



Sport- und Freizeitangebote

April & Mai 2022

Vorwort

Liebe Sport- und Freizeitinteressent:innen,

im Februar 2022 habe ich mit dem neuen Projekt der Stiftung Lebensraum begonnen. Seitdem unternehme ich unter der Woche täglich tolle und aufregende Aktivitäten und möchte Sie mit dem neuesten Programmheft dazu einladen, mich dabei zu begleiten. Auch für ein wenig Entspannung wird donnerstags in der „Kleine Auszeit“ - Gruppe gesorgt.

Aufgrund der Schließung der Gymnastikhalle im Rheingaugymnasium in Geisenheim, das ukrainische Flüchtlinge aufnehmen wird, gibt es ab April (bis auf weiteres) kein Angebot für Tischtennis und Ballspiele. Ich bin jedoch dabei, eine Alternative zu suchen. Drei Tischtennistermine sind fest geplant, diese werden im Freien stattfinden.

Jedes Angebot richtet sich an alle, die von der Stiftung Lebensraum betreut werden bzw. eine der Tagesstätten/ Außenstellen/ PSKB besuchen.

Nähere Informationen zu den Angeboten finden Sie auf den jeweiligen Seiten. Sollten Sie dennoch noch Fragen oder auch Anregungen haben, so dürfen Sie sich gerne unter der unten genannten Telefonnummer bei mir melden.

Bei allen Angeboten können wir leider weiterhin keinen Fahrdienst anbieten. Wenn Sie Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Bus- oder Bahnverbindungen benötigen, kommen Sie gerne auf mich zu.

Alle Angebote, die in einem geschlossenen Raum stattfinden, sind nur für Teilnehmer:innen, die die 2 G-Plus Regelung erfüllen.

Angebote im Freien finden unter 3 G statt (Änderungen können sich jederzeit hier ergeben).

Ich hoffe, ich konnte hiermit Ihr Interesse wecken und freue mich auf zahlreiche Anmeldungen.



Nadine Stoll

B.A. Sozialarbeiterin,
Übungsleiterin C „Breitensport“
Co-Trainerin „Erlebnispädagogik“

Kontakt

Nadine Stoll

Tel.: 0177-2746274

E-Mail: nadine.stoll@stiftung-lebensraum.org



12

42

Überblick der Angebote

Wandern	6-7
Gesundheitssport	8
Schwimmen	10
Bouldern	10
Geocaching	11
Kegeln	11
Bowling	11
„Kleine Auszeit“	13
Psychomotorik	14
Fahrradfahren	14
Boule	17
Tischtennis	17
Fußball	18
Billiard	18



Wandern zum Start des Wochenendes

Freitagvormittag ist ein guter Zeitpunkt, um zu einer Wanderung zum Wochenendstart aufzubrechen.

Die angebotenen Wanderungen sind von unterschiedlicher Länge zwischen ein bis zwei Stunden reiner Laufzeit. Rechnet man noch Pausen hinzu, könnte es bei größeren Wanderungen dazu kommen, dass wir drei Stunden unterwegs sind.

Planen Sie sich demnach genügend Zeit ein, wenn Sie an einer Wanderung ab 5 km teilnehmen möchten. Für die Wanderungen benötigen Sie dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, etwas zu trinken und einen kleinen Snack.

Wenn Sie Ihren Hund mitnehmen möchten, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an. Ich erfrage dann unter den möglichen Teilnehmer:innen, ob etwas gegen eine Mitnahme spricht.

Sollten Sie Unterstützung bei der Suche nach der geeigneten Bus- oder Bahnverbindung benötigen, so kann ich Ihnen da gerne weiterhelfen.

Wanderung von Lorchhausen nach Lorch (4 km)

Wann: **08.04.2022**

Treffpunkt: **9:20 Uhr am Bahnhof Lorchhausen**
(geplante Ankunft in Lorch am Römerberg um 13 Uhr)

Mühlenwanderweg von Winkel nach Marienthal (ca. 6km)

Wann: **22.04.2022**

Treffpunkt: **10:15 Uhr** Bushaltestelle „Kapperweg“
in Winkel (geplante Ankunft in Marienthal ca. 13 Uhr)

Wanderung zum Neroberg

Wann: **27.04.2022**

Treffpunkt: **12:05 Uhr** Bushaltstelle „Tränkweg“ in Wiesbaden (geplante Rückkehr dorthin um 14:15 Uhr)

Achtung: DIES IST EIN MITTWOCH

Klostersteigwanderung: Etappe 1: Kloster Eberbach bis Pfingstbachwiesen (8,1 km)

Wann: **20.05.2022**

Treffpunkt: **09:45 Uhr** Bushaltestelle Kloster Eberbach (geplante Ankunft Pfingstbachwiesen um 14:15 Uhr)

Achtung: ANSPRUCHSVOLL!

Leichte Weinbergswanderung in Eltville (4 km)

Wann: **27.05.2022**

Treffpunkt: **10 Uhr** am PSZ Eltville (Schwalbacherstraße 41)





Gesundheitssport

Dies ist ein Sportangebot für alle Fitnesslevels.

Wenn Sie wieder mit Sport beginnen, sich fit halten und einfach Ihre Gesundheit durch sportliche Aktivitäten stärken möchten, dann ist das genau das richtige Angebot für Sie.

Die Übungen werden auf jeden Teilnehmer:in individuell angepasst, d.h. wenn Sie hauptsächlich während der Trainingsstunde sitzen müssen, werde ich Ihnen andere Übungen zeigen als den anderen Teilnehmer:innen. Durch Probieren und Testen werden Sie auch selbst merken, welche Übungen für Sie geeignet sind und welche eher nicht.

Bitte sprechen Sie sich bei gesundheitlichen Problemen vorher mit Ihrem Arzt ab, worauf Sie und ich bei diesem Sportangebot achten müssen.

Wann: **Jeden Montag um 13 Uhr
(außer am 09.05.22)**

Wo: Turnhalle in der Wörthstraße 37 in Eltville

Wann: **Jeden Donnerstag um 17:45 Uhr
(außer am 12.05. und 26.05.22)**

Wo: Spiegelsaal der TGS, Bachhollerweg 7
in Erbach





Schwimmen

Schwimmen ist ein guter Sport, um schonend den gesamten Körper zu trainieren und fit zu halten. Es werden sowohl Kraft als auch Ausdauer gefördert.

Bei diesem Angebot geht es darum, dass unter Aufsicht und in sicherer Umgebung, gemeinsam Bahnen geschwommen werden können oder auch das ein oder andere Wasserspiel gespielt werden kann.

Unterstützt werde ich bei diesem Angebot von Michael Happ (PSZ Geisenheim).

Voraussetzung hierbei ist, dass Sie schwimmen können!

Wann: **12.4.22, 26.04.22, 10.05.22 und 24.05.22 um 12:30 Uhr**

Wo: Schwimmhalle des St. Vincenzstift in Aulhausen



Bouldern

Bouldern bedeutet Klettern ohne Kletterseil auf Absprunghöhe, d.h. Sie können an einer Wand von ca. 2 – 3 Metern jederzeit entscheiden, wann Sie „abspringen“ möchten. Ein langsames herunterklettern ist natürlich auch möglich, erfordert aber auch etwas mehr Kraft.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt und Sie dürfen einfach austesten wie weit Sie gehen können.

Wann: **05.05.22 um 12:45 Uhr**

Wo: Wiesbadener Nordwand
Hagenauerstraße 49

Kosten: **4,50 Euro**



Geocaching

Geocaching ist eine Art Schatzsuche im Freien (oder auch GPS-Schnitzeljagd genannt) bei der man mittels Lösen von Rätseln Koordinaten ermittelt, die erforderlich sind um den „Schatz“ zu heben.

Sie benötigen hierfür dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, etwas zu trinken und einen Notizblock mit Stift.

Wann: **14.04.22 um 13 Uhr**

Wo: Tagesstätte Lorch, Römerberg 2



Kegeln

Kegeln ist ein sehr geselliger Sport und spricht alle Fitness- und Altersklassen an. Mit Spielen wie „Tannenbaum“ oder „Hohe Hausnummer“ wird das Kegeln zu einer guten Unterhaltung am Mittag.

Wann: **19.04.22 und 17.05.22 um 12:15 Uhr**

Wo: „Restaurant Domstube“
Bischof-Blum-Platz 2 in Geisenheim



Bowling

Beim Bowling muss man einen Kegel mehr als beim Kegeln umwerfen. Strikes, Spares und Splits sind gefordert. Wer Lust hat in geselliger Runde zu bowlen, ist gerne willkommen.

Wann: **28.04.22 um 15 Uhr**

Wo: Fun Fabrik Cosmos Bowling,
Hagenauer Straße 9
in Wiesbaden-Biebrich

Kosten: **1,50 Euro**



„Kleine Auszeit“

Durch Meditation und verschiedene einfache Achtsamkeitstechniken möchten wir Sie dabei unterstützen, Stress, Ängste, Unzufriedenheit und Erschöpfungsmomente abzubauen. Zudem werden Sie eine Art Werkzeugkasten mit nach Hause bekommen, um auch dort Stress und negativen Gedanken entgegenwirken zu können.

Ziel ist es, Ihre Lebenshaltung zu hinterfragen und diese ggf. zu verändern, um ein neues, entspannteres Lebensgefühl zu entwickeln oder aufrechtzuerhalten.

Das Angebot baut nicht aufeinander auf und man kann jederzeit zur Gruppe hinzustoßen.

Wann: **Jeden Donnerstag um 11 Uhr
(außer am 12.05.22)**

Wo: TGS Erbach, Bachhöllerweg 7 in Erbach



Psychomotorik

In dem Angebot der Psychomotorik wird den Teilnehmer:innen ein ansprechender Bewegungs- und Begegnungsraum geboten. Ziel ist es, innerhalb der Gruppe durch bewusstes Erleben der Bewegung und Wahrnehmung des Körpers, seine Handlungsfähigkeit zu fördern. Durch dieses Ziel kann den alltäglichen Körpererfahrungen eine größere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Wann: **Jeden Montag um 10 Uhr**
(außer am 09.05.22)

Wo: Treffpunkt am PSZ Geisenheim
(Prälat-Werthmann-Straße 21)



Fahrradfahren

Wir erkunden den Rheingau mit dem Fahrrad. Ob am Rhein oder in den Weinbergen. Der Rheingau hat viele schöne Seiten, die sehenswert sind. Wie lang die Strecke sein wird, hängt davon ab, wie weit Sie bereit sind zu fahren.

Falls Sie kein eigenes Fahrrad besitzen, gibt es die Möglichkeit eines über mich zu leihen. Sie müssen dies nur bei der Anmeldung der Aktivität mitangeben. Dann komme ich noch einmal auf Sie zu, um das passende Fahrrad für Sie zu organisieren.

Wann: **13.04.22 um 10 Uhr**

Wo: Rheinufer/ Weinstand in Geisenheim

Wann: **18.05.22 um 10 Uhr**

Wo: Rheinufer/ Weinstand in Eltville







Boule / Boccia

Boule, bzw. auch Boccia genannt, ist unter anderem eine Freizeit-Kugelsportart. Hierbei gilt es in einem abgesteckten Feld seine Kugeln so nah wie möglich an ein Ziel zu werfen. Diese Sportart ist für alle Menschen, ob sportlich oder nicht, geeignet.

Wann: **12.04.22, 26.04.22, 03.05.22 und 24.05.22 um 10 Uhr**

Wo: Boulebahn am Rheinufer/ Weinstand in Geisenheim

Wann: **05.04.22, 19.04.22, 17.05.22 und 31.05.22 um 10 Uhr**

Wo: Boulebahn am Rheinufer/ Weinstand in Eltville



Tischtennis

Tischtennis ist ein Sport, der schnell zu erlernen und für fast jeden geeignet ist. Ich möchte Ihnen, falls nicht bekannt, die Grundregeln des Tischtennis näherbringen, sowie durch verschiedene Trainingswettkämpfe Ihre Fähigkeiten schulen und fördern. Dies erfolgt aber alles ohne Leistungsdruck und immer „just for fun“.

Wann: **06.04.22 und 04.05.22 um 10 Uhr**

Wo: Tischtennisplatte auf dem Rheinspielplatz in Geisenheim

Wann: **21.04.22 um 13:30 Uhr**

Wo: Tischtennisplatte im Biebricher Schlosspark



Fußball

Einfaches Kicken ohne Leistungsdruck. Geeignet für alle, die gerne gegen den Ball treten möchten.

Wann: **Jeden Donnerstag von 15:45 Uhr bis 17 Uhr (außer am 28.04.22, 12.05.22 und 26.05.22)**

Wo: Am Sportplatz des FSV Winkel auf einem kleinen, ruhigen Kunstrasenplatz.



Billiard

Neu im Programm ist Billiard. Eine Aktivität, die gesellig und für viele umsetzbar ist. Also perfekt für alle, die Lust haben, ein paar Kugeln einzulochen.

Wann: **19.05.22 um 12:45 Uhr**

Wo: Fun Fabrik Cosmos Bowling in der Hagenauer Straße 9, Wiesbaden-Biebrich





Stiftung Lebensraum Rheingau-Taunus
Schwalbacher Straße 41 ■ 65343 Eltville
Tel.: 06123 / 79070-0 ■ Fax: 06123 / 79070-68