

# Bewegungstage 2023 in Trier



7. - 9. Juli 2023  
Kostenfreie  
Bewegungsangebote  
für alle

## Programm

### Freitag, 07.07.2023

- **Rauszeit – aktiv und achtsam in Mariahof**  
10:00–12:00 Uhr  
Treffpunkt: Wanderparkplatz am Hofgut Mariahof
- **Respekt mit Hand und Fuß in Ehrang**  
(Kickboxtraining, für 5 bis 16-Jährige)  
14:00–15:00 Uhr  
Treffpunkt: Jugendtreff Ehrang-Quint, Merowingerstraße 66 in Ehrang
- **Rückenfit**  
Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur  
16:15–17:15 Uhr  
Treffpunkt: Turnhalle Gesundheitspark Trier, 3. Stock, Ärztehaus, Engelstr. 31, Trier
- **Fit bleiben – Sanfte Gymnastik**  
Bei diesem Körpertraining wird der Körper schonend in Bewegung gebracht  
16:15–17:15 Uhr  
Treffpunkt: Raum A im Gesundheitspark Trier, 2. Stock, Ärztehaus, Engelstr. 31, Trier

### Samstag, 08.07.2023

- **Sporterlebnistag in der Arena**  
09:00–15:00 Uhr  
für alle Kinder der 3. Klasse und ihre Familien
- **Spaziergang mit Gymnastikstopps in Mariahof**  
10:00–11:00 Uhr  
Treffpunkt: Stadtteiltreff Mariahof, am Mariahof 27d
- **Spiel- und Bewegungsangebot für Jung und Alt – Vorstellung des sanierten Bewegungsparcours**  
11:00–14:00 Uhr  
Treffpunkt: Turm Luxemburg
- **Spiel- und Bewegungsangebot für Jung und Alt – Vorstellung des sanierten Bewegungsparcours**  
11:00–14:00 Uhr  
Treffpunkt: Schlosspark Trier

### Sonntag, 09.07.2023

- **Boule spielen für alle in Ehrang**  
11:30–13:30 Uhr  
Treffpunkt: Am Parkplatz August-Antz-Straße in Ehrang  
(Anmeldung: Tel. 0172-8328625)

# Einfach kommen & mitmachen!

# Teilnahme

Alle Angebote sind kostenfrei und können ohne Anmeldung besucht werden.  
Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.  
Die Teilnahme an den Angeboten erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

## Einfach kommen & mitmachen!

## BEGLEITETE BEWEGUNGSANGEBOTE

## Kontakt

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.  
Paula Orlt  
info@hausdergesundheit-trier.de  
0651-4362217  
www.impuls.hdg-trier.de



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

