

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**

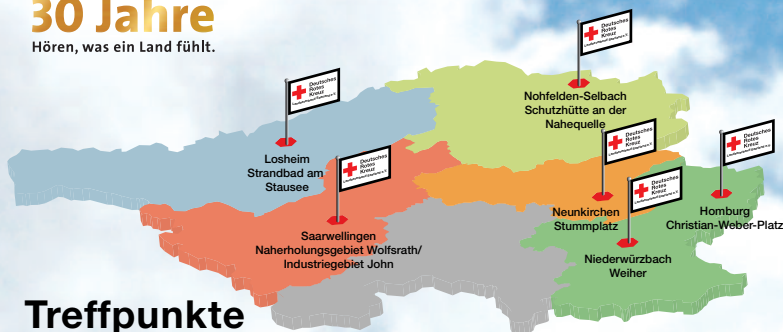
Landesverband Saarland e.V.



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

Landkreis Merzig-Wadern

Veranstaltungsort: Losheim am See, Strandbad
Ansprechpartner: DRK-Kreisgeschäftsstelle
Merzig-Wadern
Tel. 06861/93490

ab 9:30 Uhr	Treffpunkt
10:00 Uhr	Eröffnung mit Mathias Görgen, stv. DRK-Kreisvorsitzender und Lothar Christ, Bürgermeister der Gemeinde Losheim
10:00 Uhr	geführte Wanderung Premium Wanderweg, Losheim am See, Dauer 2,5 – 3 Std.
10:00 Uhr	geführte Radtour, mittelschwer, über die Höhenzüge des Hochwaldes, Dauer 2,5 – 3 Std.
10:00 Uhr	Nordic Walking, geführte Strecke im Bereich Stausee, leichtes Streckenprofil, Dauer 1 Std.
10:30 Uhr	geführte Kräuterwanderung, Bereich Losheim am See, geführt von einer Heilpraktikerin/Kräuterpädagogin, Dauer 2 Std. im Anschluss Möglichkeit der Kneipp-Kur unter Anleitung, sowie Entspannungsmeditation
10:30 Uhr	Nordic Walking, geführte Strecke, mittelschweres Streckenprofil, Dauer 1 Std.
10:45 Uhr	Nordic Walking, geführte Strecke nach Anspruch der Teilnehmer
11:00 Uhr	geführte Radtour, leichtes Streckenprofil im Bereich Losheim und angrenzende Waldgebiete, Dauer 2 Std.
11:00 Uhr	geführte Wanderung rund um den Stausee und durch den Garten der „Vier Jahreszeiten“, leichtes Streckenprofil, Dauer 1,5 – 2 Std.
Rahmenprogramm	Blutdruckmessung Blutzuckermessung Mittagsverpflegung

Kooperationspartner

Gemeinde Losheim am See