

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

Therapieprogramm 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.



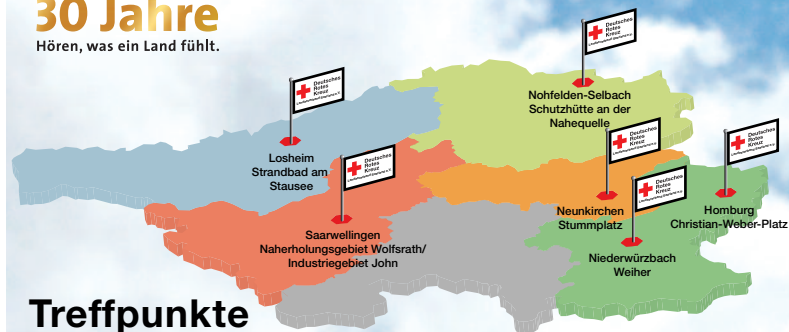
**Deutsches
Rotes
Kreuz**

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 Niederwürzbacher 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
Tel: 0681-5004-243
www.lv-saarland.drk.de

Saarpfalz-Kreis/St. Ingbert

Treffpunkt: Niederwürzbach, 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

