

Zeit für Bewegung – weil's mir gut tut!

Gemeinsam bewegen und spazieren in der Natur.
Keine Sportkleidung oder Vorkenntnisse notwendig.
Alle sind willkommen. Keine Anmeldung notwendig.
Einstieg jederzeit möglich!

TERMINE

Donnerstags, 15. September bis 24. November 2022

UHRZEIT

10.00 bis 11.00 Uhr

ORT

TV 1848 Oberstein e.V.
Wilhelmstraße 22
55743 Idar-Oberstein

Alle Angebote
sind für Sie
freiwillig und
kostenfrei!



Foto: © Imgorthand/istockphoto.com

Kochbus – gemeinsam kochen und essen

Gemeinsam wird gekocht, gegessen und sich in geselliger Runde
zum Thema Ernährung und Essen ausgetauscht!

TERMIN

Dienstag, 23. August 2022

UHRZEIT

9.30 bis 13.30 Uhr

ORT

Schulhof der Flurschule
Schulstraße 7
55743 Idar-Oberstein

Mehr Informationen und Anmeldung unter:
www.lzg-rlp.de/de/sommerferienprogramm-i-o.html



Begrenzte Teilnehmerplätze! Anmeldung bis 12. August!



Foto: © SeventyFour/istockphoto.com



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Sommerferienprogramm 2022

Für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene

IDAR-OBERSTEIN
JULI–NOVEMBER
2022



Foto: © SonerCdem/istockphoto.com

Offener Spieletreff für Kinder und Jugendliche

In den letzten drei Wochen der Sommerferien ist der Schulhof der Flurschule geöffnet. Weitere Informationen zum Spieletreff folgen oder können vor Ort bei Frau Brächer (Quartiersbüro, Amtsstraße 7) erfragt werden.

Kommt einfach vorbei und habt Spaß!

ORT

Schulhof der Flurschule Oberstein
(Schulstraße 7)



Foto: © Jari Hindstroom / shutterstock.com

Diese und viele weitere Angebote
finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/birkenfeld



Felsentour – Wanderung durch den Nationalpark

Erleben und entdecken Sie in Begleitung der Nationalparkführerin Beate Thome den schönen Nationalpark und die Geheimnisse des Waldes.

Dauer der Tour: ca. 2,5 Stunden, Streckenlänge ca. 4 km

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer (Strecke ist für Kinderwagen nicht geeignet), geeignet für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Bitte mitbringen: feste Schuhe, wetterfeste Kleidung, Getränk für unterwegs

TERMIN

Freitag, 5. August 2022

UHRZEIT

15.00 bis 18.00 Uhr

TREFFPUNKT

Rangertreffpunkt Parkplatz Wildenburg bei Kempfeld
(mit dem Bus ab Idar-Oberstein erreichbar)

Mehr Informationen und Anmeldung unter:

www.lzg-rlp.de/de/sommerferienprogramm-i-o.html



Begrenzte Teilnehmerplätze! Anmeldung bis 1. August!



Sportkurs für Frauen von Frauen

Gemeinsam bewegen – Aerobic, Gymnastik – mit Übungsleiterin.

Einfach in bequemer Alltagskleidung.

Keine Anmeldung notwendig. Einstieg jederzeit möglich!

TERMINE

Montags, 18. Juli bis 26. September 2022

UHRZEIT

10.00 bis 11.00 Uhr

ORT

TV 1848 Oberstein e.V.
Wilhelmstraße 22
55743 Idar-Oberstein



Foto: © Leonardo Patrizi / istockphoto.com