

## 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.



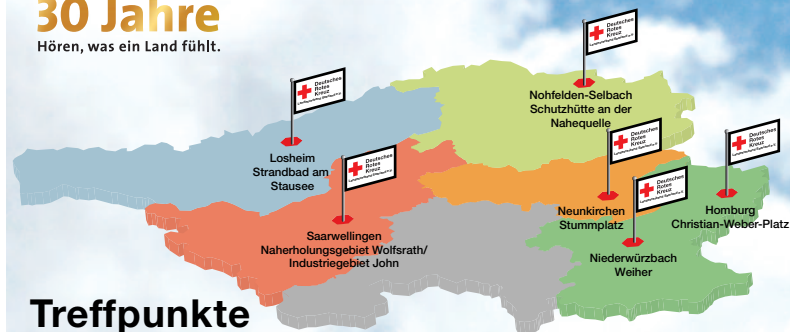
**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

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](mailto:ruppertc@lv-saarland.drk.de)  
Tel: 0681-5004-243  
[www.lv-saarland.drk.de](http://www.lv-saarland.drk.de)

## Landkreis Neunkirchen

**Veranstaltungsort:** Neunkirchen, Stummplatz  
**Ansprechpartner:** DRK-Kreisgeschäftsstelle  
Neunkirchen  
Tel. 06824/91111

ab 9:30 Uhr	Treffpunkt
10:00 Uhr	Eröffnung mit Landrat Dr. Rudolf Hinsberger, DRK-Kreisvorsitzender und Fred Ricci, Vorstandsvorsitzender Sparkasse Neunkirchen
10.00 Uhr	Wanderung um Neunkirchen, 1,5 Std.
10.00 Uhr	Radtour um Wiebelkirchen, 1,5 Std.
10.00 Uhr	Radtour um Neunkirchen, 1,5 Std.
10.00 Uhr	Nordic Walking um Neunkirchen, 1,5 Std.
10.00 Uhr	Nordic Walking um Wiebelskirchen, 1,5 Std.
10.00 Uhr	Wanderung um Wiebelskirchen, 1,5 Std.

**Rahmenprogramm** Blutdruckmessung  
Blutzuckermessung

**Infostände** Blutspende  
Aktiven im DRK

