



**GESUNDE VG**

*Themenjahr*

*2024*

**GESUNDHEIT HAT  
VIELE FACETTEN...**



# Themenjahr 2024 GESUNDE VG



**AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN FINDEN SIE  
VERANSTALTUNGSHINWEISE ZU  
EINZELVERANSTALTUNGEN IM THEMENJAHR**

diese werden fortlaufend im Jahr ergänzt

**MONATLICH WIEDERKEHRENDE  
VERANSTALTUNGEN FINDEN SIE AM ENDE  
DER PDF**

Themenjahr 2024  
GESUNDE VG



# RHAUNEN

Idarwaldhalle Rhaunen, Am Sonnenschlicher 5

Sonntag, 18.02.2024

von 11 – 14 Uhr

# ROUNDNET

Der Trendsport Roundnet (oder auch Spikeball) ist angehaucht vom Beachvolleyball und vereint Spielwitz, Fairplay, Koordination und Ballgefühl.

Du möchtest die neue Sportart Roundnet mal ausprobieren? Dann komm am 18.02.2024 in die Idarwaldhalle nach Rhaunen. Das offene Training findet von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr statt und wird von ausgebildeten Trainern geleitet.

**ROUNDNET**  
IDARWALDHALLE  
RHAUNEN

HERRSTEIN-  
RHAUNEN  
Fit in der VG!

18.02.2024 / 11:00-14:00 UHR  
AB 14 JAHREN  
AM SONNENSCHLICHER 5,  
55624 RHAUNEN

*Du benötigst lediglich Klamotten für Sport. Keine Vorkenntnisse nötig!*

Das Spiel

Teaser der 1. Bundesliga

Fragen?  
Per WhatsApp  
an Thomas Ajineh:  
015168516768  
oder  
Jan Weber:  
06785-793409



Jugendarbeit Kreis Birkenfeld  
Sportreferat VG Herrstein-Rhaunen



Themenjahr 2024  
GESUNDE VG



# NIEDERWÖRRESBACH

Sportzentrum Niederwörresbach, Mühlenweg 4

Samstag, 24.02.2024

ab 14.00 Uhr

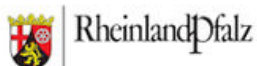
## HALLENBOULE

Um die Kontakte zwischen den Boulespielern im Nationalparklandkreis Birkenfeld zu pflegen und bei Neulingen Interesse zu wecken, bietet die Landesinitiative „Rheinland-Pfalz in Bewegung“ in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Verbandsgemeinde Herrstein-Rhaunen einen kostenlosen Boulenachmittag an. Das schnell erlernbare französische Kugelspiel ist neben einer leichten körperlichen Betätigung eine ideale Kommunikationsmöglichkeit – auch für Alleinstehende. Mitzubringen sind lediglich Hallensportschuhe und gute Laune, Hallenkugeln werden den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zur Verfügung gestellt.

**Hallenboule in  
Niederwörresbach**

**Am Samstag, den 24.02.2024,  
ab 14:00 Uhr im  
Sportleistungszentrum  
Niederwörresbach  
(Mühlenweg 4)**

**Keine Voranmeldung nötig  
Bei Fragen: 06785/79-9977**



Seniorenbeirat VG Herrstein-Rhaunen  
Bewegungsmanager Landkreis Birkenfeld



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# VOLLMERSBACH

Bürgerhaus, Hautstrasse 33

Sonntag, 25.02.2024

ab 14 Uhr

## SPORT-/FITNESS WORKSHOP

Sport- und Fitness-Workshop für alle – die Teilnahme ist kostenfrei. Mitzubringen sind Sportbekleidung und ein Handtuch. Für das "Jumping-Workout" zusätzlich rutschfeste Socken. In den Pausen ist für Snacks und Erfrischungen gesorgt. Um Anmeldung wird gebeten. Nutzen Sie die Gelegenheit.

Weitere Infos : [www.tv-vollmersbach.com](http://www.tv-vollmersbach.com)

Wir schlagen den sportlichen Bogen

TV 1875 Vollmersbach e.V.  
Sportline 06781 939151

1875  
TV

Sonntag, 25. Februar ab 14 Uhr

FREE  
SPORT & FITNESS  
WORKSHOP

Bürgerhaus, Hauptstraße 33  
55758 Vollmersbach

PROGRAMM

|   |                 |
|---|-----------------|
| 14 Uhr TAGYMA Tanz                                | Marlene Schäfer |
| 15 Uhr Functional Training                        | Marie Stumm     |
| 16 Uhr Trommelfieber                              | Marlene Schäfer |
| 17 Uhr Kraft-Stabi-Training                       | Marie Stumm     |
| 18 Uhr Jumping Workout*                           | Marlene Schäfer |
| * Bitte zum Workout rutschfeste Socken mitbringen |                 |
| 19 Uhr Überraschungs - Training                   |                 |

Kontakt: [info@tv-vollmersbach.com](mailto:info@tv-vollmersbach.com) 06781/939151



TV 1875 Vollmersbach eV



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# HERBORN

Königswaldhalle Herborn, Hauptstr. 53

Sonntag, 25.02.2024

von 15 -18 Uhr

# TANZTEE

Sie haben Lust auf Tanz mit Live-Musik und nette Gesellschaft?

Nutzen Sie die Gelegenheit und verbringen Sie entspannte Stunden in der Königswaldhalle in Herborn.

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Es werden Kaffee, Kuchen und Kaltgetränke gereicht. Eintritt frei



## Tanznachmittag

mit LIVEMUSIK

Entspannte Stunden in netter Gesellschaft, Tanzen, gepaart mit schönen Gesprächen und Freude am Leben !!!

**Veranstaltungsort: Königswaldhalle HERBORN**

**Wann: Sonntag 25.02.2024**

**Uhrzeit: von 15:00 bis 18:00 Uhr**

**Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Es werden Kaffee, Kuchen und Kaltgetränke gereicht.**

**Eintritt frei!**



Der Tanztee wird ausgerichtet von den ehrenamtlichen Helfern des TuS Herborn mit freundlicher Unterstützung des Seniorenbeirats Herrstein-Rhaunen und der Gemeindegewerkschaft<sup>plus</sup>



TuS Herborn mit Seniorenbeirat  
Herrstein-Rhaunen & Gemeindegewerkschaft Plus



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# NIEDERWÖRRESBACH

Sportzentrum Niederwörresbach, Mühlenweg 4

Samstag, 23.03.2024

bis

Montag, 25.03.2024

von 10 - 15 Uhr

## SPIEL, SPORT & SPASS OSTERFERIEN-AKTION FÜR KIDS VON 7 - 12 JAHREN

Alles mit dem Ball - außer Fußball!

Es erwarten Euch 3 Tage Bewegung mit viel Spaß. Die Betreuung erfolgt durch SportlehrerInnen & erfahrene TrainerInnen. Mitzubringen sind gute Laune und Sportbekleidung. Für Mittagessen, Verpflegung zwischendurch & Getränke ist gesorgt.

**Kosten:** 32,50 € Mitglieder TVV, 37,50 € für Nicht-Mitglieder.

Infos: [info@online-marketing-as.de](mailto:info@online-marketing-as.de), 0176-61851279

Anmeldung bitte unter:

[www.online-marketing-as.de/anmeldeformular/](http://www.online-marketing-as.de/anmeldeformular/)



TV 1875 Vollmersbach eV



# Themenjahr 2024

# GESUNDE VG



## OSTERFERIEN-AKTION FÜR KIDS AB 6 JAHREN & SENIORINNEN UND SENIOREN

Montag, 25.03.2024

bis

Donnerstag, 28.03.2024

in Kooperation mit verschiedenen Regionalanbietern

## GEMEINSAME ERINNERUNGEN SCHAFFEN - GENERATIONEN VERBINDEN

Werden Sie Teil unseres spannenden  
Mehrgenerationenprojektes & profitieren Sie von  
einem vielfältigen Angebot rund um das Thema  
Gesundheit.

Gemeinsam wollen wir uns über gesunde Ernährung  
Bewegung austauschen und voneinander lernen. Ob  
Bewegungsspiel, Bastelaktionen, ein Besuch auf dem  
Bauernhof oder gemeinsames Backen - für jeden ist  
etwas dabei. Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung möglich ab 08.03.2024, 12:00 Uhr  
für Kinder: [www.unser-ferienprogramm.de/vg-hr](http://www.unser-ferienprogramm.de/vg-hr)  
für Seniorinnen/Senioren: [gemeinschwester@vg-hr.de](mailto:gemeinschwester@vg-hr.de)



"Gemeinsame Erinnerungen schaffen -  
Generationen verbinden"  
25.03. - 28.03.2024

Werden Sie Teil unseres spannenden Mehrgenerationenprojektes und profitieren Sie von einem vielfältigen Angebot rund um das Thema Gesundheit.

Ob Jung oder Alt, bei uns ist jeder herzlich willkommen.

Gemeinsam wollen wir uns über gesunde Ernährung und Bewegung austauschen und voneinander lernen. Ob Bewegungsspiele, Bastelaktionen, ein Besuch auf dem Bauernhof oder gemeinsames Backen - bei uns ist für jeden etwas dabei!

Machen Sie mit und gestalten Sie gemeinsam eine gesunde Zukunft für alle Generationen!



Jetzt anmelden!  
Weitere Infos  
unter der Rubrik  
Jugendpflege

Jugendpflege Herrstein-  
Rhaunen in Kooperation mit  
den Gemeindegemeinschaften Plus



Jugendpflege VG Herrstein-Rhaunen,  
Gemeindegemeinschaft Plus





Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# OBERREIDENBACH

Montag, 25.03.2024

Grundschule Oberreidenbach, Hauptstraße 25

von 9 – 15 Uhr

## OSTERFERIEN-AKTION: SPIEL, SPASS & SPORT

Das diesjährige Osterferienprogramm der Nationalparkverbandsgemeinde Herrstein-Rhaunen findet unter dem Motto **„Gemeinsame Erinnerungen schaffen – Generationen verbinden“** statt. Gemeinsam wollen wir uns mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Für Kids ab 6 Jahren sowie Seniorinnen & Senioren.



Bei gemeinsamen Aktivitäten wie Basteln rund um Ostern, Spielen und Bauen lernen wir uns kennen, probieren gesundheitsfördernde Bewegungsspiele aus und tauchen ein in eine Welt voller Bewegung und Freude. Angeboten werden kleine, gesunde Snacks für zwischendurch.  
Kostenfrei

Anmeldung ab 08.03.2024 für Kinder: [www.unser-ferienprogramm.de/vg-hr](http://www.unser-ferienprogramm.de/vg-hr)  
für Seniorinnen/Senioren: [gemeinschwester@vg-hr.de](mailto:gemeinschwester@vg-hr.de)



Jugendpflege VG Herrstein-Rhaunen,  
Gemeindegewest Plus



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# STIPSHAUSEN

Dienstag, 26.03.2024

Hofladen Gerhardt, Brunnenweg 15

von 9 – 14 Uhr

## OSTERFERIEN-AKTION: RUND UM DEN BAUERNHOF

Das diesjährige Osterferienprogramm der Nationalparkverbandsgemeinde Herrstein-Rhaunen findet unter dem Motto **„Gemeinsame Erinnerungen schaffen – Generationen verbinden“** statt. Gemeinsam wollen wir uns mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Für Kids ab 6 Jahren sowie Seniorinnen & Senioren.



Gemeinsam werden wir den Hof zu Fuß und mit dem Planwagen besichtigen und dabei einiges über den Hof und die Tiere erfahren. Beim anschließenden gemeinsamen Eierfärben steht der Austausch zwischen den Generationen im Mittelpunkt. Für eine warme regionale Mahlzeit ist gesorgt. Kosten: 5 €

Anmeldung ab 08.03.2024 für Kinder: [www.unser-ferienprogramm.de/vg-hr](http://www.unser-ferienprogramm.de/vg-hr)  
für Seniorinnen/Senioren: [gemeinschwester@vg-hr.de](mailto:gemeinschwester@vg-hr.de)



Jugendpflege VG, Gemeindegewest Plus  
& Hofladen Gerhardt



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# MACKENRODT

Langweg / Am Sportplatz

Mittwoch, 27.03.2024

von 9 – 14 Uhr

## OSTERFERIEN-AKTION: STREUOBSTERLEBNIS-LEHRPFAD MACKENRODT

Das diesjährige Osterferienprogramm der Nationalparkverbandsgemeinde Herrstein-Rhaunen findet unter dem Motto **„Gemeinsame Erinnerungen schaffen – Generationen verbinden“** statt. Gemeinsam wollen wir uns mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Für Kids ab 6 Jahren sowie Seniorinnen & Senioren.



Auf dem Erlebnispfad, der mit einer Führung verbunden ist, erfahren wir einiges über die Streuobstwiese. Streuobstwiesen sind für unsere Gesundheit besonders wichtig, da sie uns mit regionalem Obst versorgen, aber auch wertvoller Lebensraum für viele Nützlinge wie Wildbienen sind. Beim Picknick probieren wir Streuobst-säfte und -gelees und testen die Spiele aus dem Streuobst- Spielkoffer. Kostenfrei

Anmeldung ab 08.03.2024 für Kinder: [www.unser-ferienprogramm.de/vg-hr](http://www.unser-ferienprogramm.de/vg-hr)  
für Seniorinnen/Senioren: [gemeinschwester@vg-hr.de](mailto:gemeinschwester@vg-hr.de)



Jugendpflege VG, Gemeindegewest Plus  
& Landschaftspflegeverband



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# BERSCHWEILER BEI KIRN

Donnerstag, 28.03.2024

Schwalbenhof, Rathausstr. 37

von 9:30 – 17:00 Uhr

## OSTERFERIEN-AKTION: VOM HOF BIS AUF DEN TISCH

Das diesjährige Osterferienprogramm der Nationalparkverbandsgemeinde Herrstein-Rhaunen findet unter dem Motto **“Gemeinsame Erinnerungen schaffen – Generationen verbinden”** statt. Gemeinsam wollen wir uns mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Für Kids ab 6 Jahren sowie Seniorinnen & Senioren.



Bei einer kleinen Hofführung bekommen wir einen kurzen Einblick in die Backstube und die Käserei und können so selbst sehen, wie aus Korn Brot und aus Milch Käse wird. Anschließend erhalten wir eine Einführung ins Thema, tauschen uns aus und dürfen selbst Brötchen backen und Frischkäse mit Zutaten vom Schwalbenhof herstellen und verkosten. Kostenbeitrag: 10 €

Anmeldung ab 08.03.2024 für Kinder: [www.unser-ferienprogramm.de/vg-hr](http://www.unser-ferienprogramm.de/vg-hr)  
für Seniorinnen/Senioren: [gemeinschwester@vg-hr.de](mailto:gemeinschwester@vg-hr.de)



Jugendpflege VG, Gemeindegewest Plus  
& Schwalbenhof Berschweiler



GEMEINDEGEWESTER plus

Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# HERRSTEIN

Wappensaal VG, Brühlstraße 16

Mittwoch, 03.04.2024

um 15:00 Uhr

## VORTRAG

### eRezept und ePatientenakte - "neumodisches Geferz" oder doch sinnvoll ?

Das eRezept ist da und die elektronische Patientenakte kommt...

Auch wenn viele erstmal fremdeln, so wird diese neue Technik die Papierrezepte und die dicken Patientenordner in den Arzt-Praxen endgültig ablösen. Jeder Arztbesuch läuft daher jetzt schon etwas anders ab und auch beim Abholen der Medikamente in der Apotheke stellt sich oft die ein oder andere Frage.

Wir klären auf und beantworten die häufigsten Fragen ... und vielleicht erkennen Sie am Ende auch den ein oder anderen praktischen Vorteil in dieser neuen Technologie.

**eRezept & ePatientenakte**  
"neumodisches Geferz" oder doch sinnvoll?  
**VORTRAG**

HERRSTEIN-RHAUNEN  
Fit in der VG!  
eine Veranstaltung im Themenjahr "Gesunde VG"

**Mittwoch, 03.04.2024 um 15 Uhr**  
**Wappensaal VG, Brühlstraße 16, Herrstein**

JOHANNES JAENICKE  
PHARMAZIERAT & FACHAPOTHEKER ADLER-APOTHEKE RHAUNEN  
UND DOMINIK WERLE  
REGIONALGESCHÄFTSFÜHRER, BARMER

Anmeldung: [m.hoffmann-schmidt@vg-hr.de](mailto:m.hoffmann-schmidt@vg-hr.de) oder 06785/79-1108

ADLER APOTHEKE  
Meine Arznei - sicher im Blick!

**BARMER**

Anmeldung: [m.hoffmann-schmidt@vg-hr.de](mailto:m.hoffmann-schmidt@vg-hr.de) oder 06785/79-1108



**ADLER APOTHEKE**  
Meine Arznei - sicher im Blick!

Adler-Apotheke Rhaunen, Barmer  
VG Herrstein-Rhaunen

**BARMER**

Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# RHAUNEN

Idarwaldhalle Rhaunen, Am Sonnenschlicher 5

Sa, 13.04.2024/ So 14.04.2024  
7 - 14 Uhr (6 & 10 KM)

Sa, 13.04.2024/ So 14.04.2024  
6:30 - 9 Uhr (42 KM)

## IVV HUNSRÜCK-WANDERUNG RHAUNEN 6, 10 UND 42 KM

46. IVV-Volkswanderung des TuS Rhaunen - mit  
Marathon 42 KM und Jugendwanderung

**Start und Ziel:** Idarwaldhalle 55624 Rhaunen

**Startzeiten** an beiden Tagen 7 - 14 Uhr für 6 und 10 KM

**Startzeiten** an beiden Tagen 6:30 - 9 Uhr für 42 KM

**Zielschluss:** Samstag 18 Uhr, Sonntag 17 Uhr

**Auszeichnung:** für 6 und 10 KM nur B-Medaille

(solange der Vorrat reicht),

Stoffaufnäher für Marathon (42 KM)



am Wandertag nur in der Halle: 06544/990 767

www.wanderkaufhaus.de  
www.dvv-wandern.de  
Mitglied-Nr.: 21-751 Landesverband Rheinland-Pfalz

### 46. IVV – VOLKSWANDERUNG des TuS Rhaunen / Hunsrück mit Marathon 42 km Jugendwanderung

Internet:  
[www.tusrhaunen.de](http://www.tusrhaunen.de)

**13. und 14. April 2024**

**Start und Ziel:** Idarwaldhalle, 55624 Rhaunen  
Salzengasse -> Am Sonnenschlicher 5  
N49° 51.513', Höhe 365 m

**Startzeiten:**  
an beiden Tagen:  
für 6 km, 10 km 07.00 – 14.00 Uhr  
für Marathon 42 km 06.30 – 09.00 Uhr

**Zielschluss:** Samstag 18.00 Uhr, Sonntag 17.00 Uhr

**Wanderstrecken:** 6 km, 10 km, 42 km

**Auszeichnung:**  
Für 6 und 10 km  
Nur B-Medaille  
Solange der Vorrat  
reicht

**Wir laden alle  
herzlich ein!  
TUS Rhaunen**

**Stoffaufnäher  
für Marathon 42**

**am Wandertag  
nur in der Halle  
06544 / 990767**

**Verantwortlicher:** Otmar Carl, Am Flürchen 12  
55624 Oberkirch, Tel. 06544 8417  
eMail: [Wandern@tusrhaunen.de](mailto:Wandern@tusrhaunen.de)  
[www.dvv-wandern.de](http://www.dvv-wandern.de)

Kontakt: [Wandern@tusrhaunen.de](mailto:Wandern@tusrhaunen.de)



TuS Rhaunen e. V.



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# RHAUNEN

Sonntag, 21.04.2024

Idarwaldhalle Rhaunen, Am Sonnenschlicher 5

von 11 – 18 Uhr

## 3. GESUNDHEITSMESSE "GUT VERSORGT VOR ORT"

Die Gemeindeschwestern Plus der VG Herrstein-Rhaunen richten zum 3. Mal die Gesundheitsmesse "Gut versorgt vor Ort" aus – in diesem Jahr in der Idarwaldhalle Rhaunen. Vor Ort erfahren Sie, welche Hilfsangebote in der Region vorhanden sind und welche Alltagshelfer einem das Leben erleichtern können.

Lassen sie sich von der Vielfalt an Angeboten und Anbietern überraschen. Die Gesundheitsmesse gibt auch Gelegenheit für ein erstes Kennenlernen, das Knüpfen von Kontakten und den Aufbau einer Vertrauensbasis .

### 3. Gesundheitsmesse

„Gut versorgt vor Ort“

Sonntag, den 21.04.2024  
Idarwaldhalle  
in Rhaunen  
von 11:00 bis 18:00 Uhr



Sie möchten sich über gesundheitliche Angebote in unserer Region informieren? Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!



Informationsstände zu:  
- Gesundheit  
- Soziales  
- Wohlbefinden

Für Speisen, Getränke und ein kleines Unterhaltungsprogramm ist gesorgt.



Im Alter gut vorbereitet - wir kümmern uns darum  
Ihre Gemeindeschwestern<sup>plus</sup>



Kontakt: Gemeindeschwester@vg-hr.de,  
Tel: 06785/79-3501, -3502, -3503



Gemeindeschwester Plus  
VG Herrstein-Rhaunen



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# HERBORN

Königswaldhalle Herborn, Hauptstr. 53

Sonntag, 21.04.2024

von 15 -18 Uhr

## TANZTEE

Sie haben Lust auf Tanz mit Live-Musik und nette Gesellschaft?

Nutzen Sie die Gelegenheit und verbringen Sie entspannte Stunden in der Königswaldhalle in Herborn.

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Es werden Kaffee, Kuchen und Kaltgetränke gereicht. Eintritt frei



Tanznachmittag  
mit Livemusik

*Entspannte Stunden in netter Gesellschaft. Tanzen, gepaart mit schönen Gesprächen und Freude am Leben !!!*

**Veranstaltungsort: Königswaldhalle HERBORN**

**Wann: Sonntag 21.04.2024**

**Uhrzeit: von 15:00 bis 18:00 Uhr**

**Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Es werden Kaffee, Kuchen und Kaltgetränke gereicht.**

**Eintritt frei!**



*Der Tanztee wird ausgerichtet von den ehrenamtlichen Helfern des TUS Herborn mit freundlicher Unterstützung des Seniorenbeirats Herrstein-Rhaunen und der Gemeindegewerkschaft<sup>plus</sup>*



TuS Herborn mit Seniorenbeirat  
Herrstein-Rhaunen & Gemeindegewerkschaft Plus





Themenjahr 2024

GESUNDE VG



## OBERKIRN

Samstag, 27.04.2024

Gemeindehaus Oberkirn, Gasserweg 20

um 10 Uhr

# PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

bei der PMR findet ein abwechselndes An- und Entspannen bestimmter Muskelpartien statt.

Dadurch gewinnt man eine Sensibilität für Spannung in der Willkürmuskulatur und es entwickelt sich ein neues Körpergefühl für Entspannung, das sich im Nervensystem verankert.

Angst, Stress, Erschöpfungszustände, Bluthochdruck, Schlafstörungen und chronische Schmerzen werden positiv beeinflusst. 75 Minuten zum Kennenlernen, Kosten 10 €.

Anmeldung: [edithburger@freenet.de](mailto:edithburger@freenet.de)

Progressive Muskelentspannung  
nach Jacobson

1 x 75 Minuten zum  
Kennenlernen, Kosten: 10 €

eine Veranstaltung im Themenjahr "Gesunde VG"

**Samstag, 27.04.2024 um 10 Uhr**  
**Gemeindehaus Oberkirn, Gasserweg 20**

Anmeldung: [edithburger@freenet.de](mailto:edithburger@freenet.de)

**Praxis für Entspannungstherapie**  
Edith Burger

**Praxis für Entspannungstherapie**

**Edith Burger**



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# NIEDERWÖRRESBACH

Samstag, 04.05.2024

Sportzentrum Niederwörresbach, Mühlenweg 4

11 - 15 Uhr

## FIT IS FUN - GESUNDHEITSTAG DES JUGENDBEIRATES

Unter dem Motto "FIT IS FUN" steht der Gesundheitstag des Jugendbeirates Herrstein-Rhaunen am 04. Mai 2024 von 11- 15 Uhr im Sportzentrum Niederwörresbach.

Angeboten wird von 11 - 13 Uhr ein Selbstverteidigungskurs, ein Roundnet Schnuppertraining und für das leibliche Wohl ist mit gesunden Snacks und Smoothies bestens gesorgt. Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 15 Jahren. Kommt vorbei - der Jugendbeirat freut sich auf Euch.



Anmeldung: [jugendbeiratherrsteinrhaunen@web.de](mailto:jugendbeiratherrsteinrhaunen@web.de)  
oder [jugendbeirat\\_herrstein\\_rhaunen](https://www.instagram.com/jugendbeirat_herrstein_rhaunen) (instagram)



Jugendbeirat Herrstein-Rhaunen



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# RHAUNEN

Donnerstag, 09.05.2024

Kath. Vereinshaus Rhaunen, Hinter der Kirch

ab 9:30 Uhr

## 12. VATERTAGSLAUF

Laufen, Essen und Geselligkeit für Jedermann und die Familie!

- 9:30 Uhr geführte 17 & 24 km-Trail-Läufe (nur vorab buchbar, ohne Wertung)
- 10:15 Uhr Bambini-Spaß-Lauf (U6 - 2019 + 2020)
- 11:00 Uhr 3 km Schüler/Anfänger (U10 aufwärts)
- 11.45 Uhr 5 km-Lauf (U16, mit Wertung)
- 5 km-Walker Fun-Lauf (ohne Wertung)
- 10 km-Lauf (U20 aufwärts)

**12. VATERTAGS-Lauf**  
**IN RHAUNEN**  
FÜR JEDERMANN

**DONNERSTAG 09.05.2024**  
TEIL DER HUNSRÜCKER LAUF SERIE!

UNSER TREFFPUNKT:  
am kath. Vereinshaus Rhaunen  
**NEU: MIT 17KM-LAUF!**

ONLINE ANMELDEN!  
[www.vatertagslauf.de](http://www.vatertagslauf.de)

Anmeldung: [www.vatertagslauf.de](http://www.vatertagslauf.de)



TuS Rhaunen e. V.



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



## BUNDENBACH

Samstag, 11.05.2024

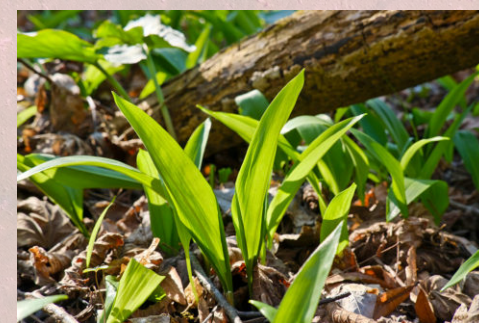
von 10 – 14 Uhr

# DRUIDENKRÄUTER IM HAHNENBACHTAL ENTDECKEN

Endlich Frühling – die ersten Kräuter sprießen schon. Lärchensporn und Bärlauch; Aaronstab und Scharbockskraut. Bereits für unsere Vorfahren war dies eine wichtige Zeit, endlich wieder frische Kräuter und viele Vitamine. Doch vorsicht, nicht alle sind essbar.

Eine abwechslungsreiche Wanderung durchs erwachende Hahnenbachtal bei Bundenbach mit viel nützlichem Wissen über die Kräuter des Frühlings und mit einem Imbiss zum Abschluß. Dauer ca. 4 Std.; Es wird eine Teilnahmegebühr in Höhe von 19,00 Euro pro Teilnehmer erhoben, incl. Kräutermittbringensel.

Info und Anmeldung: [info@wandern-im-hunsrueck.de](mailto:info@wandern-im-hunsrueck.de)



Michael Brzoska,  
BVG D Guide



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# HERBORN

Königswaldhalle, Hauptstr. 53

Sonntag, 12.05.2024

von 10 – 17 Uhr

## GENUSSWANDERUNG DURCH DEN KÖNIGSWALD

Bereits zum 4. Mal lädt die Ortsgemeinde Herborn zur Genusswanderung ein.

Start und Ziel ist an der Königswaldhalle, welche auch als Verpflegungsstation dient.

Die Streckenführung verläuft über Feld und Waldwege/-pfade durch den Königswald. Unterwegs finden sich verschiedene Verpflegungsstände, die zum gemütlichen Verweilen einladen.

Aufi geht's – Wandern in der wilden Heimat!

Wanderwochen in der wilden Heimat

12. Mai 2024  
Herborn



Genusswanderung durch den Königswald



Verpflegungsstände  
auf der Strecke

Start und Ziel  
an der Königswaldhalle Herborn  
von 10.00 – 17.00 Uhr Länge: 7 oder 9km

Herrliche Wanderung am Fuße der Wildenburg

alle Touren unter: [www.edelsteinland.de](http://www.edelsteinland.de)

Die Herborner freuen sich auf Ihren Besuch

Info: [og-herborn@vg-hr.de](mailto:og-herborn@vg-hr.de)



OG Herborn & Ortsvereine



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



Samstag, 25.05.2024

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben

um 10 Uhr

## MEDITATIVER WALDSPAZIERGANG

Lust mal etwas Neues auszuprobieren ?  
Dann nutzt die Gelegenheit beim meditativen Waldspaziergang. Es erwarten Euch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Atemübungen, Meditation und Qi-Gong.  
Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben. Teilnehmerzahl 5 - 10 Personen, Dauer 75 Minuten, Kosten 10 €.

Anmeldung: [edithburger@freenet.de](mailto:edithburger@freenet.de)

**Meditativer Waldspaziergang**

1 x 75 Minuten zum  
Kennenlernen, Kosten: 10 €

HERRSTEIN-  
RHAUNEN  
Fit in der VG!  
eine Veranstaltung im Themenjahr "Gesunde VG"

**Samstag, 25.05.2024** um 10 Uhr

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben,  
Teilnehmerzahl 5 - 10

Anmeldung: [edithburger@freenet.de](mailto:edithburger@freenet.de)

Praxis für Entspannungstherapie  
Edith Burger

Praxis für Entspannungstherapie  
Edith Burger



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# KEMPFELD

Dorfgemeinschaftshaus, Schulstraße 6

Samstag, 15.06.2024

ab 16:00 Uhr

## “KEMPFELD BEWEGT SICH” - SPORT & SPIEL AM UND IM DORFGEMEINSCHAFTSHAUS

Auch in diesem Jahr beteiligt sich die Gemeinde Kempfeld wieder bei den landesweiten Bewegungstagen Rheinland-Pfalz.

Die Arbeitsgemeinschaft “Miteinander-Füreinander” lädt alle Interessierten am Samstag, 15.06.2024 ab 16 Uhr zu Sport & Spiel am und um's Dorfgemeinschaftshaus Kempfeld ein.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt

Infos: [fam-arend@t-online.de](mailto:fam-arend@t-online.de)



Landesweite Bewegungstage

14. - 16. Juni 2024

Sei mit  
dabei!

Kempfeld bewegt sich -  
Sport & Spiel am und im  
Dorfgemeinschaftshaus

Samstag, 15.06.2024, ab 16 Uhr  
DGH Kempfeld, Schulstraße 6



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

Mit Unterstützung durch



THE RADIO GROUP



[land-in-bewegung.rlp.de](http://land-in-bewegung.rlp.de)



[Rheinland-Pfalz-Land-in-Bewegung@mdi.rlp.de](mailto:Rheinland-Pfalz-Land-in-Bewegung@mdi.rlp.de)



GEMEINDEGEWESTER plus

OG Kempfeld & Ortsvereine  
Gemeindegewester Plus



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# 24 STUNDEN VON RHEINLAND-PFALZ BENEFIZWANDERN

Treffpunkt: Wandermarktplatz Hennweiler

Samstag, 15.06.2024

Sonntag, 16.06.2024

Am 15. und 16. Juni 2024 geht es wieder 72 KM bergauf und bergab durch die VG Kirner Land und das EdelSteinLand.

Bei der Benefizwanderung können "Menschen wie Du und ich" gefahrlos an ihr Limit gehen.

Mit dem Spendenerlös der Veranstaltung unterstützen Sie Projekte für Kinder in Not direkt in dieser Region.

Das Startgeld beträgt 20 €. Der Spendenerlös von mindestens 72 €/TN (1 €/KM/Person) geht an die unterstützten Kinderhilfsorganisationen.

24 Stunden von Rheinland-Pfalz 2024 in Kooperation mit RPR Hilft e. V.

**24 STUNDEN VON RHEINLAND-PFALZ** 24 STUNDEN VON RHEINLAND-PFALZ

15./16. Juni 2024

**DIE WANDERUNG GEHT IN DIE 10. RUNDE!**  
72 KILOMETER BERGAUF UND BERGAB IM WUNDERSCHÖNEN HUNSRÜCK UND NAHELAND.  
EINMAL RUND UM DIE UHR AUF TOUR. BEI DEN „24 STUNDEN VON RHEINLAND-PFALZ“ KÖNNEN „MENSCHEN WIE DU UND ICH“ GEFAHRLOS DIE EIGENEN GRENZEN AUSLOTEN. ANS LIMIT GEHEN - IST EIN MENSCHLICHER URTRIEB. SEHEN, WAS IN EINEM STECKT. SCHAUEN, WIE MAN MIT DER DAUERBELASTUNG UMGEHT, UND FÜHLEN, WIE SICH SCHRITT FÜR SCHRITT DER KOPF LEERT UND EIN UNGLAUBLICHES GLÜCKSGEFÜHL UNGEAHNTE ENERGIEN FREISETZT. DAS MACHT MAN NICHT JEDEN TAG! GEÜBTE SPORTLER SOLLTEN SICH EBENSOWIE ANGESPROCHEN FÜHLEN WIE SPORTLICHE LAIEN, DIE EINMAL ÜBER SICH HINAUS-WACHSEN WOLLEN.

**BENEFIZWANDERN:**  
EINE IDEE, DIE DEN ZEITGEIST TRIFFT. WANDERN FÜR EINEN GUTEN ZWECK.  
MIT DEM SPENDENERLÖS DER VERANSTALTUNG UNTERSTÜTZEN SIE PROJEKTE FÜR KINDER IN NOT DIREKT IN DIESER REGION.

**Anmelden und ans Limit gehen!**  
Teilnehmen kann jeder, der gerne wandert und dafür die körperlichen Voraussetzungen mitbringt.

**Online-Anmeldung ausschließlich über:**  
[www.24stunden-rlp.de](http://www.24stunden-rlp.de)



Info und Anmeldung: [www.24stunden-rlp.de](http://www.24stunden-rlp.de)





Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# VEITSRODT

AMAHADY, Ackerstraße 7

Samstag, 22.06.2024

von 11 – 14 Uhr

## YOGA ZUM KENNENLERNEN IM AMAHADY

Das Amahady in Veitsrodt bietet im Themenjahr "Gesunde VG" einen **kostenfreien Kennenlern-Tag** an.

Nutzen Sie die Möglichkeit, Yoga als körperliche und geistige Entspannungstechnik kennenzulernen mit dem Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

"Modernes Yoga" dient heute auch dem Stressabbau, der ganzheitlichen Kräftigung der Muskulatur und der Schulung der Beweglichkeit.

Info & Anmeldung: [info@amahady.de](mailto:info@amahady.de),  
[www.amahady.de](http://www.amahady.de)

**amahady**  
YOGA | MASSAGE | PILATES

YOGA TAG

Yoga - Meditation  
Entspannung

Samstag, 22.06.2024  
Kostenfreier Kennenlern-Tag im Amahady.

11:00 - 14:00 Uhr:  
Lerne Yoga als körperliche und geistige  
Entspannungstechnik kennen.

Wir freuen uns auf dich!

ACKERSTRASSE 7 • 55758 VEITSRODT WWW.AMAHADY.DE • INFO@AMAHADY.DE



Amahady Lifestyle-Center  
Veitsrodt



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# HOTTENBACH

Sportlerheim Hottenbach

Sonntag, 23.06.2024

ab 14 Uhr

## 2. WANDERUNG MIT GESANG

Bereits zum zweiten Mal lädt der MGV Hottenbach zu einer Feld-, Wald- und Wiesenwanderung (ca. 5KM) rund um Hottenbach ein.

Der Nachmittag steht unter dem Motto "Wanderung mit Gesang". Im Anschluss wird sich gemeinsam gestärkt mit Kaffee und Kuchen sowie Leckerein vom Grill.

Wer Lust auf einen geselligen Nachmittag hat, bitte anmelden bis 19.06.2024.

Der MGV Hottenbach  
lädt alle ein zur:

### 2. Wanderung mit Gesang

Wann: Sonntag, 23.6.2024

Wo: Treffpunkt 14:00 Uhr, Sportlerheim Hottenbach

Was: Feld-, Wald-, Wiesenwanderung

Wie weit: ca. 5 Kilometer

Danach: Kaffee und Kuchen +

Leckereien vom Grill

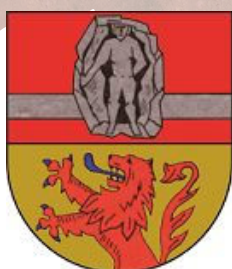
Damit wir besser planen können, melde Dich bitte bis zum 19.6. an.

Anmeldung im „Laden“ in Hottenbach oder telefonisch bei Janine Bartz 06785-17369

Wir freuen uns auf euch

Anmeldung: "Im Laden" in Hottenbach oder

Tel: 06785/17369, Janine Bartz



MGV Hottenbach



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# RHAUNEN

Dienstag, 25.06.2024

Lehrküche IGS Herrstein-Rhaunen, Am Sonnenschlicher 5

von 17:30 – 20:30 Uhr

## WOHLFÜHLKÜCHE STRESS ADE WORKSHOP

Im Rahmen des Themenjahres "Gesunde VG" bieten wir in Kooperation mit der AOK RPS einen kostenfreien Workshop zum Thema "Wohlfühlküche Stress ade" an.

"Stress hat meist negative Auswirkungen auf das Essverhalten. Wiederum bewirkt eine ausgewogene Ernährung im Rhythmus mehrerer Mahlzeiten eine größere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress". Interesse geweckt?

Anmeldung erforderlich unter:

[www.aok.de/pk/rps/anmeldung-kooperationspartner/](http://www.aok.de/pk/rps/anmeldung-kooperationspartner/)

Kursnummer 1-51145953, Stichwort "Wohlfühlküche, Stress adé!"

**"WOHLFÜHLKÜCHE " Stress ade**  
**WORKSHOP**

*eine Veranstaltung im Themenjahr "Gesunde VG"*

**Dienstag, 25.06.2024**  
von 17:30 - 20:30 Uhr

**Lehrküche IGS Herrstein-Rhaunen,  
Am Sonnenschlicher 5, Rhaunen**

"Stress hat meist negative Auswirkungen auf das Essverhalten. Wiederum bewirkt eine ausgewogene Ernährung im Rhythmus mehrer Mahlzeiten eine größere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress". Eine Veranstaltung im Themenjahr "Gesunde VG" in Kooperation mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldung erforderlich unter:

[www.aok.de/pk/rps/anmeldung-kooperationspartner/](http://www.aok.de/pk/rps/anmeldung-kooperationspartner/)  
Kursnummer 1-51145953, Stichwort "Wohlfühlküche, Stress adé!"

AOK

FLAND LEBEN ROCKT

HERRSTEIN-RHAUNEN *Fit in der VG!*



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Die Gesundheitskasse



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# HERRSTEIN

Wappensaal VG, Brühlstraße 16

Mittwoch, 03.07.2024

um 15:00 Uhr

## VORTRAG

### “Die 4 häufigsten Fehler bei der Arzneimittelleinnahme“

Jeder von uns nimmt weniger oder mehr Tabletten und jeder von uns macht das sicherlich mit besten Wissen und Gewissen. Dennoch hat Fachapotheker Johannes Jaenicke in der Praxis 4 Einnahme-Fehler beobachtet, die jeder von uns einmal garantiert unbewusst gemacht hat.

Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag mit vielen Beispielen aus dem Arznei-Alltag und gehen Sie garantiert mit dem ein oder anderen Tipp nach Hause, wie Ihre Medikamente zukünftig noch ein bisschen besser wirken werden.

**“DIE 4 HÄUFIGSTEN FEHLER BEI DER ARZNEIMITTEL-EINNAHME“**

**VORTRAG**

*eine Veranstaltung im Themenjahr “Gesunde VG”*

**Mittwoch, 03.07.2024**

**um 15 Uhr**

**Wappensaal VG, Brühlstraße 16, Herrstein**

VON UND MIT JOHANNES JAENICKE,  
PHARMAZIERAT & FACHAPOTHEKER ADLER-APOTHEKE RHAUNEN

Anmeldung: [m.hoffmann-schmidt@vg-hr.de](mailto:m.hoffmann-schmidt@vg-hr.de) oder 06785/79-1108

Anmeldung: [m.hoffmann-schmidt@vg-hr.de](mailto:m.hoffmann-schmidt@vg-hr.de) oder 06785/79-1108



Adler-Apotheke Rhaunen  
VG Herrstein-Rhaunen



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# STIPSHAUSEN

Sportplatz

Freitag, 19.07.2024

ab 14:30 Uhr

## BOULE-SCHNUPPERNACHMITTAG

Am 19.07.2024 findet ein kostenloser Boule-Schnuppernachmittag für alle statt.

Das französische Kugelspiel ist leicht zu erlernen und die Bewegung an der frischen Luft fördert die Gesundheit und die Kommunikation. Spielkugeln werden, soweit nicht vorhanden, zur Verfügung gestellt.

Für das leibliche Wohl (Kaltgetränke, Grillwürste) ist gesorgt.

Anmeldung wäre wünschenswert unter 06782/2593 oder unter 06785/79-3501

**BOULE-SCHNUPPERNACHMITTAG**

19.07.2024  
AB 14:30 UHR  
AUF DEM SPORTPLATZ  
IN STIPSHAUSEN

FÜR KALTGETRÄNKE UND  
GRILLWÜSTCHEN IST  
GESORGT

EINE ANMELDUNG WÄRE WÜNSCHENSWERT UNTER  
KLAUS JUCHEM TEL. 06782/2593 ODER MAIL AN: K.JUCHEM@LSBRLP.DE

ANGELA THOMAS TEL. 06785/79-3503 ODER MAIL AN: AN.THOMAS@VG-HR.DE



OG Stipshausen,  
Bewegungsmanager LK Birkenfeld  
Gemeindegewerkschaft Plus



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# BRUCHWEILER

Gemeinschaftshaus, Schulstraße 12

Dienstag, 30.07.2024

14 – 16 Uhr

## BEWEGUNGS-NACHMITTAG

Die Ortsgemeinde Bruchweiler bietet gemeinsam mit der GemeinSchwester Plus einen Bewegungs-Nachmittag im Gemeindehaus Bruchweiler an.

Hierbei sollen Bewegungsspiele, Spaß und die Geselligkeit im Vordergrund stehen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Nutzen Sie die Gelegenheit für einen "bewegten" Nachmittag und schöne Stunden in Bruchweiler.

**BEWEGUNGS-NACHMITTAG**

DIE ORTSGEMEINDE BRUCHWEILER Bietet gemeinsam mit der GemeinSchwester Plus einen Bewegungs-Nachmittag im Gemeindehaus Bruchweiler an.

**DIENSTAG, 30.07.24  
14:00 BIS 16:00 UHR**

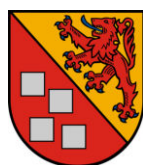
**AM GEMEINDEHAUS IN BRUCHWEILER**

BEWEGUNGSSPIELE, SPASS UND GESELLIGKEIT STEHEN IM FOKUS

ES FREUEN SICH AUF IHR KOMMEN. DIE ORTSGEMEINDE BRUCHWEILER UND IHRE GEMEINDESCHWESTERN PLUS FÜR EINE STÄRKUNG IM ANSCHLUSS IST GESORGT!

ANMELDUNG UNTER TELEFON: 06785-79 3501

Anmeldung unter 06785/79-3501



OG Bruchweiler  
GemeinSchwester Plus



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# HERRSTEIN

Wappensaal VG, Brühlstraße 16

Donnerstag, 29.08.2024

von 15 – 19 Uhr

## LETZTE HILFE KURS ein Kurs für das Ende des Lebens

### Basis-Kurs zur Letzten-Hilfe

Ein Letzte Hilfe Kurs hilft, den Tod als Teil des Lebens zu begreifen. Wir vermitteln Informationen rund um Vorsorgeplanung und wie wir Schwerkranke und Sterbende unterstützen können sowie die Frage, was zu tun ist, wenn wir Abschied nehmen müssen. Sie können den Kurs besuchen, wenn ein geliebter Mensch erkrankt ist und Sie Unterstützung brauchen oder das Bedürfnis haben, sich dem Thema zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir am Ende des Lebens alle brauchen. Der Ablauf ist in 4 Module unterteilt zu je 45 Min. Die Gesamtdauer geht 4 Stunden incl. Pause.

**Letzte Hilfe Kurs**  
Informationen zu den Themen  
Tod, Sterben und Trauer

**Do, 29.08.2024 von 15-19 Uhr**  
**Wappensaal VG, Brühlstraße 16, Herrstein**

HOSPIZDIENST "OBERE NAHE"  
REFERENTINNEN: SYLVIA HEY, ULRIKE AMBROSIUS, HEIKE NIEMEIER

Um Anmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.  
Unkostenbeitrag: 10 €

Anmeldung: [gemeindeschwester@vg-hr.de](mailto:gemeindeschwester@vg-hr.de)  
oder 06785/79-3501, -3502, -3503

IGSL Hospizdienst Obere Nahe  
Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e.V.

LAND LEBEN ROCKT

GEMEINDESCHWESTER plus

Anmeldung: [Gemeindeschwester@vg-hr.de](mailto:Gemeindeschwester@vg-hr.de),

Tel: 06785/79-3501, -3502, -3503



Hospizdienst Obere Nahe  
Gemeindeschwester Plus



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# FISCHBACH

Sonntag, 01.09.2024

Parkplatz Kupferbergwerk Fischbach

um 11.30 Uhr

## “EIN STREIFZUG DER SINNE” (MINDFUL & REFRESHING WALK)

Laden Sie Ihre Akkus auf unserer entschleunigten kleinen Reise mit Romana Jansen (Dozentin für Achtsamkeit und Resilienz in der Natur) auf und spüren Sie die Kraft der Naturverbindung. Seien Sie gespannt, wie Sinnesübungen zur Entspannung und Achtsamkeit führen.

Ruhe finden Sie nicht nur beim Stillsitzen. Erfahren Sie, wie die ausgleichende Wirkung der Achtsamkeitspraxis während eines Spaziergangs geübt werden kann und finden Sie mit und in der Natur überraschend anders in Ihre Mitte.

ca. 2 Stunden, etwa 2 km, max. 12 TN, EUR 25,00

**Ein Streifzug der Sinne**  
(mindful & refreshing walk)

ca. 2 Stunden, etwa 2 KM, max. 12 TN,  
Teilnahmegebühr: 25 €

HERRSTEIN-RHAUNEN  
Fit in der VG!

eine Veranstaltung im Themenjahr "Gesunde VG"

**Sonntag, 01.09.2024 um 11.30 Uhr**

**Parkplatz Kupferbergwerk Fischbach**

Anmeldung: [kontakt@ruheraum-natur.com](mailto:kontakt@ruheraum-natur.com)  
oder 0174 16 95 43 6

**Waldbaden im ruheraum:natur**  
Romana Jansen

**ruheraum:natur**  
Wege zu mehr Gelassenheit

Info & Anmeldung: [kontakt@ruheraum-natur.com](mailto:kontakt@ruheraum-natur.com)  
oder 0174 16 95 43 6

**ruheraum:natur**  
Wege zu mehr Gelassenheit

**Romana Jansen**





Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# KEMPFELD

Dorfgemeinschaftshaus, Schulstraße 6

Samstag, 07.09.2024

ab 15:00 Uhr

## “BEWEGUNG SOLL SPASS MACHEN”

Die Arbeitsgemeinschaft “Miteinander-Füreinander” lädt alle, die Freude an der Bewegung haben, am Samstag, **07.09.2024** ab 15 Uhr zu Sport & Spiel am und um’s Dorfgemeinschaftshaus in Kempfeld ein.

Nutzen Sie die Gelegenheit gemeinsam einen schönen Nachmittag mit verschiedensten Bewegungsangeboten zu verbringen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt

C O M I N G

S O O N

Infos: [fam-arend@t-online.de](mailto:fam-arend@t-online.de)



OG Kempfeld & Ortsvereine



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



Samstag, 07.09.2024

# HETTENRODT/MACKENRODT

ab 13:00 Uhr

## KULINARISCHE DREI-HÜTTEN-WANDERUNG

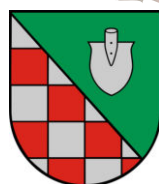
Auf geht's zur 4. kulinarischen Drei-Hütten-Wanderung der OG Hettenrodt und Mackenrodt. Die Wegstrecke beträgt (6 - 8 KM) und ist auch mit Kinderwagen zu bewältigen. Einstiege und Parkmöglichkeiten am Bürgerhaus Hettenrodt und Sportplatz Mackenrodt.

Die 3 Hütten sind ab 13 Uhr geöffnet:

- **Dalsbach** bei Mackenrodt (Hunsrücker Bratprodukte, Dalsbach Wildburger, Kaffee und Kuchen)
- **Sandkaul** bei Hettenrodt (Wildsauwürste, Hunsrück-Döner, Drillinge am Spieß)
- **Silver-Ranch** bei Hettenrodt (gefüllte Klöße im Miniformat/auch vegie, Krumbierwurst).



Infos: [www.hettenrodt.com](http://www.hettenrodt.com)



OG Hettenrodt, OG Mackenrodt



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# HERRSTEIN

Parkplatz Hauptstraße/Bachweg in Herrstein

Mittwoch, 25.09.2024

um 17.00 Uhr

## “EIN STREIFZUG DER SINNE” MINDFUL & REFRESHING WALK

...das after-work-Event!

Laden Sie Ihre Akkus auf unserer entschleunigten kleinen Reise mit Romana Jansen (Dozentin für Achtsamkeit und Resilienz in der Natur) auf & spüren Sie die Kraft der Naturverbindung. Seien Sie gespannt, wie Sinnesübungen zur Entspannung und Achtsamkeit führen. Ruhe finden Sie nicht nur beim Stillsitzen. Erfahren Sie, wie die ausgleichende Wirkung der Achtsamkeitspraxis während eines Spaziergangs geübt werden kann und finden Sie mit und in der Natur überraschend anders in Ihre Mitte.

ca. 2 Stunden, etwa 2 km, max. 12 TN, EUR 25,00

Info & Anmeldung: [kontakt@ruheraum-natur.com](mailto:kontakt@ruheraum-natur.com)  
oder 0174 16 95 43 6

**Ein Streifzug der Sinne**  
(mindful & refreshing walk)

ca. 2 Stunden, etwa 2 KM, max. 12 TN,  
Teilnahmegebühr: 25 €

HERRSTEIN-RHAUNEN  
Fit in der VG!

eine Veranstaltung im Themenjahr "Gesunde VG"

**Mittwoch, 25.09.2024 um 17.00 Uhr**

**Parkplatz Hauptstraße/Bachweg, Herrstein**

Anmeldung: [kontakt@ruheraum-natur.com](mailto:kontakt@ruheraum-natur.com)  
oder 0174 16 95 43 6

**Waldbaden im ruheraum:natur**  
Romana Jansen

**ruheraum:natur**  
Wege zu mehr Gelassenheit

**ruheraum:natur**  
Wege zu mehr Gelassenheit

Romana Jansen



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



RHAUNEN

Dienstag, 08.10.2024

Lehrküche IGS Herrstein-Rhaunen, Am Sonnenschlicher 5

von 17 – 20 Uhr

## HERZGESUNDE ERNÄHRUNG WORKSHOP

Im Rahmen des Themenjahres "Gesunde VG" bieten die Gemeindeschwestern Plus in Kooperation mit der AOK Rheinland-Pfalz / Saarland einen kostenfreien Workshop "herzgesunde Ernährung" an.

Unter dem Motto "mediterrane Küche" wird Frau Ballat-Klein wertvolle Ernährungstipps geben, es wird gemeinschaftlich gekocht und die zubereiteten Leckereien werden gemeinsam verzehrt. Eine Anmeldung ist bis 01.10.2024 erforderlich.

**Workshop  
herzgesunde  
Ernährung**

Unter dem Motto "mediterrane Küche" laden die Gemeindeschwestern plus der VG Herrstein-Rhaunen und die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland mit Frau Ballat-Klein ein! Eine Anmeldung ist erforderlich bis 01.10.24

**DIENSTAG  
08.10.24  
17-20 UHR**

In der Schulküche Rhaunen  
Am Sonnenschlicher 5  
Anmeldung unter 06785-793501

HERRSTEIN-RHAUNEN  
AOK  
GEMEINDESCHWESTER PLUS

Anmeldung unter 06785/79-3501



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Gemeindeschwester Plus



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# HERRSTEIN

Donnerstag, 10.10.2024

Wappensaal VG, Brühlstraße 16

um 18:00 Uhr

## VORTRAG VORSORGEVOLLMACHT – BETREUUNGSVERFÜGUNG

Eine rechtzeitige und gute Vorsorge ist wichtig.  
Im Ernstfall möchte ich von einer Vertrauensperson  
vertreten werden.

Was ist dabei zu beachten, welche Verfügung ist für  
mich am besten geeignet?

Erfahren Sie die Unterschiede, damit Sie für sich die  
richtige Entscheidung treffen können.

**VORSORGEVOLLMACHT –  
BETREUUNGSVERFÜGUNG**  
mit Infos zum Ehegattennotvertretungsrecht

**VORTRAG**

HERRSTEIN-  
RHAUNEN  
Fit in der VG!

eine Veranstaltung im Themenjahr "Gesunde VG"

**Do, 10.10.2024 um 18.00 Uhr**

**Wappensaal VG, Brühlstraße 16, Herrstein**

REFERENTIN: UTE GUTENDORF  
CARITAS RHEIN-HUNSRÜCK-NAHE - BETREUUNGSVEREIN

Anmeldung: [gemeindeschwester@vg-hr.de](mailto:gemeindeschwester@vg-hr.de)  
oder 06785/79-3501, -3502, -3503

Anmeldung: [Gemeindeschwester@vg-hr.de](mailto:Gemeindeschwester@vg-hr.de),  
Tel: 06785/79-3501, -3502, -3503



Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe  
Gemeindeschwester Plus



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# HERRSTEIN

Wappensaal VG, Brühlstraße 16

Donnerstag, 24.10.2024

um 18:00 Uhr

## VORTRAG Patientenverfügung

Für den Fall einer schweren Erkrankung möchte ich vorher schon festlegen, welche Behandlungen für mich in Frage kommen bzw. welche ich ablehne.

Was ist hierbei zu beachten?

Nutzen Sie die Gelegenheit sich zu informieren und ihre Fragen zu stellen.

**PATIENTENVERFÜGUNG**  
**VORTRAG**

HERRSTEIN-RHAUNEN  
Fit in der VG!

eine Veranstaltung im Themenjahr "Gesunde VG"

**Do, 24.10.2024 um 18.00 Uhr**  
**Wappensaal VG, Brühlstraße 16, Herrstein**

REFERENTIN: UTE GUTENDORF  
CARITAS RHEIN-HUNSRÜCK-NAHE - BETREUUNGSVEREIN

Anmeldung: [gemeineschwester@vg-hr.de](mailto:gemeineschwester@vg-hr.de)  
oder 06785/79-3501, -3502, -3503

caritas

LAND  
LEBEN  
ROCKT

vg-hr.de

Anmeldung: [Gemeineschwester@vg-hr.de](mailto:Gemeineschwester@vg-hr.de),  
Tel: 06785/79-3501, -3502, -3503



Caritasverband Rhein-Hunsrück-Nahe  
Gemeineschwester Plus



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



# VEITSRODT

Markthalle Veitsrodt, Am Marktplatz

jeden 1. Samstag im Monat  
außer Juli, Dezember-Februar

von 9 – 14 Uhr

## REGIONALMARKT

In der Markthalle und auch davor bieten 30 Händler eine große Auswahl an regionalen Produkten an. Hier finden Sie Obst und Gemüse, Wurst und Käse, Blumen und Kräuter, Honig und Wein und viele weitere Produkte.

Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Die Ortsvereine von Veitsrodt übernehmen im Wechsel die Bewirtung der Besucher. Und auch bei den Markthändlern sind Leckereien wie Lachsbrötchen, Ziegenburger oder Schmalzbrote zu finden.

Info: [www.veitsrodt.de](http://www.veitsrodt.de)



VEITSRODTER  
Märkte

OG Veitsrodt



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



HERRSTEIN

Sonntag, 21.04.2024

Sonntag, 23.06.2024

Sonntag, 22.09.2024

14 – ca. 18 Uhr

Kosten: 13 €

## GEFÜHRTE WANDERUNG “MITTELALTERPFAD”

Erwandern Sie den Mittelalterpfad zusammen mit Wanderführer, welcher Interessantes über Land und Leute zu berichten weiß. Start in Herrstein, durch Wald und Wiesen, vorbei an Niederhosenbach und Breienthal und zurück in Herrstein gemütlicher Ausklang bei “Omas gefüllten Klößen” in der Zehntscheune. Interesse geweckt? Nähere Infos erhalten Sie bei der Tourist-Information EdelSteinLand.



Anmeldung: [erlebnis@edelsteinland.de](mailto:erlebnis@edelsteinland.de) oder 06785/79-1400



EdelSteinLand





Themenjahr 2024

GESUNDE VG



HERBORN

jeden 1. Montag im Monat, 14 Uhr

OBERREIDENBACH

jeden 3. Montag im Monat, 14 Uhr

RHAUNEN

jeden 3. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr

## “GE(H)-SPRÄCHE”

Um im Alter fit und selbstständig zu bleiben ist Bewegung ein wichtiger Schlüssel. Sie fördert die Mobilität und erhöht die Lebensqualität. Die Gemeindeschwestern plus bieten Senioren der VG Herrstein/Rhaunen Spaziergänge in und um Herborn, und im Reidenbachtal und Rhaunen an.

Das kostenfreie Angebot richtet sich an Senioren\*innen mit und ohne Rollator oder Rollstuhl, die mit Spaß ihre vorhandenen Fähigkeiten erhalten oder weiter ausbauen möchten, gemeinsam macht es mehr Freude sich in Bewegung zu setzen.

Treffpunkt Herborn: Kita Abenteuerland, Treib 19

Treffpunkt Oberreidenbach: Gemeindehalle

Treffpunkt Rhaunen: “Mühlenbitzen”



Gemeindeschwester Plus  
VG Herrstein-Rhaunen



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



HERRSTEIN

jeden 1. Mittwoch im Monat

ab 15.00 Uhr

RHAUNEN

jeden 4. Mittwoch im Monat

ab 14.30 Uhr

# STAMMTISCH

Sie haben Lust auf ein gemütliches Miteinander, essen gerne mal ein Stück Kuchen und trinken dazu eine Tasse Kaffee?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!  
Kommen Sie ohne Anmeldung vorbei und freuen Sie sich auf ein netten Plauderstündchen in guter Gesellschaft.



Treffpunkt Herrstein: Café Zehntscheune, Schlossweg 13

Treffpunkt Rhaunen: Goldener Anker, Am Wartenberg 11



Seniorenbeirat VG Herrstein-Rhaunen



Themenjahr 2024

GESUNDE VG



HERRSTEIN

jeden 3. Donnerstag im Monat, von 14.30 - 17 Uhr

RHAUNEN

jeden 2. Mittwoch im Monat, ab 14 Uhr

# SPIELE-NACHMITTAG

Sie haben Lust auf einen unterhaltsamen Nachmittag? Dann sind Sie hier genau richtig. Von Würfeln über Kartenspiele bis Brettspiele... Der Seniorenbeirat der Nationalparkverbandsgemeinde Herrstein-Rhaunen lädt Sie hierzu herzlich ein. Einfach vorbei schauen, ohne Voranmeldung.



Treffpunkt Herrstein: ev. Gemeindehaus Herrstein, Pfarrgasse 9  
Treffpunkt Rhaunen: Goldener Anker, Am Wartenberg 11



Seniorenbeirat VG Herrstein-Rhaunen

