

## Gesundheitsprogramme im Roten Kreuz

### ■ Bewegung bis ins Alter

Senioren gymnastik, Tanzen, Wassergymnastik  
Gruppenangebot in vielen Orten im ganzen Saarland  
für ältere Menschen.

Ansprechpartnerin:

Claudia Ruppert, Tel. 0681/5004-243

### ■ Sturzprävention

Besuch von älteren Menschen durch ehrenamtliche,  
geschulte Mitarbeiter/innen zuhause zur Aktivierung von  
Körper und Geist.

Ansprechpartnerin:

Nina Andres, Tel. 0681/5004-234

### ■ Primärprävention

Gesundheitskurse über i.d.R. 8 Termine zum Thema  
Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Sturzprävention,  
Nordic Walking, Entspannung, Yoga oder Wassergymnastik.

Ansprechpartnerin:

Ursula Pelz-Menzenbach, Tel. 0681/5004-259

### ■ Gesundheitsförderung in der Schule

Bewegung, Entspannung, Konzentration durch Yoga-  
elemente für Grundschüler/innen – ein Angebot für alle Kin-  
der in der Freiwilligen Ganztagschule, in der das DRK als  
Träger tätig ist.

Ansprechpartnerin:

Claudia Ruppert, Tel. 0681/5004-243

### ■ Therapirogramm Moby Dick

Ein Gruppenangebot für stark übergewichtige (adipöse) Kin-  
der im Alter von 8 - 16 Jahren. Inhalte des einjährigen Pro-  
gramms sind Verhaltenstraining, Ernährungsberatung und Sport.

Ansprechpartnerin:

Marina Schulz, Tel. 0681/5004-239

# DAS SAARLAND IN BEWEGUNG!

Eine gemeinsame Aktion von SR3 Saarlandwelle und dem DRK Saarland

**SR3**

SAARLANDWELLE

**30 Jahre**

Hören, was ein Land fühlt.



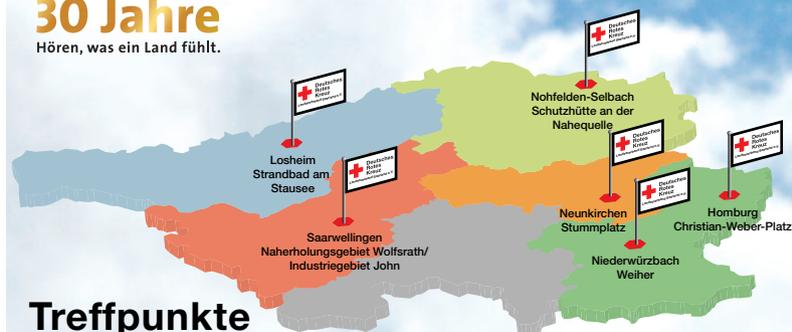
Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Landesverband Saarland e.V.



Finanzgruppe

Sparkassen SaarLB LBS  
SAARLAND Versicherungen



## Treffpunkte

**Losheim**

**Strandbad**

**Saarwellingen**

**Naherholungsgebiet Wolfsrath/  
Industriegebiet John**

**Nohfelden-Selbach**

**Schutzhütte an  
der Nahequelle**

**Neunkirchen**

**Stummplatz**

**Homburg**

**Christian-Weber-  
Platz**

**Niederwürzbach**

**Weiher**



**8. Mai 2010**  
**Beginn 9.30 Uhr**

# Das Saarland in Bewegung!

Eine gemeinsame Aktion von SR3 Saarlandwelle und dem DRK im Saarland

Der Weltrotkreuztag wird jährlich am 8. Mai, dem Geburtstag von Henry Dunant, dem Begründer der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung, begangen.

Das DRK im Saarland nimmt den 8. Mai 2010 zum Anlass, um landesweit an sechs Veranstaltungsorten unter dem Motto „Das Saarland in Bewegung“ auf sich als Gesundheitsorganisation aufmerksam zu machen.

An den sechs attraktiven Veranstaltungsorten fordert das DRK von 9.30 bis 14 Uhr zu Aktivitäten wie Nordic-Walking, Wandern oder Radfahren auf.

Begleitet werden die Veranstaltungen durch Infostände und einer Mittagsverpflegung.

Besuchen Sie uns in Homburg (Christian-Weber-Platz), Neunkirchen (Stummplatz), am Bostalsee (Nahequelle Nohfelden-Selbach), am Losheimer Stausee, am Niederwüzbacher Weiher oder in Saarwellingen (Naherholungsgebiet Wolfsrath/Industriegebiet John).

Weitere Informationen erhalten Sie beim DRK-Landesverband Saarland  
Frau Claudia Ruppert  
Wilhelm-Heinrich-Str. 9  
66117 Saarbrücken  
e-mail [ruppertc@lv-saarland.drk.de](mailto:ruppertc@lv-saarland.drk.de)  
Tel: 0681-5004-243  
[www.lv-saarland.drk.de](http://www.lv-saarland.drk.de)

## Saarpfalz-Kreis/St. Ingbert

**Treffpunkt:** Niederwüzbach, Weiher, Strandbad  
**Ansprechpartner:** DRK-Kreisgeschäftsstelle St. Ingbert  
Tel. 06894/100-0

---

ab 09:30 Uhr Treffpunkt

---

10:00 Uhr Eröffnung mit Hermann Mischo,  
DRK-Kreisvorsitzender St. Ingbert

---

10:00 Uhr Fahrradtour 7 Weihertour, 25 km  
bis 12:30 Uhr

---

10:30 Uhr Wanderung Weihertour, 8 km  
bis 12:30 Uhr

---

10:30 Uhr Wanderung mit Handicaps, 2 km  
bis 11:30 Uhr

---

11:00 Uhr Wanderung Weihertour, 4 km  
bis 12:00 Uhr

---

12:00 Uhr Mittagessen Feldküche  
bis 14:00 Uhr

---

**Rahmenprogramm** Blutdruckmessung  
Blutzuckermessung

---

**Kooperationspartner**  
Fitness-Studio

---

**Infostand** DRK

