

Wochenplan für *aktive* Seniorinnen und Senioren

Angebote, die jede Woche stattfinden				
Wann	Was	Wo	kostenfrei?	Info
Montag, 9:30-10:30 Ab 11.03.	Senioren-gymnastik	Spiegelsaal, Jahnhalle Eisenberg	ja	Lilly Rommel: 06351-8548; lillyundottorommel@kabelmail.de
Montag, 15:00-16:00	Senioren-gymnastik	Spiegelsaal, Jahnhalle Eisenberg	Ja (Angebot der Stadt Eisenberg)	Carola Harnau: 6351-44451; cavo77@kabelmail.de
Montag, 18:00-19:00	Aquajogging	Waldschwimmbad Eisenberg	Kursgebühr, TSG-Mitgl.frei	Frank Giel: 06351-42248
Montag, 18:30-20:00	Muskelaufbautraining Ü50	Kraftraum, Jahnhalle Eisenberg	TSG- Mitgliedschaft	Frank Giel: 06351-42248
Montag, ab 19:30	Chorprobe St. Cäcilia	Jugendraum unterhalb des kathol. Kinder- gartens Ramsen	ja	Ottmar Maier: 06351-3368
Montag, 18:15-19:45	Frauengymnastik	Jahnhalle, Eisenberg	TSG- Mitgliedschaft	Ilona Fischer: 06351-130440
Dienstag, 9:30-10:30	Senioren-gymnastik	"Haus der Kirche", Steinborn	ja	Carola Harnau: 06351-44451; cavo77@kabelmail.de
Dienstag, 15:00-16:00	Sitzgymnastik Achtung: Ab 11.03.!	AZURIT Seniorenheim	ja	Lilly Rommel: 06351-8548; lillyundottorommel@kabelmail.de
Dienstag, 19:00-20:30	Pilates	kleiner Saal, Jahnhalle Eisenberg	Kursgebühr, TSG: reduziert	Mireille Giel: 06351-42248
Mittwoch, ab 09:30, bitte Termin- vereinbarung!	Fahrservice zum Einkaufen in Eisenberg	ab Steinborn, Haus der Kirche	ja	Horst Kaiser: 06351-2174; j.h.m.kaiser@t-online.de
Mittwoch, 14:00-17:00	Eisenberger Strickkreis	AZURIT Seniorenheim	ja	Liesel Schorz: 06351-2576
Mittwoch, 15:00-16:00	Senioren-gymnastik	Haus der Vereine, Kerzenheim	ja	Praxis für Physiotherapie&Kranken- gymnastik K.Fischer: 06351-139420
Mittwoch, 16:00-17:30	Muskelaufbautraining Ü50	Kraftraum, Jahnhalle Eisenberg	TSG- Mitgliedschaft	Frank Giel: 06351-42248
Mittwoch 10:15 – 11:15 17:45 – 18:45	Reha-Sport Fit am Vormittag 50+ Fit am Abend 50+	Spiegelsaal, Jahnhalle Eisenberg	TSG Mitgliedschaft oder Reha- Sport- Verordnung	Karin Schaedel Tel. 06351-396066
Mittwoch, 16:30-18:00	Diabetes-/Reha-Sport, Herz-Kreislauf-Sport	Jahnhalle Eisenberg	TSG- Mitgliedschaft oder Reha- Sport- Verordnung!	Doris Joos: 06351-43776
Mittwoch, 18:00-19:00	Aquajogging	Waldschwimmbad Eisenberg	Kursgebühr, TSG-Mitgl.frei	Frank Giel: 06351-42248
Donnerstag, 10:30-11:15	Qigong	AZURIT Seniorenheim	ja	Roswitha Schreiner: 06351-5340
Donnerstag, 15:00 – 17:00	Internetcafé Senioren Wissensaustausch...	Pestalozzistr.2a, Eisenberg	ja	Agnes Conrad: 01719347949; web2015@iconrad.de
Donnerstag, 20:15-21:45	Funktionsgymnastik	Jahnhalle Eisenberg	TSG- Mitgliedschaft oder Reha- Sport- Verordnung!	Mireille Giel: 06351-42248

Wochenplan für **aktive** Seniorinnen und Senioren

Angebote, die nicht jede Woche stattfinden				
Wann	Was	Wo	kostenfrei?	Info
Montag, ab 14:30	Seniorentreffen	Bürgerhaus Ramsen	ja	Klaus Rech: 06351-6570 jeden letzten Montag im Monat
Mittwoch, 14:00	Seniorenwandergruppe – gesellig + erholsam	Marktplatz in Eisenberg	Fahrtkosten- Anteil	Marianne Barte: 06351-2804 jeden 2. Mittwoch im Monat
Mittwoch 18:00-20:00	Erzählcafé	Pestalozzistr.2a, Eisenberg	Ja	Treffen mit Migrant*innen, Austausch in Kultur und Sprache „junge Alte“ immer willkommen!
Donnerstag, 14:30-16:30	Ü 60 – Tanz, Spaß und mehr !	Tanzwelt „Movement“	6,00 Euro	Tanzwelt Movement: 06351- 124804 jeden Monat: 1. und 3. Donnerstag außer an Feiertagen und in den Schulferien von Rheinland-Pfalz
Freitag, ab 14:30	Treffen der Senioren Gärtner	Haus Isenburg	ja	... einfach kommen! jeden zweiten Freitag
Montags- Termine (19:00Uhr)	Offener Tanzkreis (katholische Frauengemeinschaft)	Thomas-Morus- Haus	ja	Marianne Seitz: Friedenstraße 15, 67304 Eisenberg; T.: 06351-8411 1.Halbjahr 2019: 14.02.,14.03.,11.04.,09.05.,13.06.

Adressen der Veranstaltungsorte:

AZURIT Seniorenheim: Hauptstr. 110, 67304 Eisenberg

Bürgerhaus Ramsen: Klosterhof 4, 67305 Ramsen

"Haus der Kirche": Theodor-Storm-Str. 51, 67304 Eisenberg-Steinborn

"Haus der Vereine": Ebertsheimerstr. 8 a, 67304 Kerzenheim

Haus Isenburg: Friedrich-Ebert-Straße 28, 67304 Eisenberg

Jahnhalle, Gaststätte „Jahnstube“: Friedrich-Ebert-Str. 11, 67304 Eisenberg

Kindergarten Ramsen: Klosterstr. 21, 67305 Ramsen

Rathaus Eisenberg: Hauptstr. 86, 67304 Eisenberg

Thomas-Morus-Haus: Jakob-Schiffer-Str. 17, 67304 Eisenberg

Tanzwelt „Movement“: Am Gielbrunnen 35, 67304 Eisenberg

Waldschwimmbad Eisenberg: Friedrich-Ebert-Str. 60, 67304 Eisenberg

Die Liste wurde zusammengestellt vom Seniorenbeirat der VG Eisenberg (Pfalz). Alle Angaben ohne Gewähr!

Wir sind bemüht, die Angebote jeweils zum Frühjahr zu aktualisieren; sehr gerne nehmen wir auch Ihre Ergänzungen in unsere Liste auf, bitte informieren Sie uns einfach:

Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Eisenberg

Vorsitzender Rainer Bosbach, Tel. 06351/42795

Seniorenbeauftragter der Stadt Eisenberg

Georg Grünwald, Tel. 06351/399893

Seniorenbeauftragte der Gemeinde Kerzenheim

Gisela Mähner, Tel. 06351/45000

Seniorenbeauftragter der Gemeinde Ramsen

Klaus Rech, Tel. 06351/6570



**IHR
SENIORENBEIRAT**