



# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020



Volkshochschule  
Völklingen



STADT VÖLKLINGEN

[www.voelklingen-lebt-gesund.org](http://www.voelklingen-lebt-gesund.org)

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

mit dieser neuen Mitmach-Broschüre des VHS-Projektes „**Völklingen lebt gesund!**“ haben Sie die Möglichkeit, ein auf Sie zugeschnittenes Gesundheitsangebot in unserer Stadt zu finden. Die Volkshochschule, viele Vereine, Krankenkassen, Apotheken und Arztpraxen stellen ihre Angebote vor, um Gesundheitsförderung und Prävention voranzutreiben. Auch viele Schulen und Kitas machen mit. Alle Angebote sind auch auf der Website [www.voelklingen-lebt-gesund.de](http://www.voelklingen-lebt-gesund.de) zu finden.



Dieses Projekt gibt es nun schon seit elf Jahren. 35 Kommunen im Saarland und alle Landkreise haben dieses Modellprojekt im Rahmen von »**Das Saarland lebt gesund!**« übernommen. Dies freut uns sehr. Erwähnenswert ist das Angebot „Tai Chi in Schulen und Kindergärten“, das von dem Ministerium für Bildung und Kultur, dem LPM, mehreren Tai Chi Schulen und unserer Volkshochschule im Rahmen von „**Völklingen lebt gesund!**“ umgesetzt wird. Dabei lernen Lehrerinnen und Lehrer und Erzieherinnen und Erzieher im gesamten Saarland einfache Tai Chi Übungen, die sie dann im Alltag mit den Kindern einsetzen können.

Gesundheit ist ein hohes Gut und in unserer heutigen, schnelllebigen und immer mehr fordernden Zeit häufig in Gefahr. Wichtig dabei ist, selbst aktiv zu sein, um vorbeugen zu können. Ich wünsche Ihnen, dass Sie das passende Angebot für sich finden und teilnehmen.

Vor allem wünsche ich Ihnen bestmögliche Gesundheit,

Ihre 

**Christiane Blatt**  
Oberbürgermeisterin

- **Titelfoto:**
- Der Völklinger Künstler Horst Reinsdorf hat an der Grundschule Haydnstraße das Projekt „**Bunt & gesund!**“ durchgeführt.

Ein Projekt der **VHS Völklingen** in Zusammenarbeit mit

Ministerium für  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie

**SAARLAND**



**Ärztammer  
des Saarlandes**

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

## Zahnärztin Sabine Schäfer ist von Anfang an mit dabei!

Regelmäßig besucht die Zahnärztin und Ernährungsberaterin Sabine Schäfer ehrenamtlich Völklinger Schulen und Kindergärten: Zahngesundheitsunterricht und Gruppenprophylaxe stehen dann auf dem Stundenplan.

Mit ihrem Projekt **„Schöne Zähne - cool!“** beteiligt sie sich seit über zehn Jahren am VHS-Präventionsprogramm **„Völklingen lebt gesund!“**.

„Es gibt viele Kinder, die mit sechs Jahren noch nie beim Zahnarzt waren“, erklärt die Expertin. Und manche Achtjährige wissen noch nicht, wie man die Zahnbürste hält. Die frühzeitige Sensibilisierung des Nachwuchses hilft, langwierige Zahnbehandlungen zu vermeiden und die natürlichen Zähne ein Leben lang zu erhalten.



**„Völklingen lebt gesund!“** unterstützt die Aktionen der Völklinger Zahnärztin.

Der Völklinger Hausarzt **Dr. med. Markus Krings** ist Mitglied der Lenkungsgruppe **„Völklingen lebt gesund!“**.

Ganzjährig bietet er Kurse **„Nichtraucher in 6 Wochen“** an!

**Nächste Termine:** 22.10.2019 | 14.01.2020

Infos unter Telefon: 06898 / 9455520

Poststraße 11-17, 66333 Völklingen



# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

## Hinweis zu den Veranstaltungsterminen

Bei Interesse einer Teilnahme wenden Sie sich bitte direkt an den jeweiligen Ansprechpartner (Kontakt). Ebenfalls ist es möglich, dass ein Termin ausfällt oder verschoben wird.

Detaillierte Informationen zu allen Veranstaltungen erhalten Sie auf unserer Projektwebsite:

[www.voelklingen-lebt-gesund.de](http://www.voelklingen-lebt-gesund.de)

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
01.09.2019	<b>Boule-Spiel</b>	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Tennis-Club Ludweiler Zum Warndstadion 66333 Völklingen	<b>Tennis-Club Ludweiler</b> Telefon: 06898 / 439540 E-Mail: <a href="mailto:info@tcludweiler.de">info@tcludweiler.de</a>
01.09.2019	<b>Wanderung mit unseren Partnern aus Sarre-Union im „Krumme Elsass“</b>	<i>9:00 Uhr</i> Ecke Stadion- / Hohenzollernstraße 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: <a href="mailto:hub.reichert@t-online.de">hub.reichert@t-online.de</a>
01.09.2019	<b>CrossFit am Wochenende</b>	<i>Fortlaufend sonntags</i> <i>9:30 bis 15:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: <a href="mailto:info@crossfit-saar.de">info@crossfit-saar.de</a>
01.09.2019	<b>CrossFit Einsteigerkurs</b>	<i>Fortlaufend sonntags</i> <i>9:30 bis 11:30 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: <a href="mailto:info@crossfit-saar.de">info@crossfit-saar.de</a>
01.09.2019	<b>ZUMBA</b>	<i>Fortlaufend sonntags</i> <i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: <a href="mailto:sportart-voelklingen@t-online.de">sportart-voelklingen@t-online.de</a>

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
02.09.2019	<b>Wirbelsäulentherapie an Geräten</b>	<i>Täglich</i> <i>Termin nach Absprache</i> forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	<b>forum G E S U N D H E I T</b> Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
02.09.2019	<b>Rückenschule</b>	<i>Täglich</i> <i>Termin nach Absprache</i> forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	<b>forum G E S U N D H E I T</b> Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
02.09.2019	<b>HAUPTSACH GUDD GESS ? ...oder vielleicht doch nicht ? Nährstoffanalyse Ihrer Ernährung</b>	<i>Täglich</i> <i>Termin nach Absprache</i> forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	<b>forum G E S U N D H E I T</b> Klaus Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
02.09.2019	<b>Fit im Kreuz</b>	<i>Fortlaufend montags</i> <i>9:00 bis 10:00 Uhr</i> Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler	<b>Praxis Klinkmüller &amp; Korn</b> Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de
02.09.2019	<b>RückenFit</b>	<i>Fortlaufend montags</i> <i>9:30 bis 10:15 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>Fit und vital / Morningpower</b>	<i>Fortlaufend montags</i> <i>10:00 bis 11:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>Sturzprophylaxe durch Bewegungsschulung</b>	<i>Fortlaufend montags</i> <i>10:00 bis 11:00 Uhr</i> Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler	<b>Praxis Klinkmüller &amp; Korn</b> Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
02.09.2019	<b>Aerobic</b>	<i>Fortlaufend montags 10:15 bis 11:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend montags 16:00 bis 21:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
02.09.2019	<b>Hallen-Boccia (Senioren – Männer)</b>	<i>Fortlaufend montags 16:30 bis 18:30 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>Krabbelgruppe MiniBaskets 3 bis 6 Jahre</b>	<i>Fortlaufend montags 17:00 bis 18:00 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>Baskets98</b> Martina Aubertin Telefon: 06898 / 27476 E-Mail: Praesidium@baskets-98.de
02.09.2019	<b>Reha-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend montags 17:30 bis 18:15 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>Tai Chi QiGong und erster Teil langsame Form Tai Chi Chuan Wu-Stil</b>	<i>Fortlaufend montags 17:30 bis 18:45 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>DAO-Zentrum</b> Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
02.09.2019	<b>Fit im Kreuz</b>	<i>Fortlaufend montags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler	<b>Praxis Klinkmüller &amp; Korn</b> Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
02.09.2019	<b>Zirkusschule „Heck-Meck“ / Akrobatik + Jonglieren</b>	<i>Fortlaufend montags 18:00 bis 19:30 Uhr</i> ERS am Sonnenhügel Heinestraße 70 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>Step</b>	<i>Fortlaufend montags 18:15 bis 19:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>Tai Chi / Qi Gong</b>	<i>Fortlaufend montags 18:45 bis 20:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>MAT/Fitnessgymnastik – das alternative Gerätetraining!</b>	<i>Fortlaufend montags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>ZUMBA</b>	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 20:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>Fit im Kreuz</b>	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 20:00 Uhr</i> Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler	<b>Praxis Klinkmüller &amp; Korn</b> Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de
02.09.2019	<b>Pilates &amp; Yoga</b>	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 20:30 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
02.09.2019	<b>Gesund &amp; Fit 60+</b>	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<i>Fortlaufend montags 20:00 bis 20:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart- voelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<i>Fortlaufend montags 20:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>Fit-Bo</b>	<i>Fortlaufend montags 20:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
02.09.2019	<b>Hip Hop Formation OVRDS</b>	<i>Fortlaufend montags 21:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
02.09.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen</i>	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
03.09.2019	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend dienstags 6:15 bis 10:30 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
03.09.2019	<b>Reha-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend dienstags 9:00 bis 9:45 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2019	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<i>Fortlaufend dienstags 9:00 bis 10:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2019	<b>The Work-Erlebnis-Vormittag Stress lass nach! Einfach und effektiv.</b>	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
03.09.2019	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<i>Fortlaufend dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2019	<b>Rehabilitationssport</b>	<i>Fortlaufend dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr</i> forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	<b>forum G E S U N D H E I T</b> Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
03.09.2019	<b>Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche</b>	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr</i> Realschule Völklingen Heinestraße 70 66333 Völklingen	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
03.09.2019	<b>Funktionstraining der AG Völklingen</b>	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>Deutsche Rheuma-Liga Saar</b> Oranna Risch Telefon: 06898 / 4826 E-Mail: orisch66333@gmail.com

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
03.09.2019	<b>Trockengymnastik</b>	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:30 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2019	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend dienstags 16:00 bis 21:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
03.09.2019	<b>Reha-Orthopädiensport</b>	<i>Fortlaufend dienstags 17:00 bis 17:45 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2019	<b>Funktionelle Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend dienstags 17:45 bis 18:30 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2019	<b>Nordic Walking</b>	<i>Fortlaufend dienstags 17:45 bis 19:15 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
03.09.2019	<b>LC Lauftreff</b>	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
03.09.2019	<b>PowerFit</b>	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
03.09.2019	<b>Fitnessgruppe Senioren</b>	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen</i>	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
03.09.2019	<b>Yoga</b>	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2019	<b>Pilates</b>	<i>Fortlaufend dienstags 18:30 bis 19:30 Uhr Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler</i>	<b>Praxis Klinkmüller &amp; Korn</b> Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de
03.09.2019	<b>Yoga II</b>	<i>Fortlaufend dienstags 18:30 bis 19:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart- voelklingen@t-online.de
03.09.2019	<b>Yoga &amp; Pilates</b>	<i>Fortlaufend dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2019	<b>Zumba</b>	<i>Fortlaufend dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
03.09.2019	<b>Boogie Woogie</b>	<i>Fortlaufend dienstags 19:45 bis 20:45 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

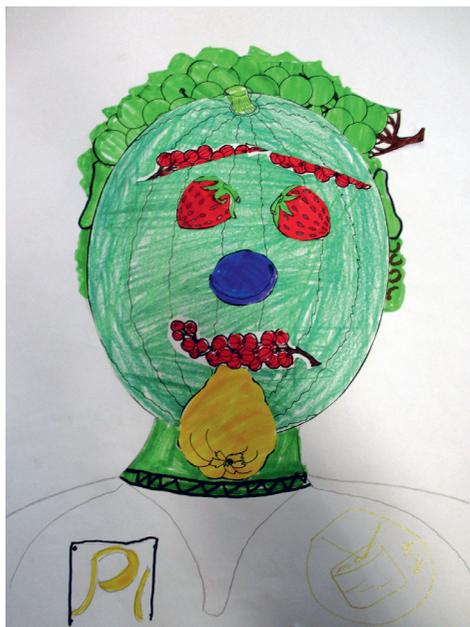
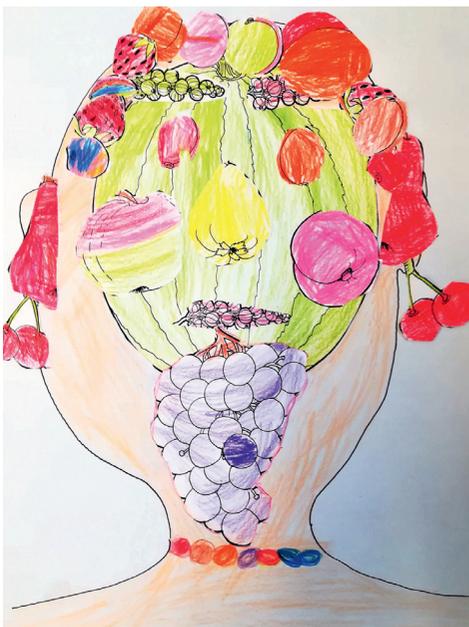
September 2019 bis Januar 2020

Starke Partner von „**Völklingen lebt gesund!**“

## Gesund & bunt an der Grundschule Haydnstraße

Der Völklinger Künstler Horst Reinsdorf führt ein interessantes Projekt an Grundschulen durch. Die Kinder bringen Früchte und Gemüse aus ihrer Heimat mit. Mit diesen werden leckere Gerichte gemeinsam zubereitet und gegessen.

Jedes Kind erzählt zu seinen Lieblingsfrüchten und Gemüsen eine Bildergeschichte. Die Geschichte entsteht zunächst in gemalten Bildern.



# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020



# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
03.09.2019	<b>Vital-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend dienstags 19:00 bis 20:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
03.09.2019	<b>Meditation für Neu-Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<i>Fortlaufend dienstags 20:00 bis 21:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	<b>DAO-Zentrum</b> Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
03.09.2019	<b>Standard und Latein für Erwachsene</b>	<i>Fortlaufend dienstags 20:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
03.09.2019	<b>Gymnastik Frauen</b>	<i>Fortlaufend dienstags 20:00 bis 21:00 Uhr Halle Röchlinghöhe Darmstädter Straße 18 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2019	<b>Funktionelle Gymnastik – Move your body!</b>	<i>Fortlaufend dienstags 20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2019	<b>Standard und Latein für Erwachsene (Anfänger)</b>	<i>Fortlaufend dienstags 21:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
03.09.2019	<b>The Work-Erlebnis-Vormittag Stress lass nach! Einfach und effektiv.</b>	<i>10:00 bis 12:00 Uhr Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen</i>	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
03.09.2019	<b>Yoga (10 Wochen)</b>	<i>19:00 bis 20:30 Uhr</i> Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
03.09.2019	<b>Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“</b>	<i>18:30 bis 20:00 Uhr</i> KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	<b>KB-Naturheilpraxis</b> Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com
03.09.2019	<b>Beckenbodenwochen 2019 Funktionelle Gymnastik</b>	<i>20:00 bis 21:30 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>Yoga</b>	<i>Fortlaufend mittwochs</i> <i>8:30 bis 10:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>Functional-Training</b>	<i>Fortlaufend mittwochs</i> <i>9:30 bis 10:15 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>Faszien-Pilates</b>	<i>Fortlaufend mittwochs</i> <i>10:15 bis 11:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>Rehabilitationssport</b>	<i>Fortlaufend mittwochs</i> <i>15:30 bis 16:30 Uhr</i> forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	<b>forum G E S U N D H E I T</b> Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
04.09.2019	<b>Reha-Lungensport</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 15:45 bis 16:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 16:00 bis 21:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
04.09.2019	<b>Reha-Herzsport</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 16:45 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>Rückenschule</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>Jazz- und Modern Dance für Kinder von 6 bis 13 Jahren</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
04.09.2019	<b>Yoga für Einsteiger</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 17:30 bis 18:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>Rückenfit</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
04.09.2019	<b>Einsteiger-Kurs Taiji-Qigong</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>DAO-Zentrum</b> Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
04.09.2019	<b>Jazz- und Modern Dance für Jugendliche ab 13 Jahren</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
04.09.2019	<b>Fitnessgymnastik</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 20:00 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>ZUMBA meets Workout</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:45 bis 19:45 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>Fitness-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:45 bis 19:45 Uhr</i> Grundschule Ludweiler Schulstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
04.09.2019	<b>Bodyforming</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 19:00 bis 20:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>Taiji-Qigong – Partnertraining</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 19:00 bis 20:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>DAO-Zentrum</b> Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
04.09.2019	<b>Gymnastik Frauen</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 19:30 bis 20:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>Reha-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 19:45 bis 20:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
04.09.2019	<b>Pilates</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 20:00 bis 21:00 Uhr Grundschule Ludweiler Schulstraße 12 66333 Völklingen</i>	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
04.09.2019	<b>Taiji-Qigong – Form Teil 1, Teil 2 &amp; Teil 3 Neu lernen</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 20:00 bis 21:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	<b>DAO-Zentrum</b> Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
04.09.2019	<b>Standard und Latein für Erwachsene (Anfänger)</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 20:30 bis 21:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
04.09.2019	<b>Tanzgruppe Fantasy</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 20:00 bis 22:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler</i>	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
04.09.2019	<b>Rückengymnastik/Rehasport (10 Wochen)</b>	<i>9:15 bis 10:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
04.09.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
04.09.2019	<b>Rückengymnastik/Rehasport (10 Wochen)</b>	<i>19:15 bis 20:00 Uhr</i> Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
04.09.2019	<b>Beckenbodenwochen 2019 Fitnessgymnastik</b>	<i>18:00 bis 20:00 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2019	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 6:15 bis 10:30 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
05.09.2019	<b>Reha-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 9:30 bis 10:15 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2019	<b>REHA-Orthopädie-sport</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 9:45 bis 10:30 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2019	<b>Morning Power / Rückenfit</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

## Starke Partner von „Völklingen lebt gesund!“

### „Völklingen lebt gesund!“ –

### Aktuelles aus dem Bürgergarten und der essbaren Stadt Völklingen:

Im Bürgergarten (ehemaliger VHS-Ökogarten) in Geislautern und in Ludweiler hat der Sommer Einzug gehalten: Die Arbeiterinnen und Arbeiter des KreaVert-Projektes sind mitten in der Erdbeer- & Salaternte. Das schmackhafte Ernteergebnis wird sowohl an ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen in der Umgebung des Bürgergartens verteilt, als auch zur Projektqualifizierung im Thema 'gesunde Ernährung' verwendet. Die Bienen im Gartengelände bekommen Zuwachs: zusätzlich zu den bisherigen zwei Bienenvölkern werden in Kürze weitere der fleißigen Insekten den Bürgergarten bevölkern und ökologisch aufwerten.



Der Mikrogarten in der Ortsmitte von Ludweiler ist wieder da, ‚KreaVert‘ stellte die Hochbeete auf dem Friedrich-Ebert-Platz gegenüber der Hugenottenkirche wieder auf und lädt alle Bürgerinnen und Bürger ein, die Kräuter und Salatpflanzen zu ernten. Es bedarf lediglich noch etwas Geduld, bis die Pflanzen ihre Erntegröße erreicht haben.



# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Starke Partner von **„Völklingen lebt gesund!“**

**Fitnesscenter SportArt Patrick Heisel von Anfang an mit dabei!**



Patrick Heisel beteiligt sich seit vielen Jahren bei **„Völklingen lebt gesund!“**. So war er mit seinem Studio bei allen 42 Gesundheitstagen im Globus Baumarkt Völklingen mit dabei.

Er hält Vorträge an der VHS zu Gesundheits- und Fitnessthemen und hat das erfolgreiche Großprojekt **„Fit For Fire Fighting“** mitgestaltet, das heute noch in Völklingen und Großrosseln weitergeführt wird.

Seine offenen Angebote in seinem Studio stellt er seit vielen Jahren bei **„Völklingen lebt gesund!“** mit ein.



# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
05.09.2019	<b>Faszientraining</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 10:15 bis 11:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2019	<b>Reha-Herz- und Lungensport</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 11:00 bis 12:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2019	<b>Osteoporose-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 11:00 bis 11:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2019	<b>Kinderballett</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 15:00 bis 18:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2019	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 16:00 bis 21:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
05.09.2019	<b>Kinderturnen 6 bis 9 Jahre</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 16:30 bis 17:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
05.09.2019	<b>Kinderballett für Kinder ab 5 Jahren</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 16:30 bis 17:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
05.09.2019	<b>Yoga in der Physiotherapie</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 17:00 bis 18:00 Uhr Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler</i>	<b>Praxis Klinkmüller &amp; Korn</b> Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de
05.09.2019	<b>Kinderballett für Kinder ab 8 Jahren</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 17:30 bis 18:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2019	<b>Body Fit</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 18:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2019	<b>Line Dance für Anfänger</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2019	<b>LC Lauftreff</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 19:00 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen</i>	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
05.09.2019	<b>Yoga in der Physiotherapie</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 18:15 bis 19:15 Uhr Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler</i>	<b>Praxis Klinkmüller &amp; Korn</b> Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de
05.09.2019	<b>RückenFit</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 18:45 bis 19:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
05.09.2019	<b>Bauch-Beine-Po</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2019	<b>Line Dance für Fortgeschrittene</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2019	<b>Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 19:15 bis 20:15 Uhr Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler</i>	<b>Praxis Klinkmüller &amp; Korn</b> Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de
05.09.2019	<b>Gymnastik-Mix + Hallen-Boccia</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 20:00 bis 22:00 Uhr Halle Röchlinghöhe Darmstädter Straße 18 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2019	<b>Zumba</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 20:15 bis 21:15 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2019	<b>Lateintänze für Erwachsene</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 20:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2019	<b>Standardtänze für Erwachsene</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 21:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
05.09.2019	<b>Pilates</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 20:15 bis 21:15 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2019	<b>Rückengymnastik/Rehasport (10 Wochen)</b>	<i>9:15 bis 10:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
05.09.2019	<b>Rückengymnastik/Rehasport (10 Wochen)</b>	<i>19:15 bis 20:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
06.09.2019	<b>Wirbelsäulengymnastik 1</b>	<i>Fortlaufend freitags 9:30 bis 10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart- voelklingen@t-online.de
06.09.2019	<b>Tai Chi / Qi Gong</b>	<i>Fortlaufend freitags 10:15 bis 11:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2019	<b>Wirbelsäulengymnastik 2</b>	<i>Fortlaufend freitags 10:15 bis 11:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart- voelklingen@t-online.de
06.09.2019	<b>Rehabilitationssport</b>	<i>Fortlaufend freitags 15:30 bis 16:30 Uhr forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen</i>	<b>forum G E S U N D H E I T</b> Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
06.09.2019	<b>Hip Hop für Kinder von 8 bis 15 Jahren</b>	<i>Fortlaufend freitags 16:00 bis 17:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2019	<b>Hip Hop für Kinder von 4 bis 8 Jahren</b>	<i>Fortlaufend freitags 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2019	<b>Fit im Kreuz</b>	<i>Fortlaufend freitags 17:00 bis 18:00 Uhr Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler</i>	<b>Praxis Klinkmüller &amp; Korn</b> Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de
06.09.2019	<b>Hip Hop für Jugendliche ab 15 Jahren</b>	<i>Fortlaufend freitags 18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2019	<b>Tai Chi-Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Neu-Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<i>Fortlaufend freitags 18:00 bis 19:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	<b>DAO-Zentrum</b> Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
06.09.2019	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend freitags 16:00 bis 21:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
06.09.2019	<b>Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson</b>	<i>Fortlaufend freitags 18:00 bis 19:00 Uhr Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler</i>	<b>Praxis Klinkmüller &amp; Korn</b> Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
06.09.2019	<b>Eltern + Kind - Turnen</b>	<i>Fortlaufend freitags 16:30 bis 17:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
06.09.2019	<b>Kleinkinderturnen 3 bis 5 Jahre</b>	<i>Fortlaufend freitags 17:30 bis 18:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
06.09.2019	<b>Step / Bodypower</b>	<i>Fortlaufend freitags 18:00 bis 18:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2019	<b>Zirkusschule „Heck-Meck“ / Akrobatik + Jonglieren</b>	<i>Fortlaufend freitags 18:30 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2019	<b>Bodyforming</b>	<i>Fortlaufend freitags 18:45 bis 19:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2019	<b>Hip Hop Formation OVRDS</b>	<i>Fortlaufend freitags 19:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2019	<b>KRAV MAGA</b>	<i>Fortlaufend freitags 20:00 bis 21:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
06.09.2019	<b>Ski-Fit / Skigymnastik</b>	<i>Fortlaufend freitags 20:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2019	<b>Rückengymnastik/Rehasport (10 Wochen)</b>	<i>9:15 bis 10:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
06.09.2019	<b>Rückengymnastik/Rehasport (10 Wochen)</b>	<i>16:00 bis 16:45 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
06.09.2019	<b>VHS-LAUFTREFF im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“</b>	<i>19:00 bis 19:45 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen</i>	<b>Laufsport Werner Gebhard</b> Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport-gebhard.de
06.09.2019	<b>Yoga (10 Wochen)</b>	<i>18:00 bis 19:30 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
07.09.2019	<b>CrossFit am Wochenende</b>	<i>Fortlaufend samstags 9:30 bis 15:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
07.09.2019	<b>CrossFit Einsteigerkurs</b>	<i>Fortlaufend samstags 13:00 bis 14:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
07.09.2019	<b>Kinderballett</b>	<i>Fortlaufend samstags 12:15 bis 12:45 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
07.09.2019	<b>Lauftreff</b>	<i>Fortlaufend samstags 15:30 Uhr</i> Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
07.09.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
08.09.2019	<b>Geschichtswanderung zur Lehmkaul und dem Brunnen Vogelborn</b>	<i>14:00 Uhr</i> Lauterbachschacht, an der Straße von Karlsbrunn nach Lauterbach	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
09.09.2019	<b>Krafttraining (10 Wochen)</b>	<i>ganztägig</i> Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
09.09.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Pilates – Systematisches Ganzkörpertraining</b>	<i>19:00 bis 20:30 Uhr</i> Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
10.09.2019	<b>Beckenbodenwochen 2019 Funktionelle Gymnastik</b>	<i>20:00 bis 21:30 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
10.09.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Pilates – Systematisches Ganzkörpertraining</b>	20:00 bis 21:30 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.09.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
11.09.2019	<b>Beckenbodenwochen 2019</b> <b>Fitnessgymnastik</b>	18:00 bis 20:00 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
12.09.2019	<b>Erste-Hilfe-Training für Betriebs Helfer</b>	8:00 bis 15:45 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
12.09.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Pilates – Systematisches Ganzkörpertraining</b>	17:00 bis 18:30 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
12.09.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Leichter laufen (joggen) mit Feldenkrais®</b>	18:30 bis 20:00 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
14.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperangeln</b>	9:00 bis 12:00 Uhr Weiheranlage ASV Wehrden	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
14.09.2019	<b>CrossFit – Schnupperkurs</b>	Jeden 2. Samstag 12:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
15.09.2019	<b>Laufen nach dem Laufbuch Saar – geführte Lauftouren in Völklingen</b>	<i>15:00 Uhr</i> Weltkulturerbe Völklinger Hütte 66333 Völklingen	<b>Laufsport Werner Gebhard</b> Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport-gebhard.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Yoga am Morgen für Geübte</b>	<i>8:30 bis 10:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga für Ungeübte/Anfänger</b>	<i>8:30 bis 10:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Sanfte Fitnessgymnastik</b>	<i>9:00 bis 10:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Yoga am Morgen für Geübte</b>	<i>10:15 bis 11:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga für fortgeschrittene Anfänger</b>	<i>10:15 bis 11:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Lustiges Gedächtnistraining – Workshop 3</b>	<i>10:30 bis 12:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Chi für Anfänger</b>	<i>10:00 bis 11:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Starke Partner von **„Völklingen lebt gesund!“**

## Jürgen Meyer steht auch in Völklingen für TaiJi und QiGong



Jürgen Meyer führt seit vielen Jahren TaiJi und Qi Gong Kurse an der VHS Völklingen und in seinem Dao-Zentrum Marktstraße 8 in Völklingen durch.

Ebenso ist er einer der treibenden Kräfte des landesweiten Projektes *„Tai Chi in der Schule“*. Dieses Projekt des Ministeriums für Bildung und Kultur wird mittlerweile auch in Kitas durchgeführt.

Im Rahmen von **„Völklingen lebt gesund!“** wird dieses Projekt von der VHS Völklingen organisiert.



## Starke Partner von „Völklingen lebt gesund!“

### Bewegung ist ein zentrales Thema von Kita-Leiterin Brigitte Eller

Die Freude an der Bewegung wird in der städtischen Kindertagesstätte Kunterbunt im Neuen Rathaus intensiv gefördert: Laufen, turnen, klettern und wandern stehen regelmäßig auf dem Programm.



Schon 2003 startete im Kindergarten die Aktion „*Kids in Bewegung*“, 2007 folgte ein Laufprogramm. Als die VHS Völklingen dann 2008 das Gesundheitsförderungsprojekt „**Völklingen lebt gesund!**“ ins Leben rief, waren Frau Eller und ihr Team direkt mit von der Partie.

Das aktuelle Programm „*Raufen nach Regeln*“ wird mit Unterstützung von „**Völklingen lebt gesund!**“ dauerhaft umgesetzt.



# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Chi für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene</b>	<i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Osteoporose Gymnastik im Sitzkreis</b>	<i>14:30 bis 15:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yin Yoga – Faszien Yoga</b>	<i>13:30 bis 15:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yin Yoga – Faszien Yoga</b>	<i>15:15 bis 16:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Lustiges Gedächtnistraining</b>	<i>15:00 bis 16:30 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Malen mit Pastell – Freude und Entspannung</b>	<i>15:45 bis 17:15 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Basketball Schnuppertraining Minis von 3 bis 6 Jahren</b>	<i>16:30 bis 17:30 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Zumba®-Fitness in Ludweiler</b>	<i>17:00 bis 18:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
16.09.2019	<b>VHS-Seniorenakademie</b> <b>Lustiges Gedächtnstraining – Workshop 1</b>	<i>15:30 bis 17:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga auch für Anfänger</b>	<i>18:00 bis 19:30 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga auch für Anfänger</b>	<i>19:30 bis 21:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Basketball Schnuppertraining</b> <b>Kinder von 6 bis 10 Jahren</b>	<i>16:30 bis 17:30 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<b>Richtig laufen lernen – Laufkurs für Einsteiger</b> <b>Vorbereitung am 09.09.2019</b>	<i>18:00 bis 18:45 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>Laufsport Werner Gebhard</b> Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport-gebhard.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga auch für Anfänger</b>	<i>18:15 bis 19:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Pilates</b>	<i>19:00 bis 20:30 Uhr</i> Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche ab 16 Jahren</b>	<i>21:00 bis 22:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
16.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Akrobatik mit der Zirkusschule Heckmeck</b>	<i>18:00 bis 19:30 Uhr</i> ERS am Sonnenhügel Heinestraße 70 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Aquatic-Fitness mit dem Schwimmverein 09</b>	<i>Fortlaufend montags und freitags</i> <i>20:00 bis 21:00 Uhr</i> Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Lustiges Gedächtnistraining – Workshop 2</b>	<i>14:15 bis 15:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Wassergymnastik Aqua-Fit im Stadtbad</b>	<i>Fortlaufend dienstags</i> <i>14:30 bis 15:15 Uhr</i> Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Osteoporose Gymnastik II</b>	<i>14:30 bis 15:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Malen zur Entspannung für Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<i>15:45 bis 17:15 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Bewusstsein durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode</b>	<i>16:00 bis 17:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<b>„Gut druff älter werden“</b>	<i>13:30 bis 16:30 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
17.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Zumba Gold® für Senioren</b>	<i>15:30 bis 16:30 Uhr</i> MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Fit und entspannt in den Abend</b>	<i>16:30 bis 17:30 Uhr</i> MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Zumba®-Fitness</b>	<i>17:30 bis 18:30 Uhr</i> MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga</b>	<i>17:45 bis 19:15 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<b>Beckenbodenwochen 2019</b> <b>Funktionelle Gymnastik</b>	<i>20:00 bis 21:30 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
17.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga</b>	<i>19:30 bis 21:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperkurs Zumba® für Jugendliche ab 15 Jahren</b>	<i>19:00 bis 20:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Selbstverteidigung für Frauen</b>	<i>20:00 bis 21:00 Uhr</i> Grundschule Wehrden Kleine Bergstraße 3A 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
17.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Pilates</b>	<i>20:00 bis 21:30 Uhr</i> Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga für Geübte</b>	<i>10:00 bis 11:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
18.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Ballett ab 5 Jahren</b>	<i>15:30 bis 16:30 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Ballett ab 1. Klasse</b>	<i>16:30 bis 17:30 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Shuffle Dance</b> <b>Jazz- and Modern-Dance</b>	<i>17:00 bis 18:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Shuffle Dance</b> <b>Jazz- and Modern-Dance</b>	<i>18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Entspannungsstunde mit Elementen aus Autogenem Training, PME, Meditation</b>	<i>17:00 bis 18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
18.09.2019	VHS-Seniorenakademie <b>Meditation und Tanz</b>	15:00 bis 16:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2019	Junge VHS Völklingen <b>Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche von 8 bis 15 Jahren</b>	16:00 bis 17:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2019	<b>Beckenbodenwochen 2019 Fitnessgymnastik</b>	18:00 bis 20:00 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
18.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga</b>	19:45 bis 21:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	VHS-Seniorenakademie <b>Lustiges Gedächtnstraining – Workshop 4</b>	10:45 bis 12:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	VHS-Seniorenakademie <b>Lachyoga</b>	14:00 bis 15:30 Uhr VHS Völklingen 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	VHS-Seniorenakademie <b>Gymnastik für Senioren</b>	15:15 bis 16:15 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga für Geübte</b>	16:30 bis 18:00 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
19.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Pilates</b>	<i>17:00 bis 18:30 Uhr</i> Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Kinder-Tennis</b> <b>Schnuppertermin ab 7 Jahren</b>	<i>16:00 bis 17:00 Uhr</i> Tennishalle Heidstock Moselstraße 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Wassergymnastik Aqua-Power</b> <b>im Stadtbad</b>	<i>Fortlaufend donnerstags</i> <i>19:30 bis 20:15 Uhr</i> Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Sanfte Rückenfitness</b>	<i>19:30 bis 20:30 Uhr</i> Pfarrsaal der Kath. Kirche Hohlstraße 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Zumba®-Fitness</b>	<i>17:30 bis 18:30 Uhr</i> MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<b>Vortrag: Trüffelsuche mit</b> <b>Ihrem Hund im Völklinger</b> <b>Stadtwald</b>	<i>18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperkurs Zumba® für</b> <b>Jugendliche ab 15 Jahren</b>	<i>20:15 bis 21:15 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Lustiges Gedächtnstraining in</b> <b>Forbach</b>	<i>9:00 bis 11:00 Uhr</i> alle 2 Wochen, man kann jeder Zeit dazukommen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
20.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Gymnastik für Senioren</b>	<i>9:30 bis 10:30 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Chi für Fortgeschrittene I</b>	<i>10:00 bis 11:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Chi für Fortgeschrittene II</b>	<i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Zumba Gold® für Senioren</b>	<i>16:00 bis 17:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche von 8 bis 16 Jahren</b>	<i>16:00 bis 17:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperkurs: Jii-On-Du - Selbstverteidigung für Kinder von 5 bis 8 Jahren</b>	<i>16:30 bis 17:30 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Selbstverteidigungskurs für Jugendliche</b>	<i>16:30 bis 17:30 Uhr</i> Grundschule Wehrden Kleine Bergstraße 3A 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche von ab 16 Jahren, Kids Formationsgruppe</b>	<i>17:00 bis 18:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Starke Partner von **„Völklingen lebt gesund!“**

## Marion Klinkmüller führt mehrere Projekte durch



Das Präventionsprojekt **„Völklingen lebt gesund!“** unterstützt die Physiotherapeutin Marion Klinkmüller aus Ludweiler bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit, so werden die Kurstermine im Wochenspiegel und auf der Homepage ([www.voelklingen-lebt-gesund.de](http://www.voelklingen-lebt-gesund.de)) angekündigt.

Yoga und Pilates gehören ebenfalls zu ihrem Praxis-Programm, das auch über **„Völklingen lebt gesund!“** angeboten wird. Außerdem zeigt sie, wie man Stress bewältigen kann.

Klinkmüller ist zertifizierter Burnout-Coach. In ihren Vorträgen an der VHS erklärt sie, wie sich emotionale Erschöpfung verhindern beziehungsweise erfolgreich meistern lässt.

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Starke Partner von „Völklingen lebt gesund!“

Der TTC Lauterbach organisiert die Mini-Tischtennismeisterschaften



Im letzten Jahr veranstaltete der TTC Lauterbach erstmals eine Mini-Tischtennismeisterschaft. Die Premiere in der Lauterbachhalle war ein voller Erfolg: 35 Kinder jagten den kleinen Plastikball übers Netz, gestartet wurde in drei Altersklassen.

Angesprochen waren Jungs und Mädchen bis zwölf Jahre, die noch nicht in einer Mannschaft gemeldet sind.

Das Format wurde vom Deutschen Tischtennis-Bund entwickelt, die Sieger qualifizierten sich für den Landesentscheid. Der Verein bemüht sich, das Projekt weiterzuführen.



# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche ab 16 Jahren</b>	<i>18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche ab 16 Jahren</b>	<i>19:00 bis 20:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Stress lass nach! Einfach und effektiv.</b>	<i>18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Zumba®-Fitness in Ludweiler</b>	<i>17:00 bis 18:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Nachts im Saarbrücker Zoo</b>	<i>21:00 bis 23:15 Uhr</i> Zoo Saarbrücken Graf-Stauffenberg-Straße 66121 Saarbrücken	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Fledermauswanderung – Nachtwanderung für die ganze Familie</b>	<i>20:30 bis 22:30 Uhr</i> Parkplatz Netzbachweiher Netzbachtal 1 66115 Saarbrücken	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
21.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Kinder-Tennis für Kids von 3 bis 6 Jahren</b>	<i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> Tennishalle Heidstock Moselstraße 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
21.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Workshop: Lachyoga</b>	<i>14:00 bis 17:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
22.09.2019	<b>Wanderung durch den Völklinger Wald</b>	<i>10:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
22.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Turmspringen – mehr als Archsbombe</b>	<i>13:00 bis 15:30 Uhr</i> Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.09. bis 27.09.2019	<b>Häusliche Krankenpflege</b>	<i>8:00 bis 13:00 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
23.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Ji Qi Gong, Grundstufe für Anfänger</b>	<i>15:00 bis 16:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Ji Qi Gong, Grundstufe für Anfänger</b>	<i>9:45 bis 10:45 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Ji Qi Gong, Grundstufe für Anfänger</b>	<i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	<i>Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong</i> <b>Taiji-Qigong in der Mittagspause</b>	<i>12:15 bis 13:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
24.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Besuch in der Backstube – Erntedank</b>	<i>16:00 bis 17:00 Uhr</i> Bäckerei Speicher Poststraße 82 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	<i>Gesunde VHS-Küche</i> <b>Sabine kocht... Feine Kartoffelküche</b>	<i>17:30 bis 21:15 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	<b>Beckenbodenwochen 2019 Funktionelle Gymnastik</b>	<i>20:00 bis 21:30 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
24.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik</b>	<i>18:30 bis 19:30 Uhr</i> MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	<i>Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong</i> <b>Lesung und Einführung in die Meditation Qigong, Kampfkunst und Taijiquan</b>	<i>20:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.09.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
25.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Unser Wasser – Besuch der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg Wehrden</b>	<i>15:00 bis 17:15 Uhr</i> Wasserturm Wehrden Am Hoheberg 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.09.2019	<i>Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong</i> <b>Taiji-Qigong für Anfänger</b>	<i>18:00 bis 19:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
25.09.2019	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Starke Psyche für turbulente Zeiten (Resilienz)</b>	<i>18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.09.2019	<b>Beckenbodenwochen 2019</b> <b>Fitnessgymnastik</b>	<i>18:00 bis 20:00 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
26.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Ji Qi Gong für Fortgeschrittene</b>	<i>9:30 bis 10:30 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Ji Qi Gong für Fortgeschrittene</b>	<i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen</b>	<i>17:30 bis 18:30 Uhr</i> Schillerpark 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2019	<i>Gesunde VHS-Küche</i> <b>Essen Sie sich schön!</b>	<i>18:00 bis 21:45 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2019	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Möglichkeiten der Hypnose-Therapie</b>	<i>19:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.09.2019	<i>Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong</i> <b>Schnupperkurs Taiji-Qigong – Selbstverteidigung</b>	<i>18:00 bis 19:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
27.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Orientalischer Tanz – Bauchtanz für Anfänger und Mittelstufe</b>	<i>19:30 bis 20:30 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.09.2019	<b>Erste Hilfe am Kind plus</b>	<i>8:30 bis 16:15 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
28.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Kleine Reiter – große Pferde</b>	<i>14:00 bis 16:00 Uhr</i> Reitsportanlage im Warndt 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 info@vhs-voelklingen.de
29.09.2019	<b>Wanderung zur Dorndorfhütte bei Bischmisheim</b>	<i>9:30 Uhr</i> Ecke Stadion- / Hohenzollernstraße 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
29.09.2019	<b>Boule-Spiel</b>	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Tennis-Club Ludweiler Zum Warndstadion 66333 Völklingen	<b>Tennis-Club Ludweiler</b> Telefon: 06898 / 439540 E-Mail: info@tcludweiler.de
30.09.2019	<i>Der Sicherheitsbeirat Völklingen stellt sich vor</i> <b>Zweck – Ziele – Projekte</b>	<i>15:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>Werner Michaltzik</b> E-Mail: werner@michaltzik.de
01.10.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
01.10.2019	<b>The Work-Erlebnis-Vormittag</b> <b>Stress lass nach! Einfach und effektiv.</b>	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
01.10.2019	<b>Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“</b>	<i>18:30 bis 20:00 Uhr</i> KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	<b>KB-Naturheilpraxis</b> Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com
02.10.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
05.10.2019	<b>Junge VHS Völklingen Apfelsaft keltern</b>	<i>9:30 bis 11:00 Uhr</i> Obst- und Gartenbauverein Püttlingen In der Schäferei 4 Köllerbach	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
05.10.2019	<b>Gesunde VHS-Küche Sabine kocht... Feine Kartoffelküche</b>	<i>18:00 bis 21:45 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
09.10.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
11.10.2019	<b>Blutspendetermin</b>	<i>15:30 bis 19:30 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>DRK-Ortsverein Völklingen</b> Telefon: 06898 / 28808 Mail: info@voelklingen.drk.de
12.10.2019	<b>CrossFit – Schnupperkurs</b>	<i>Jeden 2. Samstag 12:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
13.10.2019	<b>Wanderung an der unteren Saar von Serrig, Irsch, Ockfen nach Schoden, kann abgekürzt werden</b>	<i>9:30 Uhr</i> Bahnhof Völklingen 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
16.10.2019	<b>Kurs Fit ins Alter – Fit im Alter</b>	<i>10:00 Uhr</i> Lauterbachhalle Fröbelstraße 14 66333 VK-Lauterbach	<b>Physiopraxis Becker</b> Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
16.10.2019	<b>Kurs Pilates</b>	<i>11:00 Uhr</i> Lauterbachhalle Fröbelstraße 14 66333 VK-Lauterbach	<b>Physiopraxis Becker</b> Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
16.10.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
16.10.2019	<b>Junge VHS Völklingen Mit der Försterin unterwegs in den bunten Herbstwald</b>	<i>10:00 bis 12:15 Uhr</i> Forsthaus am Simschel 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.10.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
19.10.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
19.10.2019	<b>Kurs Gesundheitswandern</b>	<i>10:00 Uhr</i> Am Wasserturm Gehlenbrunnenstraße 66333 Völklingen-Wehrden	<b>Physiopraxis Becker</b> Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
19.10.2019	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Burn-Out mit Erfolg meistern</b>	<i>18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.10.2019	<b>Kurs Rücken-Fit</b>	<i>20:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
22.10.2019	<b>Erste-Hilfe-Training für Betriebs Helfer</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
22.10.2019	<b>Kurs Fitness-Ampel</b>	<i>10:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
22.10.2019	<b>Kurs Fitness-Ampel</b>	<i>17:45 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
22.10.2019	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Leben in Balance – Selbsthilfeprogramm für Frauen</b>	<i>18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

## Starke Partner von „Völklingen lebt gesund!“

### Hier wurden die Kita-Waldlaufmeisterschaften erfunden

An der Pinnwand der städtischen Kindertagesstätte in der Schubertstraße hängen viele Fotos der „Windhunde“. Den schnittigen Namen hat sich die Laufgruppe selbst gegeben.



Ein Plakat informiert über die 10. Kindergarten-Waldlaufmeisterschaft. Christiane Rischer-Heib und Hiltrud Lunau danken „Völklingen lebt gesund!“ und allen anderen Sponsoren und Unterstützern. Sie haben dafür gesorgt, dass die Windhunde mittlerweile bestens ausgestattet sind: Alles ist da, von der Regenjacke bis zum Trainingsanzug.

## Starke Partner von „Völklingen lebt gesund!“

### Gesundheitswandern ist angesagt

Die Physiotherapeutin Qiuyu Becker leitet auch Kurse in der frischen Luft. Im letzten Jahr startete sie ihren Gesundheitswanderkurs – eine Premiere im Saarland. Zehn Einheiten à 90 Minuten standen auf dem Programm. Vom Treffpunkt am Wehrdener Wasserturm aus erkundete die Gruppe jeden Samstagmorgen die Natur. Langeweile kam dabei nicht auf. „Es gibt genug Wege zur Auswahl“, weiß Qiuyu Becker.



Beim Präventionsprogramm „Völklingen lebt gesund!“ macht die Gesundheitsexpertin gerne mit. „Viele Menschen haben heutzutage im Alltag zu wenig Bewegung“, weiß Qiuyu Becker.

Sie hofft, dass demnächst noch ein weiteres Training starten kann. „Fit ins Alter – Fit im Alter“ heißt der Kurs, der die Generation ab 50 Jahren ansprechen soll.



# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
22.10.2019	<b>Nicht-Raucher in 6 Wochen!</b>	18:00 bis 19:00 Uhr Praxis Dr. Krings Poststraße 11 66333 Völklingen	<b>Dr. Markus Krings</b> Telefon: 06898 / 9455520 E-Mail: praxis-dr-krings@hotmail.de
23.10.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
23.10.2019	<i>Bürgerdialog Umwelt</i> <b>Plastikabfall – Wie wir gemeinsam ein globales Problem angehen können!</b>	18:00 bis 20:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.10.2019	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Möchten Sie die Veränderungen in Ihrem Leben gelassener meistern?</b>	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.10.2019	<i>Gesunde VHS-Küche</i> <b>Kochkurs für Anfänger – Feine, leichte Küche für jeden Tag</b>	17:30 bis 21:15 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.10.2019	<b>Kurs Rücken-Fit</b>	10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart- voelklingen@t-online.de
25.10.2019	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Stress beim Fliegen, Autofahren oder bei Präsentationen?</b>	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.10.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben</b>	8:00 bis 15:45 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
26.10.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheiner</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
26.10.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Kleine Reiter – große Pferde</b>	<i>14:00 bis 16:00 Uhr</i> Reitsportanlage im Warndt 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 info@vhs-voelklingen.de
27.10.2019	<b>Rundwanderung „Wasser, Berg, Wind“</b>	<i>14:00 Uhr</i> Lampennester-Hütte	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
30.10.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
31.10.2019	<b>Workshop: Stress lass nach! Einfach und effektiv.</b>	<i>18:00 bis 19:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
31.10.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Workshop: Glückliche Beziehungen – Drama oder Herausforderung?</b>	<i>18:00 bis 19:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
02.11. und 03.11.2019	<b>Praxisseminar: Trüffelsuche mit dem Hund</b>	<i>10:00 bis 17:00 Uhr</i> Schule Röchling-Höhe Darmstädter Straße 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
03.11.2019	<b>Kulinarische Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>10:00 Uhr</i> Kreuzberghaus	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
05.11.2019	<b>The Work-Erlebnis-Vormittag</b> <b>Stress lass nach! Einfach und effektiv.</b>	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
05.11.2019	<b>Entspannung und Coaching</b> <b>mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“</b>	<i>18:30 bis 20:00 Uhr</i> KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	<b>KB-Naturheilpraxis</b> Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com
06.11.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
07.11.2019	<b>Workshop: Stress lass nach!</b> <b>Einfach und effektiv.</b>	<i>18:00 bis 19:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
08.11.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Zeit für mich – Muskelentspannung trifft Phantasie</b>	<i>18:15 bis 19:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
09.11.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
09.11.2019	<b>CrossFit – Schnupperkurs</b>	<i>Jeden 2. Samstag</i> <i>12:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
10.11.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnuppertauchen</b>	<i>14:00 bis 15:30 Uhr</i> Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.11.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
12.11.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Jodelwanderung</b>	<i>11:00 bis 15:00 Uhr</i> Parkplatz am Jagdschloss Karlsbrunn	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
13.11.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
13.11.2019	<i>Gesunde VHS-Küche</i> <b>Der Herbst lässt grüßen</b>	<i>17:30 bis 21:15 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
14.11.2019	<b>Workshop: Stress lass nach! Einfach und effektiv.</b>	<i>18:00 bis 19:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
14.11.2019	<i>Gesunde VHS-Küche</i> <b>Essen Sie sich schön!</b>	<i>18:00 bis 21:45 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
14.11.2019	<b>Vortrag: Wege aus der Angst</b>	<i>19:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
15.11.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Abschalten durch experimentelles Malen und Achtsamkeitsübungen</b>	<i>17:30 bis 20:30 Uhr</i> Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.11.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Fit für's Babysitting</b>	<i>9:00 bis 16:00 Uhr</i> Stadtteiltreff Völklingen Kreppstraße 5 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.11.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Auf den Spuren der Biber – Das Reich des Bibers im Köllertal</b>	<i>15:00 bis 17:00 Uhr</i> Etzenhofen/Walpershofen Saarbahnhaltestelle	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.11.2019	<b>Glühweinwanderung über bekannte Wege</b>	<i>15:00 Uhr</i> Wildpark Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
19.11.2019	<b>Erste-Hilfe-Training für Betriebshelfer</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
20.11.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
22.11.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Kreativität, Freude und Lebenskunst</b>	<i>18:00 bis 20:15 Uhr</i> Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.11.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
23.11.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Workshop: Lachyoga</b>	<i>14:00 bis 17:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.11.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
27.11.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Entspannungsstunde mit Elementen aus Autogenem Training, PME, Meditation</b>	<i>17:00 bis 18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.12.2019	<b>Taschenlampenwanderung ab Wildpark</b>	<i>16:00 Uhr</i> Wildpark Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
02.12.2019	<b>Erste-Hilfe-Training für Betriebsshelfer</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
03.12.2019	<b>The Work-Erlebnis-Vormittag</b> <b>Stress lass nach! Einfach und effektiv.</b>	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
03.12.2019	<b>Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“</b>	<i>18:30 bis 20:00 Uhr</i> KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	<b>KB-Naturheilpraxis</b> Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
04.12.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
05.12.2019	<b>Blutspendetermin</b>	<i>15:00 bis 19:00 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>DRK-Ortsverein Völklingen</b> Telefon: 06898 / 28808 Mail: info@voelklingen.drk.de
07.12.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
10.12.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
11.12.2019	<i>Bürgerdialog Umwelt</i> <b>Unser Konsumverhalten – Auswirkungen auf Umwelt, Klima und Gesundheit</b>	<i>18:00 bis 20:15 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.12.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
14.12.2019	<b>CrossFit – Schnupperkurs</b>	<i>Jeden 2. Samstag</i> <i>12:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

<b>Beginn</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Dauer &amp; Ort</b>	<b>Kontakt</b>
15.12.2019	<b>Wanderung über den Kreuzberg, anschließend Adventsfeier im Kreuzberghaus</b>	<i>14:00 Uhr</i> Kreuzberghaus	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
18.12.2019	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
21.12.2019	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
04.01.2020	<b>Kurs Gesundheitswandern</b>	<i>10:00 Uhr</i> Am Wasserturm Gehlenbrunnenstraße 66333 Völklingen-Wehrden	<b>Physiopraxis Becker</b> Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
08.01.2020	<b>Kurs Fit ins Alter – Fit im Alter</b>	<i>10:00 Uhr</i> Lauterbachhalle Fröbelstraße 14 66333 VK-Lauterbach	<b>Physiopraxis Becker</b> Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
08.01.2020	<b>Kurs Pilates</b>	<i>11:00 Uhr</i> Lauterbachhalle Fröbelstraße 14 66333 VK-Lauterbach	<b>Physiopraxis Becker</b> Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
08.01.2020	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
11.01.2020	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Eulen und Kauze in unserer Region</b>	<i>20:00 bis 22:00 Uhr</i> NABU Püttlingen Marktstraße 21	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
12.01.2020	<b>Volkswanderung des Turnvereins Ludweiler</b>	<i>10:00 Uhr</i> Warndthalle Ludweiler 66333 Völklingen	<b>Tennis-Club Ludweiler e. V.</b> Telefon: 06898 / 439540 E-Mail: info@tcludweiler.de
14.01.2020	<b>Nicht-Raucher in 6 Wochen!</b>	<i>18:00 bis 19:00 Uhr</i> Praxis Dr. Krings Poststraße 11 66333 Völklingen	<b>Dr. Markus Krings</b> Telefon: 06898 / 945520 E-Mail: praxis-dr-krings@hotmail.de
15.01.2020	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
16.01.2020	<i>Gesunde VHS-Küche</i> <b>Essen Sie sich schön!</b>	<i>18:00 bis 21:45 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
22.01.2020	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
29.01.2020	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020



## 3000 Schritte extra durch die Stadt Völklingen



Ein Gemeinschaftsprojekt von „Völklingen lebt gesund!“ und den SHG-Kliniken Völklingen.





# Völklinger Hausärzte klären auf!

## Impfen Schützt!



Die „Völklinger Hausärzte“ starteten im Jubiläumsjahr „10 Jahre Völklingen lebt gesund!“ eine Impfkampagne. Diese wird mit diesem Impfaufruf der Völklinger Hausärzte weitergeführt. Dr. Markus Krings: „Während viele Kinder und Jugendlichen vollständig „durchgeimpft“ sind, bestehen bei Erwachsenen mit zunehmendem

Alter oft sogenannte „Impflücken“, d.h. im Falle einer Infektion besteht kein Impfschutz mehr.

Dabei ist zumeist nur eine Auffrisch-Impfung nötig, um den Impfschutz für viele Jahre wiederherzustellen. Natürlich werden empfohlene Impfungen von Ihrer Krankenkasse erstattet. Dies gilt übrigens seit einiger Zeit auch für Reiseimpfungen vor Urlaubsreisen.

Alles, was Sie tun müssen, ist, Ihren Impfausweis beim nächsten Hausarztbesuch mitzunehmen und Ihrem Hausarzt vorzulegen. Und sollte im Laufe der Jahre Ihr Impfausweis verloren gegangen sein, so wird Ihr Hausarzt auch in diesem sogar sehr häufigen Fall Ihren Impfschutz wiederherstellen können.“



**Gehen Sie zu den empfohlenen Impfungen. Wir Hausärzte beraten Sie gerne!**