

# Sport- und Freizeitangebote

## Winterprogramm 2022/23



# Vorwort

Liebe Sport- und Freizeitinteressent:innen,

seit Februar 2022 biete ich unter der Woche täglich Sport- und Freizeitaktivitäten von Lorch bis Wiesbaden an. Diese können ganz unterschiedlich sein. Angefangen beim aufregenden Boule Spielen am Rhein bis hin zur „Kleinen Auszeit“, in der wir Methoden zur Stressbewältigung und Achtsamkeit im Alltag erlernen wollen.

In diesem Programmheft gibt es auch wieder ein kleines Ferienangebot für Kinder und Jugendliche, sowie deren Eltern, welches in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendhilfe in Geisenheim organisiert wird. Generell dürfen aber auch Kinder- und Jugendliche an allen anderen von mir geplanten Angeboten teilnehmen.

Aufgrund meiner Urlaubsplanung wird es vom 23.01.-17.02.23 keine Angebote durch mich geben.

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.

Wenn Sie Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten Bus- oder Bahnverbindung benötigen, kommen Sie gerne auf mich zu. Zudem wird es auch zu verschiedenen Angeboten einen Fahrdienst geben. Sprechen Sie mich hierzu einfach an.

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 hier jederzeit ergeben).

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

Mit freundlichen Grüßen

*Nadine Stoll*

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



### **Kontakt**

Nadine Stoll

Tel.: 0177-2746274

E-Mail: [nadine.stoll@stiftung-lebensraum.org](mailto:nadine.stoll@stiftung-lebensraum.org)



# Überblick der Angebote

Wandern .....	6-7
Gesundheitssport .....	8
Schwimmen .....	10
Tennis .....	10
Geocaching .....	11
Tischtennis .....	11
Kleine Kräuterwanderung .....	12
„Kleine Auszeit“ .....	13
Fahrradfahren .....	13
Boule/ Boccia .....	15
Bowling .....	15
Schwarzlicht-Minigolf .....	16
Fußball .....	16
Billiard .....	17
Kegeln .....	17

## **Angebote der Kinder- und Jugendhilfe**

Kino .....	18
Schwarzlicht-Minigolf .....	19
Bouldern .....	19



## Wandern zum Start des Wochenendes

Die angebotenen Wanderungen sind von unterschiedlicher Länge und Dauer. Für jeden sollte eine Wanderung dabei sein. Achten Sie bitte auf die Angaben der Länge und Dauer. So können Sie für sich selbst ermitteln, ob die geplante Wanderung zu Ihnen passt und Ihrer Fitness entspricht. Die genannten geplanten Rückkehrzeiten können zudem je nach Schnelligkeiten variieren.

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.

### Spaziergang in Eltville (ca. 4 km)

Wann: **12.12.22**

Treffpunkt: **10:00 Uhr** im PSZ Eltville, Schwalbacherstraße 41 (geplante Rückkehr dorthin um ca. 11:30 Uhr)

---

### Rundwanderweg „Rauenthaler Spange“ (ca. 8 km)

Wann: **16.12.22**

Treffpunkt: **9:30 Uhr** im PSZ Geisenheim / **9:50 Uhr** am PSZ Eltville (geplante Rückkehr in Geisenheim um 14:00 Uhr)

---

### Wispertrail „Wollmerschieder Grenzweg“ (7,9 km)

Wann: **20.12.22**

Treffpunkt: **10:00 Uhr** an der Tagesstätte am Römerberg 2 in Lorch (geplante Rückkehr dorthin um ca. 13:30 Uhr)

### **Neujahrsspaziergang in Eltville (ca. 4 km)**

Wann: **02.01.23**

Treffpunkt: **10:00 Uhr** am PSZ Eltville (Schwalbacherstraße 41) (geplante Rückkehr dorthin um 11:30 Uhr)

---

### **Neujahrsspaziergang in Lorch (ca. 4 km)**

Wann: **04.01.23**

Treffpunkt: **10:00 Uhr** an der Tagesstätte am Römerberg 2 in Lorch (geplante Rückkehr dorthin um 11:30 Uhr)

---

### **Neujahrsspaziergang in Wiesbaden (ca. 3-4 km)**

Wann: **05.01.23**

Treffpunkt: **13:00 Uhr** Eingang Biebricher Schlosspark Armenruhstraße (geplante Rückkehr dorthin um 14:30 Uhr)

---

### **Neujahrsspaziergang in Geisenheim (ca. 4 km)**

Wann: **06.01.23**

Treffpunkt: **10:00 Uhr** am PSZ Geisenheim (Prälat-Werthmann-Straße 21) (geplante Rückkehr dorthin um 11:30 Uhr)

---

### **Rundwanderung in Kiedrich (ca. 5 km)**

Wann: **11.01.23**

Treffpunkt: **9:45 Uhr** am PSZ Eltville (Schwalbacherstraße 41) (geplante Rückkehr dorthin um 12:30 Uhr)

---

### **Wanderung am Neroberg (ca. 8-9 km)**

Wann: **22.02.23**

Treffpunkt: **10:00 Uhr** Bushaltstelle „Tränkgweg“ in Wiesbaden (geplante Rückkehr dorthin um ca. 13:30 Uhr)



## 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 13:00 Uhr  
(außer vom 23.01.- 20.02.23)**

Wo: Turnhalle in der Wörthstraße 37 in Eltville

Wann: **Jeden Donnerstag um 17:45 Uhr  
(außer am 29.12.22 und 23.01.-17.02.23)**

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.

**Voraussetzung hierbei ist, dass Sie schwimmen können!**

Wann: **13.12.22 um 12:00-13:30 Uhr**

Wo: Hallenbad „mattiaqua“ in der Mainzerstraße in Wiesbaden

Kosten: **2 Euro (mit Behindertenausweis ab 50 GdB nur 1,00 Euro)**

Wann: **10.01.23 & 21.02.23 um 12:15-13:45 Uhr**

Wo: Rheingaubad in Geisenheim (sollte das Schwimmbad doch nicht im Januar öffnen, so wird das Schwimmen wieder in Wiesbaden stattfinden.)

Kosten: **3,00 Euro**

## Tennis

Auf Wunsch versuchen wir uns mal an einer neuen Sportart. Tennis ist ein Sport, der den ganzen Körper beansprucht und somit die gesamte Fitness fördert. Sie benötigen keine spezielle Ausrüstung. Diese wird von mir gestellt. Sie sollten lediglich bequeme sportliche Kleidung tragen, sowie sporttaugliche Schuhe.

Wann: **22.12.22 von 14:00-15:00 Uhr**

Wo: Tennishalle des TC Winkel

Kosten: **2,50 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: **21.12.22 von 10:00-12:00 Uhr**

Wo: PSZ Eltville (Schwalbacherstraße 41)



## 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: **15.12.22 und 12.01.23  
von 13:00 bis 14:30 Uhr**

Wo: Tischtennisplatte in Fun Fabrik Biebrich





## Kleine Kräuterwanderung

Was wächst da direkt vor unserer Nase? Wir schauen, was die Natur vor der Haustür zu bieten hat. Wir genießen die Sonnenstrahlen, den Wind oder auch die Regentropfen.

Wie heißen die Pflanzen und kann ich sie für mich nutzen? Was machen sie im Herbst und Winter? Wächst da überhaupt noch was?

Allen diesen Fragen wollen wir bei einem kleinen Rundgang auf den Grund gehen.

Wann: **09.12.2022, 13.01.2023 und  
10.02.2023 um 13:00 Uhr**

Treffpunkt: Café KUZ

Dauer: 30-45 Minuten

**Mit Voranmeldung kann auch um 12:00 Uhr am Mittagessen teilgenommen werden.**

**Anmelden können Sie sich bei  
Karin Engler, Tel.: 06123-602299**

## „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: **Donnerstags von 10:00-11:00 Uhr**  
(außer am 29.12.22, 23.01.-17.02.23)

Wo: TGS Erbach, Bachhöllerweg 7 in Erbach

## **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: **16.01.23 von 10:00-12:00 Uhr**

Wo: Rheinufer/ Weinstand in Geisenheim



## **Boule / Boccia**

Boule (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: **Dienstags von 10:00-11:00 Uhr (außer am 27.12.22, 03.01.23, 23.01.-17.02.23)**

Wo: Boulebahn am Rheinufer/ Weinstand in in Geisenheim

Wann: **05.12.22, 19.12.22, 09.01.23 & 27.02.23 von 10:00-11:00 Uhr**

Wo: PSZ Eltville (Schwalbacherstraße 41)

## **Bowling**

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

Wann: **08.12.22 & 23.02.23 von 13:00-14:30 Uhr**

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

Kosten: **1,50 Euro**



## Schwarzlicht-Minigolf

Eine ganz andere Art Minigolf zu spielen. Hier wird im Dunkeln bei Schwarzlicht und 3D-Brille auf 18 Bahnen versucht den Ball per Schläger einzulochen. Hierbei wird es auch von Bahn zu Bahn kniffliger mit möglichst wenigen Schlägen den Ball ins Ziel zu bringen.

Wann: **01.12.22 von 15:00 bis ca. 16:30 Uhr (Spielzeit)**

Treffpunkt: **14:00 Uhr** PSZ Geisenheim  
(Prälat-Werthmann-Straße 21)

Wo: Glowzone Mainz  
(Mombacherstraße 76 A)

Kosten: **5,00 Euro**

**Verbindliche Zusagen bitte bis spätestens 25.11.22. Bei kurzfristiger Absage muss eine Stornierungsgebühr von 1,00 Euro gezahlt werden.**

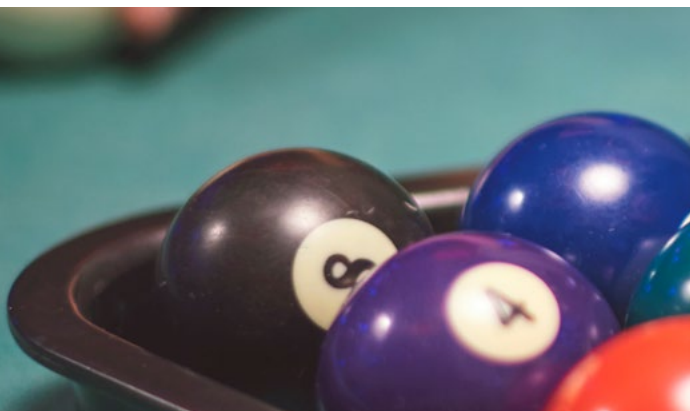


## Billiard

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

Wann: **19.01.23 um 12:30 Uhr**

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







## Fußball

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

Wann: **Donnerstags im Dezember  
von 15:45 Uhr-17:00 Uhr (außer  
am 01.12.22 und 29.12.22)**

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

Im Januar und Februar 2023 machen wir eine kurze Winterpause.



## 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: **06.12.22 und 17.01.23  
von 12:15 bis 13:45 Uhr**

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



## Angebote der Kinder- und Jugendhilfe

Auch für die Winterferien haben wir uns mal wieder ein paar schöne Angebote für Kinder- und Jugendliche, sowie deren Eltern, überlegt.

Bei manchen Ausflügen sollte ein kleiner Anteil an den Kosten durch Sie übernommen werden. Falls dies jedoch nicht oder nur bedingt möglich sein sollte, sprechen Sie mich oder die/den jeweilige:n Betreuer:in an und wir finden einen Weg, wie Sie dennoch an dem Ausflug teilnehmen können.

**Anmeldungen für die Angebote können bei mir erfolgen oder bei Martina Güngerich: 0163-2186983.**



### Kino

Mit einem schönen Kinobesuch möchten wir euch die Langeweile in den Ferien vertreiben. Der Film steht noch nicht fest, wird aber, sobald das Kinoprogramm feststeht, mitgeteilt.

Wann: **03.01.23 um 14:45 Uhr**

Wo: Lindentheater Geisenheim

Kosten: **3,00 Euro**





## Schwarzlicht-Minigolf

Eine ganz andere Art Minigolf zu spielen. Hier wird im Dunkeln bei Schwarzlicht und 3D-Brille auf 18 Bahnen versucht den Ball per Schläger einzulochen. Hierbei wird es auch von Bahn zu Bahn kniffliger mit möglichst wenigen Schlägen den Ball ins Ziel zu bringen.

Wann: **04.01.23 12:00-13:30 Uhr (Spielzeit)**

Treffpunkt: **11:00 Uhr** PSZ Geisenheim  
(Prälat-Werthmann-Straße 21)

Wo: Schwarzlichthelden Mainz  
(Holzstraße 24)

Kosten: **5,00 Euro**

**Verbindliche Zusagen bitte bis spätestens 21.12.22. Der Beitrag über 5,00 Euro muss bei der Anmeldung gezahlt werden. Bei kurzfristiger Stornierung erfolgt keine Rückzahlung.**



## 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.

**Sollte ein Kind oder Jugendliche:r alleine an diesem Angebot teilnehmen, so muss eine Einverständniserklärung ausgefüllt und unterschrieben mitgebracht werden. Das Formular zum downloaden finden Sie hier:**

**<https://wiesbadener-nordwand.de/feriencamp/>**

Wann: **06.01.23 von 11:00-14:00 Uhr**

Wo: Wiesbadener Nordwand  
Hagenauerstraße 49

Kosten: Erwachsene **4,50 Euro**  
Kinder/ Jugendliche (3-16) **3,00 Euro**



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