffeln und Musik aus eigener Produktion.

Mach mit! Sei dabei!

Stadtführung Linz – Im Sitzen

Datum: 28.03.2025

Uhrzeit: 15:45-16:30 Uhr

Ort: Katharinenhof, Grabentor 1, 53545 Linz

Veranstalter: Stadtführungen Linz

Ansprechpartner: A.-Peter Gillrath

Kontaktdaten:

E-Mail: peter.gillrath@gmx.de

Tel.: 02644 1819

Keine Anmeldung erforderlich.



Beschreibung:

Ein Rundgang durch die Linzer Altstadt in Bildern und mit Hinweisen auf das, was man erst auf den zweiten Blick sieht.

Besuch des Arp-Museums Rolandseck

Datum: 29.03.2025

Uhrzeit: 11:30-15:00 Uhr

Ort: Am Schoppbüchel 5, 53545 Linz am Rhein

Veranstalter: Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Linz, Seniorenbüro

Ansprechpartner: Klaus Krumscheid

Kontaktdaten:

E-Mail: Klaus.krumscheid@vg-linz.de

Tel.: 02644 560159

Anmeldung ist erforderlich.

Wer kann teilnehmen: Kunstinteressierte.

Es können max. 20 Personen teilnehmen.



Beschreibung:

Das Arp-Museum ist ein Kunstmuseum, mit einer ständigen Ausstellung des deutschen Künstlers Hans Arp (1885 bis 1966).

Mach mit! Sei dabei!

Außerdem gibt es mehrere Wechselausstellungen, die bei einer einstündigen Führung erläutert werden. Bei dieser Führung gibt es auch Informationen zur Architektur. Anschließend ist ein gemeinsamer Besuch im Bistro des Museums geplant.

Info:

Von den Teilnehmer:innen wird ein Unkostenbeitrag für Eintritt und Fahrt in Höhe von 15 Euro erhoben. Kaffee und Kuchen im Museums-Bistro übernimmt der Seniorenbeirat.

Start ist um 11:30 Uhr in Linz, Am Schoppbüchel 5. Die Rückfahrt vom Museum ist für ca. 15:00 Uhr vorgesehen.

Tageswanderung: „Panoramarunde von Neunkirchen – Seelscheid“

Datum: 30.03.2025

Uhrzeit/Ort: 09:00 Uhr: Martinusstraße (Parkplatz Ecke Gymnasium) 53545 Linz m Rhein oder 09:30 Uhr Rewe Parkplatz, Auf dem Otenbruch 2, 53567 Buchholz

Veranstalter: Eifelverein OG Linz e.V.

Ansprechpartner: Irmhild Füllenbach

Kontaktdaten:

E-Mail: eifelverein-linz@t-online.de

Tel.: 02644 4215

Keine Anmeldung erforderlich.



Beschreibung:

Unser Angebot richtet sich an alle Laufinteressierten, die Lust an Bewegung haben, die gerne an frischer Luft sind und die Natur lieben. Es ist kostenlos und verpflichtet zu nichts. Das Angebot richtet sich an Läuferinnen und Läufer aller "Alters- und Leistungsklassen", also an jedermann mit oder ohne Stock, der sich ca. eine Stunde körperlich bewegen möchte, nach dem Motto: "Dabeisein ist alles, oder wer kütt, der kütt".

Mach mit! Sei dabei!

Was ist mitzubringen:

Rucksack, Verpflegung sowie ausreichend Getränke sollten dabei sein. Festes Schuhwerk sowie eine den Witterungsverhältnissen angepasste Kleidung ist erbeten. Wanderstöcke wenn nötig.

Info:

PKW - Fahrgemeinschaft fahren wir zum Ausgangspunkt unserer Wanderung.

Für die Heimfahrt bitte an saubere Schuhe / Schuhüberzug denken!

Wanderstrecke: ca. 17 km

Schwierigkeitsgrad: mittel

Aufstieg: ↑ 190 hm Abstieg: ↓ 190 hm

Helfernetz-Daheim lädt zum Kennenlernen bei Kaffee und Waffeln ein

Datum: 30.03.2025

Uhrzeit: 15:00-17:00 Uhr

Ort: Katharinenhof, Ev. Trinitatis Kirchengemeinde, Grabentor 1, 53545 Linz

Veranstalter: Pflegeethik-Initiative Deutschland e.V.

Ansprechpartner: Adelheid von Stösser

Kontaktdaten:

E-Mail: buero@pflegeethik-initiative.de

Tel.: 02644 3633

Keine Anmeldung erforderlich.

Beschreibung:

Das HelferNetz-daheim begleitet Menschen mit Pflegebedarf in ihrem Zuhause. Lernen Sie die Helfenden der Region kennen. Falls Sie selbst oder ein Angehöriger Hilfe benötigen oder Sie sich vorstellen können, stundenweise anderen zu helfen, wir beantworten all Ihre Fragen. Außerdem gibt es selbstgebackene Waffeln und Musik aus eigener Produktion.

Mach mit! Sei dabei!

Ortsgemeinden- "Mach mit!-Sei dabei! - Woche der Teilhabe

Montag, 24.03.2025

<p>10:00 - 13:00 Uhr Gemeindecafé Leubsdorf keine Anmeldung erforderlich</p>	<p>14:00 - 15:30 Uhr Oldies but Goldies. Sport ist keine Frage des Alters! SV Vettelschoß keine Anmeldung erforderlich</p>	<p>20:00 - 21:30 Uhr FloatingMotions SV Vettelschoß Anmeldung erforderlich</p>	
---	--	---	--

Dienstag, 25.03.2025

<p>9:30 - 10:30 Uhr "Gehen - wie jeder kann" Eifelverein Ortsgruppe Linz e.V. keine Anmeldung erforderlich</p>	<p>10:00 - 12:00 Uhr Gemeindecafé Vettelschoß keine Anmeldung erforderlich</p>	<p>10:00 - 13:00 Uhr Gemeindecafé Dattenberg keine Anmeldung erforderlich</p>	<p>18:00 - 19:30 Uhr Backesbürger-gemeinschaft Dattenberg keine Anmeldung erforderlich</p>
<p>20:00 - 22:00 Uhr Theater probieren - Rolle entdecken Dattenberg Anmeldung erforderlich</p>			

Mittwoch, 26.03.2025

<p>10:00 - 13:00 Uhr Gemeindecafé St. Katharinen keine Anmeldung erforderlich</p>	<p>14:30 - 16:30 Uhr Bingo & Kaffee Vettelschoß Anmeldung erforderlich</p>	<p>16:00 - 7:30 Uhr Sicherheit im Alltag St. Katharinen Anmeldung erforderlich</p>	<p>20:00 - 21:00 Uhr Jumping Fitness SV Vettelschoß keine Anmeldung erforderlich</p>
--	---	---	---

Donnerstag, 27.03.2025

<p>10:00 - 13:00 Uhr Gemeindecafé Leubsdorf keine Anmeldung erforderlich</p>	<p>14:30 - 16:30 Uhr Mit dem Rollator auf Du und DU - Tipps, Kniffe und Übungen Vettelschoß Anmeldung erforderlich</p>	<p>17:30 - 19:00 Uhr Chorgemeinschaft Dattenberg / Leubsdorf keine Anmeldung erforderlich</p>	<p>19:00 - 20:00 Uhr Jumping Fitness SV Vettelschoß keine Anmeldung erforderlich</p>
<p>20:00 - 21:00 Uhr Gymnastik I SV Vettelschoß keine Anmeldung erforderlich</p>			

Freitag, 28.03.2025

<p>18:30 - 20:00 Uhr Guter Schlaf- Der Schlüssel zu mehr Energie und Wohlbefinden Dattenberg Anmeldung erforderlich</p>	<p>15:00 - 17:00 Uhr Bücher, basteln und begeben - kreatives Miteinander Kasbach-Ohlenberg Anmeldung erforderlich</p>	<p>17:00 Uhr - 18:00 Uhr Bewegung und Spiele im Rollstuhl Vettelschoß Anmeldung erforderlich</p>	
--	--	---	--

Samstag, 29.03.2025

<p>11:00 - 13:00 Uhr Rollstuhltennis für Einsteiger Vettelschoß Anmeldung erforderlich</p>	<p>ab 11:00 Uhr Bogensport SV Vettelschoß keine Anmeldung erforderlich</p>	<p>16:00 - 19:00 Uhr Schwofen wie in alten Zeiten - gemeinsam tanzen! Vettelschoß</p>
---	---	---

Sonntag, 30.03.2025

Mach mit! Sei dabei!

Oldies but Goldies. Sport ist keine Frage des Alters!

Datum: 24.03.2025, 31.03.2025 und 07.04.2025

Uhrzeit: jeweils 14:00-15:30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle des SV Vettelschoß, Willscheider Weg 28, 53560 Vettelschoß

Veranstalter: SV Vettelschoß

Ansprechpartner: Inge Meis

Kontaktdaten:

E-Mail: geschaeftsfuehrer@sv-vettelschoss.de

Tel.: 02645 971270

Keine Anmeldung erforderlich.

Wer kann teilnehmen: Erwachsene aller Altersklassen

Beschreibung:

Der SV Vetteschoß-Kalenborn ist dem Ruf zahlreicher in die Jahre gekommener Erwachsener gefolgt und bietet Aktivitäten für "Oldies but Goldies" beiderlei Geschlechts an.

Zur Gesunderhaltung und auch Prävention sollen insbesondere folgende Übungen praktiziert werden: Wirbelsäulengymnastik, Bandscheibenmobilität, Stärkung der gesamten Muskulatur, Vorbeugung bzw. Linderung bei Osteoporose, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.



Mach mit! Sei dabei!

FloatingMotions

Datum: 24.03.2025

Uhrzeit: jeden Montag 20:00 Uhr

Ort: Sporthalle (Gymnastikhalle), Willscheider Weg 28, 53560 Vettelschoß

Veranstalter: SV Vettelschoß

Ansprechpartner: Claudia Fennell &
Elke Riebartsch

Kontaktdaten:

E-Mail: floatingmotions@sv-vettelschoss.de

Keine Anmeldung erforderlich.



Was ist mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Yogamatte o.ä.

Wer kann teilnehmen: Erwachsene aller Altersklassen.

Beschreibung:

Im wöchentlichen Wechsel gibt es Fitnessgymnastik nach Musik und Yoga.

Besuch im Gemeindecafé Leubsdorf

Datum: 24.03.2025 und 27.03.2025

Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Ort: Albert-Magnus-Haus, Hauptstr. 29, 53547 Leubsdorf

Veranstalter: Seniorenbeirat der VG Linz, Seniorenbüro

Ansprechpartner: Jutta Mönnig

Kontaktdaten:

E-Mail: Jutta.moennig@vg-linz.de

Tel.: 02644 560159

Keine Anmeldung erforderlich.



Mach mit! Sei dabei!

Beschreibung:

Im Gemeinde-Café treffen sich zumeist ältere Menschen um gemeinsam ein paar Stunden zu verbringen und sich dabei über Gott und die Welt zu unterhalten. Für alle Gäste gibt es ein leckeres Frühstück, so auch an diesem Tag. Ehrenamtliche Helferinnen kümmern sich darum.

Lauftreff auf der Erpeler Ley – Fit und gesund durch Bewegung – Gehen, wie jeder kann

Datum: 25.03.2025

Uhrzeit: 09:00-09:30 Uhr

Ort: Auf der Erpeler Ley, 53579 Erpel,
Erpeler-Ley-Plateau



Veranstalter: Eifelverein OG Linz e.V.

Ansprechpartner: Irmhild Füllenbach

Kontaktdaten:

E-Mail: eifelverein-linz@t-online.de

Tel.: 02644 4215

Keine Anmeldung erforderlich.

Beschreibung:

Unser Angebot richtet sich an alle Laufinteressierten, die Lust an Bewegung haben, die gerne an frischer Luft sind und die Natur lieben. Es ist kostenlos und verpflichtet zu nichts.

Das Angebot richtet sich an Läuferinnen und Läufer aller "Alters- und Leistungsklassen", also an jedermann mit oder ohne Stock, der sich ca. eine Stunde körperlich bewegen möchte, nach dem Motto "Dabeisein ist alles, oder wer kütt, der kütt".

Mach mit! Sei dabei!

Theater probieren – Rolle entdecken

Datum: 25.03.2025

Uhrzeit: ab 20:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Dattenberg, Zum Schwarzen See 4, 53547 Dattenberg

Veranstalter: Theatergruppe Fantasie

Ansprechpartner: Marianne Höfer

Kontaktdaten:

E-Mail: Marianne.hoefer@t-online.de

Tel.: 02644 6413

Anmeldung ist erforderlich.

Beschreibung:

Die Theatergruppe Fantasie bietet Ihnen die Möglichkeit, kurz vor der Premiere ihres neuen Stückes „Haarige Zeiten“ von Winnie Abel die Welt des Theaters vor und hinter den Kulissen zu entdecken. Finden sie ihre Rolle oder probieren sie ihre Fähigkeiten z.B. als Techniker, als Visagist, Kulissenbauer, Bühnenarbeiter oder Vorhang-Strippenzieher.



THEATER
Fantasie

HAARIGE ZEITEN

KOMÖDIE IN DREI AKTEN
VON WINNIE ABEL

EMAZAM!

Bürgerhaus Dattenberg
Samstag, 29.03.2025 um 19.00 Uhr
Sonntag, 30.03.2025 um 17.00 Uhr
Freitag, 04.04.2025 um 19.00 Uhr
Samstag, 05.04.2025 um 19.00 Uhr

An den Samstagen im Anschluss gemütliches Beisammensein
Karten: 10,00 € - Vorverkauf ab dem 08.03.2025
Karten erhältlich in: Kernen Hofladen, Hof Homs und in Linz-Line-Web-Laden, Rheinstr. 3
Zusätzlicher Kartenvorverkauf am 08.03. und 15.03. von 12 - 12 Uhr im Bürgerhaus Dattenberg.

Mach mit! Sei dabei!

Besuch im Gemeindecafé Dattenberg

Datum: 25.03.2025

Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Dattenberg, Zum Schwarzen See 4,
53547 Dattenberg



Besuch im Gemeindecafé Vettelschoß

Datum: 26.03.2025

Uhrzeit: 10:00-12:00 Uhr

Ort: Forum am blauen See, Zum Forum 1,
53560 Vettelschoß



Besuch im Gemeindecafé St. Katharinen

Datum: 26.03.2025

Uhrzeit: 10:00-13:00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Katharinen,
Josef-Hüingsberg-Str. 2, 53562 St. Katharinen



Veranstalter: Seniorenbeirat der VG Linz, Seniorenbüro

Ansprechpartner: Jutta Mönnig

Kontaktdaten:

E-Mail: Jutta.moennig@vg-linz.de

Tel.: 02644 560159

Keine Anmeldung erforderlich.

Beschreibung:

Im Gemeinde-Café treffen sich zumeist ältere Menschen um gemeinsam ein paar Stunden zu verbringen und sich dabei über Gott und die Welt zu unterhalten. Für alle Gäste gibt es ein leckeres Frühstück, so auch an diesem Tag. Ehrenamtliche Helferinnen kümmern sich darum.

Wer kann teilnehmen: Jeder, einfach vorbeikommen.

Mach mit! Sei dabei!

Backesbürgergemeinschaft Dattenberg

Datum: 25.03.2025

Uhrzeit: 18:00-19:30 Uhr

Ort: Römerwall 4, 53547 Dattenberg

Veranstalter: Backesbürger Dattenberg e.V.

Ansprechpartner: Friedhelm Herrn

Kontaktdaten:

E-Mail: fherrn@outlook.de

Tel.: 02644 9459072

Anmeldung ist erforderlich.



Beschreibung:

Das Ziel der Backesbürgergemeinschaft ist es, die alte Tradition des Backens im „Dorfbackes“ nicht aussterben zu lassen. Nach alter Sitte werden Schwarzbrot, Graubrot und Kuchen gebacken.

Sicherheit im Alltag – Prävention bzw. Schutz vor aktuellen Betrugsmaschen

Datum: 26.03.2025

Uhrzeit: 16:00-17:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus St. Katharinen, Linzer Str. 74, 53562 St. Katharinen

Veranstalter: Freie Wähler Gemeinschaft St. Katharinen e.V.

Ansprechpartner: Maria Zimmermann

Kontaktdaten:

E-Mail: zimmermannmaria@web.de

Tel.: 02645 3176

Anmeldung ist erforderlich bis 24.03.2025.



Mach mit! Sei dabei!

Beschreibung: Vortrag zum Thema - Sicherheit im Alltag - Prävention bzw. Schutz vor aktuellen Betrugsmaschen wie Schockanrufe, falscher Polizeibeamte, Enkeltrick, etc. Der Vortrag erfolgt durch eine Präventionssachbearbeiterin des Präventionszentrums des Polizeipräsidiums Koblenz.

Bingo spielen und Kaffee trinken

Datum: 26.03.2025

Uhrzeit: 14:30-16:30 Uhr

Ort: Asbacher Str. 35, 53560 Linz-Kretzhaus

Veranstalter: Haus am Linzer Berg - Seniorenheim

Ansprechpartner: Angelika Ley-Gieson, Sigrid Sieg

Kontaktdaten:

E-Mail: Angelika.Ley@korian.de

Tel.: 02645 572915 oder -572816

Anmeldung ist erforderlich.

Beschreibung:

Jeder Teilnehmer erhält ein Kärtchen, wenn die richtigen Zahlen gezogen werden kreuzt jeder Mitspieler diese an, wer als erster alle Zahlen angekreuzt hat ruft „Bingo“, es wird solange gespielt bis alle Zahlen gezogen sind und jeder Teilnehmer erhält einen kleinen Preis, Verlierer gibt es bei uns keine.



Mach mit! Sei dabei!

Jumping Fitness

Datum: 26.03.2025 und 27.03.2025

Uhrzeit: jeden Mittwoch 20:00-21:00 Uhr und Donnerstag 19:00-20:00 Uhr

Ort: Sporthalle (Gymnastikhalle), Willscheider Weg 28, 53560 Vettelschoß

Veranstalter: SV Vettelschoß

Ansprechpartner: Michaela Halm

Kontaktdaten:

E-Mail: Fuzzi89@web.de

Keine Anmeldung erforderlich.



Was ist mitzubringen: Bequeme Sportkleidung

Beschreibung:

Ein effektives Power Fitness-Programm, bei dem der Spaß garantiert nicht auf der Strecke bleibt!

Grundlage des Jumpings ist eine Kombination aus:

- schnellen und langsamen Jumps,
 - Variationen traditioneller Aerobic-Schritte,
 - dynamische Sprints sowie
 - Kraftsport-Elemente
- zu kraftvoller, fetziger Musik.

Die Komplexität der Übungen garantieren eine Stärkung des gesamten Körpers: Jumping ist dreimal so effektiv wie Jogging, mehr als 400 Muskeln werden ständig an- und entspannt - das sind viel mehr als bei jedem anderen Ausdauersport!

Mach mit! Sei dabei!

Gymnastik I

Datum: 27.03.2025

Uhrzeit: jeden Donnerstag 20:00-21:00 Uhr

Ort: Sporthalle (Gymnastikhalle), Willscheider Weg 28, 53560 Vettelschoß

Veranstalter: SV Vettelschoß

Ansprechpartner: Michaela Halm

Kontaktdaten:

E-Mail: Fuzzi89@web.de

Keine Anmeldung erforderlich.



Was ist mitzubringen: Bequeme Sportkleidung

Wer kann teilnehmen: Erwachsene aller Altersklassen
Ein Schnupperabend ist unverbindlich möglich, später Vereinsmitgliedschaft.

Beschreibung:

Ein abwechslungsreiches und vielfältiges Repertoire an Gymnastikübungen für Rücken, Bauch, Beine, Arme und Po sowie Muskelaufbau und -erhalt, Koordinations- und Ausdauertraining werden mit

den zur Verfügung stehenden Hand- und Sportgeräten, wie z.B. Stepper, Bälle, Therabänder, Flexi-Bars u.v.m. geübt und trainiert und das Ganze natürlich unter fetziger Musik. Das Fitnessprogramm wird zum Schluss mit Dehn- und Lockerungsübungen abgerundet.

Mach mit! Sei dabei!

Mit dem Rollator auf DU und DU - Tipps, Kniffe und Übungen!

Datum: 27.03.2025

Uhrzeit: 14:30-16:30 Uhr

Ort: Sporthalle St. Katharinen, Josef-Hüingsberg-Straße 8, 53562 St. Katharinen, Mehrzweckraum, seitlichen Zuweg benutzen

Veranstalter: KreisVolkshochschule Neuwied

Ansprechpartner: Nils Kranke (Cecilia Vargas)

Kontaktdaten:

E-Mail: n.kranke@kvhs-nr.de oder

(c.vargas-arias@kvhs-neuwied.de)

Tel.: 02631 347813 (0176 58883015)



Anmeldung bis 25.03.2025 unter: www.kvhs-neuwied.de/L393-25/1

Beschreibung:

Das Rollator-Training der Deutschen Verkehrswacht richtet sich sowohl an erfahrene, langjährige Rollator-Nutzer, als auch an Personen, die mit dem Gedanken spielen, sich einen solchen anzuschaffen und bislang keine Erfahrungen mit einem Rollator haben. Ziel der Veranstaltung ist es, den leichteren und sichereren Umgang mit dem Rollator zu erlernen bzw. zu vertiefen. Durch die sachgerechte Nutzung können Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen und Stürze vermieden werden, was letztlich für mehr Selbstständigkeit und Sicherheit im eigenen Alltag sorgt.

Wer kann teilnehmen: Rollatorbesitzer und Menschen mit dem Interesse sich einen Rollator anzuschaffen (8-10 Teilnehmer!)

Mach mit! Sei dabei!

Offene Chorprobe der Chorgemeinschaft Leubsdorf/Dattenberg

Datum: 27.03.2025

Uhrzeit: 17:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Leubsdorf, Kreuzstr. 1, 53547 Leubsdorf

Veranstalter: Die Chorgemeinschaft Leubsdorf/Dattenberg,
hervorgegangen aus dem MGV Liederkranz 1896
Leubsdorf/Quartettverein Dattenberg

Ansprechpartner: Egon Faßbender

Kontaktdaten:

E-Mail: fam.fassbender@gmx.de

Tel.: 02644 4235

Keine Anmeldung erforderlich.

Beschreibung:

Die Chorgemeinschaft Leubsdorf/Dattenberg ist ein Männergesangsverein mit 26 aktiven Sängern, die sich einmal wöchentlich zur Gesangsprobe treffen. Während der Probe wird nicht nur gesungen, sondern auch viel erzählt und gelacht. Singen und humorvolles Miteinander halten bekanntlich jung und fördern den sozialen Zusammenhalt.

Wir haben ein breitgefächertes Repertoire, moderne Schlager, beliebte Oldies, kölsche Lieder und hin und wieder auch Volkslieder gehören dazu. Es freut uns, wenn neue Stimmen und Gesichter zu uns stoßen.

Wer kann teilnehmen:

Jeder mit Lust am Singen und an Geselligkeit



Mach mit! Sei dabei!

Guter Schlaf – Der Schlüssel zu mehr Energie und Wohlbefinden

Datum: 28.03.2025

Uhrzeit: 18:30-20:00 Uhr

Ort: Kath. Pfarrheim Hl. Schutzengel, Kirchstr. 7, 53547 Dattenberg

Veranstalter: Kath. Familienbildungsstätte/Haus der Familie Linz

Ansprechpartner: Andrea Nantke

Kontaktdaten:

E-Mail: nantke@fbs-linz.de

Tel.: 02644 4163

Anmeldung ist erforderlich.



Beschreibung:

Kommen dir diese Situationen bekannt vor?

- Schwierigkeiten beim Einschlafen oder häufiges Aufwachen in der Nacht?
- Morgens müde und nicht wirklich erholt?
- Ohne Kaffee oder andere Wachmacher kaum durch den Tag zu kommen?
- Konzentrationsprobleme, besonders nach dem Mittagessen?
- Oft schlapp und energielos?

Wenn das der Fall ist, könnte dein Schlaf nicht so erholsam sein, wie er sein sollte. Schlechter oder zu kurzer Schlaf kann ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit haben, denn während des Schlafs laufen wichtige Prozesse im Körper ab.

Hast du Lust deine Schlafqualität zu verbessern? Dann melde dich doch einfach bei diesem Kurs an.

Mach mit! Sei dabei!

Bücher, Basteln und Begegnen – Für Jung und Alt im Kinder- und Jugendtreff Kasbach-Ohlenberg

Datum: 28.03.2025

Uhrzeit: 15:00-17:00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Nikolaus, Hauptstr. 41, 53547 Kasbach-Ohlenberg, Untergeschoss des Pfarrheims/Kinder- und Jugendtreff und Bücherstube

Veranstalter: JuLi Jugendpflege der VG Linz

Ansprechpartner: Sahra Görden

Kontaktdaten:

E-Mail: Sahra.goerden@vg-linz.de

Tel.: 0151 44258875

Anmeldung ist erforderlich.



Wer kann teilnehmen:

Alle Altersgruppen. Besonders freuen wir uns, wenn auch die Großeltern mit ihren Enkeln ab 6 Jahren kommen und beim Basteln gemeinsam schöne Stunden verbringen.

Beschreibung:

Im Rahmen der „Woche der Teilhabe“ laden wir alle – Jung und Alt – zu einem besonderen Nachmittag ein! Am 28. März öffnen wir den Kinder- und Jugendtreff während der üblichen Treffzeit von 15 bis 17:00 Uhr für alle Altersgruppen und schaffen einen Raum für kreatives Miteinander.

Kommt vorbei und entdeckt die Freude am Basteln, stöbert in der Bücherstube und genießt die Zeit miteinander. Besonders freuen wir uns, wenn auch die Großeltern mit ihren Enkeln kommen und beim Basteln gemeinsam schöne Stunden verbringen.

Ein Nachmittag für das Generationen-Miteinander, bei dem der Austausch, das kreative Tun und das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt stehen.

Wir freuen uns auf viele inspirierende Begegnungen und kreative Momente!

Mach mit! Sei dabei!

Bewegung und Spiele im Rollstuhl

Datum: 28.03.2025

Uhrzeit: jeden Freitag und nach Absprache

Ort: Sporthalle, Willscheider Weg 28, 53560 Vettelschoß

Veranstalter: Rollitennis e.V.

Kontaktdaten:

E-Mail: info@rollitennis-ev.de

Tel.: 02645 528336

Anmeldung ist erforderlich.



Was ist mitzubringen: Bequeme Sportkleidung

Wer kann teilnehmen: Rollstuhlfahrer*innen, getrennte Gruppen für Kinder/Jugend und Erwachsene (3-5 Personen)

Beschreibung:

Im Rollstuhl körperliche Beweglichkeit und Fitness steigern, sowie Spiele im Rollstuhl.

Rollstuhltennis für Einsteiger

Datum: 29.03.2025

Uhrzeit: 11:00-13:00 Uhr

Ort: In der Trainingsstätte (Tennishalle) des Rollitennis e.V. , Am Sportpark 1, 53578 Windhagen

Veranstalter: Rollitennis e.V.

Kontaktdaten:

E-Mail: info@rollitennis-ev.de

Tel.: 02645 528336

Anmeldung ist erforderlich.



Was ist mitzubringen: Bequeme Sportkleidung

Wer kann teilnehmen: Rollstuhlfahrer*innen, getrennte Gruppen für Kinder/Jugend und Erwachsene (3-5 Personen)

Mach mit! Sei dabei!

Beschreibung:

Tennis im Rollstuhl kann jeder spielen, der entweder aufgrund einer Behinderung komplett auf den Rollstuhl angewiesen ist, eine Gehbehinderung hat oder sozusagen als Nichtbehinderter einen irreparablen Schaden an Hüfte Knie oder Fußgelenken aufweist, daher die Ausübung der Sportart als Fußgänger/in verhindert. Dazu gehören auch: Nervenschädigungen, Spina Bifida, Querschnittslähmungen, Amputationen, Fehlbildungen der unteren Extremitäten oder Neurologische Erkrankungen

Auf sportlicher und spielerischer Ebene gilt es Herausforderungen anzunehmen und schon kleinste Erfolge sind die größte Motivation.

Info: Sportrollstühle sind im Verein vorhanden. Ein Schnuppertermin ist unverbindlich möglich, später Mitgliedschaft oder Kursgebühr.

Bogensport

Datum: 30.03.2025

Uhrzeit: jeden Sonntag ab 11:00 Uhr

Ort: Bogensportanlage, Willscheider Berg, 53560 Vettelschoß

Veranstalter: SV Vettelschoß

Ansprechpartner: Heinz Jostock

Kontaktdaten:

E-Mail: joe.stoc@gmx.de

Keine Anmeldung erforderlich.



Was ist mitzubringen: Bequeme Sportkleidung

Wer kann teilnehmen: Erwachsene jeden Alters. Ein Schnupperabend ist unverbindlich möglich, später Vereinsmitgliedschaft

Beschreibung:

Der Bogensport ist eine saubere und geräuscharme Freizeitgestaltung für Jung und Alt, die die Konzentration fördert und im Übrigen bei Haltungsschäden auch von Ärzten empfohlen wird. Sie ist in ihren Ausprägungen im Vergleich zu anderen Sportarten sehr flexibel und ohne viel Aufwand individuell praktizierbar.

Mach mit! Sei dabei!

Schwofen wie in alten Zeiten – Gemeinsam Tanzen in Bad Honnef

Datum: 30.03.2025

Uhrzeit: 16:00-19:00 Uhr

Ort: Lilo im alten Hallenbad (barrierefrei), Rheinpromenade 4, 53604 Bad Honnef (Endstation Linie 66)

Veranstalter: Gemeinsam statt einsam – eine Bad Honnefer Initiative

Ansprechpartner: Susanne Langguth

Kontaktdaten:

E-Mail: s.langguth.bonn@gmail.com

Tel.: 0171 2341446

Anmeldung ist erforderlich.

Was ist mitzubringen: Gute Laune

Wer kann teilnehmen: Ab Ü60...



Beschreibung:

Die Tanzveranstaltung mit flotter Musik gibt JEDEM die Möglichkeit, eine flotte Sohle aufs Parkett zu legen oder einfach als Zuschauer dabei zu sein. Der Eintritt ist frei.

Notizen



LANDKREIS NEUWIED

GESUNDHEITS- MESSE

23. März 2025 - 11 bis 17 Uhr
Bürgerhaus St. Katharinen
Eintritt frei!



Für mehr
Infos
QR-Code
scannen!

Schirmherr
Landrat Achim Hallerbach