

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.



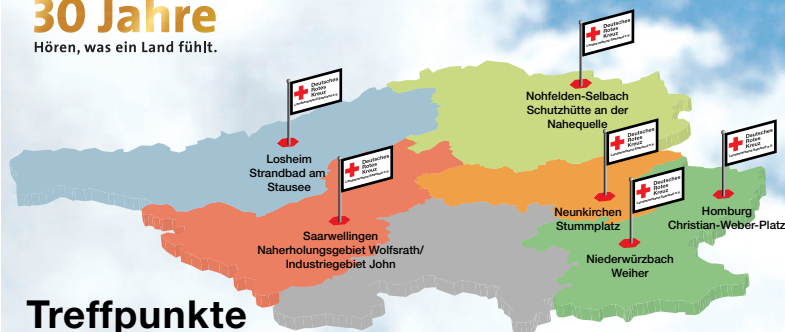
**Deutsches
Rotes
Kreuz**

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 Saarlouis

Veranstaltungsort: Saarwellingen,
Carl-Friedrich-Gauß-Straße 4,
Industriegebiet John

Ansprechpartner: DRK-Kreisgeschäftsstelle Saarlouis
Tel. 06838/899911

ab 9:30 Uhr	Treffpunkt
10:15 Uhr	Eröffnung mit Landrätin Monika Bachmann, DRK-Kreisvorsitzende Saarlouis und Michael Philippi, Bürgermeister Saarwellingen
10:30 Uhr	geführte Wanderung Steinbergweg, 7,5 km, schwer
10:30 Uhr	offene Wanderung Schwimmbadweg 5,5 km, leicht
10:30 Uhr	offene Wanderung Wolfsrathsweg, 6,3 km, mittelschwer
10:30 Uhr	geführte Nordic-Walking-Tour Wolfsrathsweg, 6,3 km, mittelschwer
10:30 Uhr	offene Nordic-Walking-Tour Schwimmbadweg, 5,5 km, leicht
10:30 Uhr	offene Nordic-Walking-Tour Steinbergweg, 7,5 km, schwer
14:00 Uhr	Verlosung von Preisen

Rahmenprogramm Blutdruckmessung, Blutzuckermessung, Wii-Station der BarmerGEK, Körperfettmessung, Mittagsverpflegung Nudeln mit Gulasch, Fitness-Salat, Kaffee und Kuchen

Kooperationspartner

**BARMER
GEK** die gesund
experten

BARMER GEK
Giusy Vella (Fitnesstrainerin)
Tourismusverband
Landkreis Saarlouis
Uwe Grässer (Instructor)

Infostände

DRK, Erste Hilfe
Sportfachgeschäft Schmitt, Elm
JRK-Kinderbetreuung
Ernährungsberatung Christa Dörr

