



Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020



STADT VÖLKLINGEN

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 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

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
03.09.2019	Reha-Gymnastik	<i>Fortlaufend dienstags 9:00 bis 9:45 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2019	Wirbelsäulengymnastik	<i>Fortlaufend dienstags 9:00 bis 10:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2019	The Work-Erlebnis-Vormittag Stress lass nach! Einfach und effektiv.	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	Anja Engel Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
03.09.2019	Wirbelsäulengymnastik	<i>Fortlaufend dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2019	Rehabilitationssport	<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	forum G E S U N D H E I T Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
03.09.2019	Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr</i> Realschule Völklingen Heinestraße 70 66333 Völklingen	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
03.09.2019	Funktionstraining der AG Völklingen	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	Deutsche Rheuma-Liga Saar 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	Trockengymnastik	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:30 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2019	CrossFit	<i>Fortlaufend dienstags 16:00 bis 21:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
03.09.2019	Reha-Orthopädiensport	<i>Fortlaufend dienstags 17:00 bis 17:45 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2019	Funktionelle Gymnastik	<i>Fortlaufend dienstags 17:45 bis 18:30 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2019	Nordic Walking	<i>Fortlaufend dienstags 17:45 bis 19:15 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
03.09.2019	LC Lauftreff	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
03.09.2019	PowerFit	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
05.09.2019	Faszientraining	<i>Fortlaufend donnerstags 10:15 bis 11:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2019	Reha-Herz- und Lungensport	<i>Fortlaufend donnerstags 11:00 bis 12:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2019	Osteoporose-Gymnastik	<i>Fortlaufend donnerstags 11:00 bis 11:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2019	Kinderballett	<i>Fortlaufend donnerstags 15:00 bis 18:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2019	CrossFit	<i>Fortlaufend donnerstags 16:00 bis 21:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
05.09.2019	Kinderturnen 6 bis 9 Jahre	<i>Fortlaufend donnerstags 16:30 bis 17:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	TV Ludweiler Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
05.09.2019	Kinderballett für Kinder ab 5 Jahren	<i>Fortlaufend donnerstags 16:30 bis 17:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen 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	Yoga in der Physiotherapie	<i>Fortlaufend donnerstags 17:00 bis 18:00 Uhr Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler</i>	Praxis Klinkmüller & Korn Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de
05.09.2019	Kinderballett für Kinder ab 8 Jahren	<i>Fortlaufend donnerstags 17:30 bis 18:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2019	Body Fit	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 18:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2019	Line Dance für Anfänger	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2019	LC Lauftreff	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 19:00 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen</i>	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
05.09.2019	Yoga in der Physiotherapie	<i>Fortlaufend donnerstags 18:15 bis 19:15 Uhr Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler</i>	Praxis Klinkmüller & Korn Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de
05.09.2019	RückenFit	<i>Fortlaufend donnerstags 18:45 bis 19:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
05.09.2019	Bauch-Beine-Po	<i>Fortlaufend donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2019	Line Dance für Fortgeschrittene	<i>Fortlaufend donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2019	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	<i>Fortlaufend donnerstags 19:15 bis 20:15 Uhr Friedrich-Ebert-Platz 3 66333 VK-Ludweiler</i>	Praxis Klinkmüller & Korn Marion Klinkmüller Telefon: 06898 / 448771 E-Mail: klinkmuellerkorn@t-online.de
05.09.2019	Gymnastik-Mix + Hallen-Boccia	<i>Fortlaufend donnerstags 20:00 bis 22:00 Uhr Halle Röchlinghöhe Darmstädter Straße 18 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2019	Zumba	<i>Fortlaufend donnerstags 20:15 bis 21:15 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2019	Lateintänze für Erwachsene	<i>Fortlaufend donnerstags 20:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2019	Standardtänze für Erwachsene	<i>Fortlaufend donnerstags 21:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen 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	Pilates	<i>Fortlaufend donnerstags 20:15 bis 21:15 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2019	Rückengymnastik/Rehasport (10 Wochen)	<i>9:15 bis 10:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
05.09.2019	Rückengymnastik/Rehasport (10 Wochen)	<i>19:15 bis 20:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
06.09.2019	Wirbelsäulengymnastik 1	<i>Fortlaufend freitags 9:30 bis 10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart- voelklingen@t-online.de
06.09.2019	Tai Chi / Qi Gong	<i>Fortlaufend freitags 10:15 bis 11:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2019	Wirbelsäulengymnastik 2	<i>Fortlaufend freitags 10:15 bis 11:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart- voelklingen@t-online.de
06.09.2019	Rehabilitationssport	<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>	forum G E S U N D H E I T Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
06.09.2019	Eltern + Kind - Turnen	<i>Fortlaufend freitags 16:30 bis 17:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	TV Ludweiler Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
06.09.2019	Kleinkinderturnen 3 bis 5 Jahre	<i>Fortlaufend freitags 17:30 bis 18:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	TV Ludweiler Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
06.09.2019	Step / Bodypower	<i>Fortlaufend freitags 18:00 bis 18:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2019	Zirkusschule „Heck-Meck“ / Akrobatik + Jonglieren	<i>Fortlaufend freitags 18:30 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2019	Bodyforming	<i>Fortlaufend freitags 18:45 bis 19:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2019	Hip Hop Formation OVRDS	<i>Fortlaufend freitags 19:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2019	KRAV MAGA	<i>Fortlaufend freitags 20:00 bis 21:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter 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	Ski-Fit / Skigymnastik	<i>Fortlaufend freitags 20:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2019	Rückengymnastik/Rehasport (10 Wochen)	<i>9:15 bis 10:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
06.09.2019	Rückengymnastik/Rehasport (10 Wochen)	<i>16:00 bis 16:45 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
06.09.2019	VHS-LAUFTREFF im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“	<i>19:00 bis 19:45 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen</i>	Laufsport Werner Gebhard Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport-gebhard.de
06.09.2019	Yoga (10 Wochen)	<i>18:00 bis 19:30 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
07.09.2019	CrossFit am Wochenende	<i>Fortlaufend samstags 9:30 bis 15:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
07.09.2019	CrossFit Einsteigerkurs	<i>Fortlaufend samstags 13:00 bis 14:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	CrossFit Saar 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	Kinderballett	<i>Fortlaufend samstags 12:15 bis 12:45 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
07.09.2019	Lauftreff	<i>Fortlaufend samstags 15:30 Uhr</i> Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen	TV Ludweiler Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
07.09.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
08.09.2019	Geschichtswanderung zur Lehmkaul und dem Brunnen Vogelborn	<i>14:00 Uhr</i> Lauterbachschacht, an der Straße von Karlsbrunn nach Lauterbach	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
09.09.2019	Krafttraining (10 Wochen)	<i>ganztägig</i> Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
09.09.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Pilates – Systematisches Ganzkörpertraining	<i>19:00 bis 20:30 Uhr</i> Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
10.09.2019	Beckenbodenwochen 2019 Funktionelle Gymnastik	<i>20:00 bis 21:30 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	TV Völklingen 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> Pilates – Systematisches Ganzkörpertraining	20:00 bis 21:30 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.09.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
11.09.2019	Beckenbodenwochen 2019 Fitnessgymnastik	18:00 bis 20:00 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
12.09.2019	Erste-Hilfe-Training für Betriebs Helfer	8:00 bis 15:45 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
12.09.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Pilates – Systematisches Ganzkörpertraining	17:00 bis 18:30 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
12.09.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Leichter laufen (joggen) mit Feldenkrais®	18:30 bis 20:00 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
14.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperangeln	9:00 bis 12:00 Uhr Weiheranlage ASV Wehrden	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
14.09.2019	CrossFit – Schnupperkurs	Jeden 2. Samstag 12:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
15.09.2019	Laufen nach dem Laufbuch Saar – geführte Lauftouren in Völklingen	<i>15:00 Uhr</i> Weltkulturerbe Völklinger Hütte 66333 Völklingen	Laufsport Werner Gebhard Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport-gebhard.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Yoga am Morgen für Geübte	<i>8:30 bis 10:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga für Ungeübte/Anfänger	<i>8:30 bis 10:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> Sanfte Fitnessgymnastik	<i>9:00 bis 10:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Yoga am Morgen für Geübte	<i>10:15 bis 11:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga für fortgeschrittene Anfänger	<i>10:15 bis 11:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnistraining – Workshop 3	<i>10:30 bis 12:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Chi für Anfänger	<i>10:00 bis 11:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen 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> Tai Chi für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene	<i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Osteoporose Gymnastik im Sitzkreis	<i>14:30 bis 15:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yin Yoga – Faszien Yoga	<i>13:30 bis 15:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yin Yoga – Faszien Yoga	<i>15:15 bis 16:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnstraining	<i>15:00 bis 16:30 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Malen mit Pastell – Freude und Entspannung	<i>15:45 bis 17:15 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Basketball Schnuppertraining Minis von 3 bis 6 Jahren	<i>16:30 bis 17:30 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> Zumba®-Fitness in Ludweiler	<i>17:00 bis 18:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen 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>VHS-Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnstraining – Workshop 1	<i>15:30 bis 17:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga auch für Anfänger	<i>18:00 bis 19:30 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga auch für Anfänger	<i>19:30 bis 21:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Basketball Schnuppertraining Kinder von 6 bis 10 Jahren	<i>16:30 bis 17:30 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	Richtig laufen lernen – Laufkurs für Einsteiger Vorbereitung am 09.09.2019	<i>18:00 bis 18:45 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	Laufsport Werner Gebhard Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport-gebhard.de
16.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga auch für Anfänger	<i>18:15 bis 19:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> Pilates	<i>19:00 bis 20:30 Uhr</i> Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche ab 16 Jahren	<i>21:00 bis 22:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen 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> Akrobatik mit der Zirkusschule Heckmeck	<i>18:00 bis 19:30 Uhr</i> ERS am Sonnenhügel Heinestraße 70 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> Aquatic-Fitness mit dem Schwimmverein 09	<i>Fortlaufend montags und freitags</i> <i>20:00 bis 21:00 Uhr</i> Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnistraining – Workshop 2	<i>14:15 bis 15:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wassergymnastik Aqua-Fit im Stadtbad	<i>Fortlaufend dienstags</i> <i>14:30 bis 15:15 Uhr</i> Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Osteoporose Gymnastik II	<i>14:30 bis 15:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Malen zur Entspannung für Anfänger und Fortgeschrittene	<i>15:45 bis 17:15 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Bewusstsein durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode	<i>16:00 bis 17:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2019	„Gut druff älter werden“	<i>13:30 bis 16:30 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

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

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
18.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Meditation und Tanz	<i>15:00 bis 16:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche von 8 bis 15 Jahren	<i>16:00 bis 17:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2019	Beckenbodenwochen 2019 Fitnessgymnastik	<i>18:00 bis 20:00 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
18.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga	<i>19:45 bis 21:15 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnstraining – Workshop 4	<i>10:45 bis 12:15 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Lachyoga	<i>14:00 bis 15:30 Uhr</i> VHS Völklingen 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Gymnastik für Senioren	<i>15:15 bis 16:15 Uhr</i> MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga für Geübte	<i>16:30 bis 18:00 Uhr</i> MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	VHS Völklingen 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> Pilates	<i>17:00 bis 18:30 Uhr</i> Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Kinder-Tennis Schnuppertermin ab 7 Jahren	<i>16:00 bis 17:00 Uhr</i> Tennishalle Heidstock Moselstraße 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wassergymnastik Aqua-Power im Stadtbad	<i>Fortlaufend donnerstags</i> <i>19:30 bis 20:15 Uhr</i> Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> Sanfte Rückenfitness	<i>19:30 bis 20:30 Uhr</i> Pfarrsaal der Kath. Kirche Hohlstraße 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> Zumba®-Fitness	<i>17:30 bis 18:30 Uhr</i> MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	Vortrag: Trüffelsuche mit Ihrem Hund im Völklinger Stadtwald	<i>18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs Zumba® für Jugendliche ab 15 Jahren	<i>20:15 bis 21:15 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnstraining in Forbach	<i>9:00 bis 11:00 Uhr</i> alle 2 Wochen, man kann jeder Zeit dazukommen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
20.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Gymnastik für Senioren	<i>9:30 bis 10:30 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Chi für Fortgeschrittene I	<i>10:00 bis 11:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Chi für Fortgeschrittene II	<i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Zumba Gold® für Senioren	<i>16:00 bis 17:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche von 8 bis 16 Jahren	<i>16:00 bis 17:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs: Jii-On-Du - Selbstverteidigung für Kinder von 5 bis 8 Jahren	<i>16:30 bis 17:30 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Selbstverteidigungskurs für Jugendliche	<i>16:30 bis 17:30 Uhr</i> Grundschule Wehrden Kleine Bergstraße 3A 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche von ab 16 Jahren, Kids Formationsgruppe	<i>17:00 bis 18:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen 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) 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> Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche ab 16 Jahren	<i>18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs Hip-Hop für Jugendliche ab 16 Jahren	<i>19:00 bis 20:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>VHS-Vortrag</i> Stress lass nach! Einfach und effektiv.	<i>18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> Zumba®-Fitness in Ludweiler	<i>17:00 bis 18:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Nachts im Saarbrücker Zoo	<i>21:00 bis 23:15 Uhr</i> Zoo Saarbrücken Graf-Stauffenberg-Straße 66121 Saarbrücken	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Fledermauswanderung – Nachtwanderung für die ganze Familie	<i>20:30 bis 22:30 Uhr</i> Parkplatz Netzbachweiher Netzbachtal 1 66115 Saarbrücken	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
21.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Kinder-Tennis für Kids von 3 bis 6 Jahren	<i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> Tennishalle Heidstock Moselstraße 66333 Völklingen	VHS Völklingen 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> Workshop: Lachyoga	<i>14:00 bis 17:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
22.09.2019	Wanderung durch den Völklinger Wald	<i>10:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
22.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Turmspringen – mehr als Arschbombe	<i>13:00 bis 15:30 Uhr</i> Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.09. bis 27.09.2019	Häusliche Krankenpflege	<i>8:00 bis 13:00 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
23.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Ji Qi Gong, Grundstufe für Anfänger	<i>15:00 bis 16:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Ji Qi Gong, Grundstufe für Anfänger	<i>9:45 bis 10:45 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Ji Qi Gong, Grundstufe für Anfänger	<i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	<i>Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong</i> Taiji-Qigong in der Mittagspause	<i>12:15 bis 13:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen 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> Besuch in der Backstube – Erntedank	<i>16:00 bis 17:00 Uhr</i> Bäckerei Speicher Poststraße 82 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	<i>Gesunde VHS-Küche</i> Sabine kocht... Feine Kartoffelküche	<i>17:30 bis 21:15 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	Beckenbodenwochen 2019 Funktionelle Gymnastik	<i>20:00 bis 21:30 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
24.09.2019	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	<i>18:30 bis 19:30 Uhr</i> MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2019	<i>Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong</i> Lesung und Einführung in die Meditation Qigong, Kampfkunst und Taijiquan	<i>20:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.09.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
25.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Unser Wasser – Besuch der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg Wehrden	<i>15:00 bis 17:15 Uhr</i> Wasserturm Wehrden Am Hoheberg 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.09.2019	<i>Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong</i> Taiji-Qigong für Anfänger	<i>18:00 bis 19:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen 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> Starke Psyche für turbulente Zeiten (Resilienz)	<i>18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.09.2019	Beckenbodenwochen 2019 Fitnessgymnastik	<i>18:00 bis 20:00 Uhr</i> Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
26.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Ji Qi Gong für Fortgeschrittene	<i>9:30 bis 10:30 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2019	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Ji Qi Gong für Fortgeschrittene	<i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen	<i>17:30 bis 18:30 Uhr</i> Schillerpark 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2019	<i>Gesunde VHS-Küche</i> Essen Sie sich schön!	<i>18:00 bis 21:45 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2019	<i>VHS-Vortrag</i> Möglichkeiten der Hypnose-Therapie	<i>19:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.09.2019	<i>Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong</i> Schnupperkurs Taiji-Qigong – Selbstverteidigung	<i>18:00 bis 19:00 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen 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> Orientalischer Tanz – Bauchtanz für Anfänger und Mittelstufe	<i>19:30 bis 20:30 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.09.2019	Erste Hilfe am Kind plus	<i>8:30 bis 16:15 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
28.09.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Kleine Reiter – große Pferde	<i>14:00 bis 16:00 Uhr</i> Reitsportanlage im Warndt 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 info@vhs-voelklingen.de
29.09.2019	Wanderung zur Dorndorfhütte bei Bischmisheim	<i>9:30 Uhr</i> Ecke Stadion- / Hohenzollernstraße 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
29.09.2019	Boule-Spiel	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Tennis-Club Ludweiler Zum Warndstadion 66333 Völklingen	Tennis-Club Ludweiler Telefon: 06898 / 439540 E-Mail: info@tcludweiler.de
30.09.2019	<i>Der Sicherheitsbeirat Völklingen stellt sich vor</i> Zweck – Ziele – Projekte	<i>15:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	Werner Michaltzik E-Mail: werner@michaltzik.de
01.10.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
01.10.2019	The Work-Erlebnis-Vormittag Stress lass nach! Einfach und effektiv.	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	Anja Engel Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
01.10.2019	Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“	<i>18:30 bis 20:00 Uhr</i> KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	KB-Naturheilpraxis Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com
02.10.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
05.10.2019	Junge VHS Völklingen Apfelsaft keltern	<i>9:30 bis 11:00 Uhr</i> Obst- und Gartenbauverein Püttlingen In der Schäferei 4 Köllerbach	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
05.10.2019	Gesunde VHS-Küche Sabine kocht... Feine Kartoffelküche	<i>18:00 bis 21:45 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
09.10.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
11.10.2019	Blutspendetermin	<i>15:30 bis 19:30 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	DRK-Ortsverein Völklingen Telefon: 06898 / 28808 Mail: info@voelklingen.drk.de
12.10.2019	CrossFit – Schnupperkurs	<i>Jeden 2. Samstag 12:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar 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	Wanderung an der unteren Saar von Serrig, Irsch, Ockfen nach Schoden, kann abgekürzt werden	<i>9:30 Uhr</i> Bahnhof Völklingen 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
16.10.2019	Kurs Fit ins Alter – Fit im Alter	<i>10:00 Uhr</i> Lauterbachhalle Fröbelstraße 14 66333 VK-Lauterbach	Physiopraxis Becker Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
16.10.2019	Kurs Pilates	<i>11:00 Uhr</i> Lauterbachhalle Fröbelstraße 14 66333 VK-Lauterbach	Physiopraxis Becker Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
16.10.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
16.10.2019	Junge VHS Völklingen Mit der Försterin unterwegs in den bunten Herbstwald	<i>10:00 bis 12:15 Uhr</i> Forsthaus am Simschel 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.10.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
19.10.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
19.10.2019	Kurs Gesundheitswandern	<i>10:00 Uhr</i> Am Wasserturm Gehlenbrunnenstraße 66333 Völklingen-Wehrden	Physiopraxis Becker Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
19.10.2019	<i>VHS-Vortrag</i> Burn-Out mit Erfolg meistern	<i>18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.10.2019	Kurs Rücken-Fit	<i>20:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
22.10.2019	Erste-Hilfe-Training für Betriebs Helfer	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
22.10.2019	Kurs Fitness-Ampel	<i>10:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
22.10.2019	Kurs Fitness-Ampel	<i>17:45 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
22.10.2019	<i>VHS-Vortrag</i> Leben in Balance – Selbsthilfeprogramm für Frauen	<i>18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen 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	Nicht-Raucher in 6 Wochen!	18:00 bis 19:00 Uhr Praxis Dr. Krings Poststraße 11 66333 Völklingen	Dr. Markus Krings Telefon: 06898 / 9455520 E-Mail: praxis-dr-krings@hotmail.de
23.10.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
23.10.2019	<i>Bürgerdialog Umwelt</i> Plastikabfall – Wie wir gemeinsam ein globales Problem angehen können!	18:00 bis 20:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.10.2019	<i>VHS-Vortrag</i> Möchten Sie die Veränderungen in Ihrem Leben gelassener meistern?	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.10.2019	<i>Gesunde VHS-Küche</i> Kochkurs für Anfänger – Feine, leichte Küche für jeden Tag	17:30 bis 21:15 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.10.2019	Kurs Rücken-Fit	10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart- voelklingen@t-online.de
25.10.2019	<i>VHS-Vortrag</i> Stress beim Fliegen, Autofahren oder bei Präsentationen?	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.10.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben	8:00 bis 15:45 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
26.10.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheibewerber	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
26.10.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Kleine Reiter – große Pferde	<i>14:00 bis 16:00 Uhr</i> Reitsportanlage im Warndt 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 info@vhs-voelklingen.de
27.10.2019	Rundwanderung „Wasser, Berg, Wind“	<i>14:00 Uhr</i> Lampennester-Hütte	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
30.10.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
31.10.2019	Workshop: Stress lass nach! Einfach und effektiv.	<i>18:00 bis 19:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	Anja Engel Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
31.10.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Workshop: Glückliche Beziehungen – Drama oder Herausforderung?	<i>18:00 bis 19:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
02.11. und 03.11.2019	Praxisseminar: Trüffelsuche mit dem Hund	<i>10:00 bis 17:00 Uhr</i> Schule Röchling-Höhe Darmstädter Straße 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
03.11.2019	Kulinarische Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>10:00 Uhr</i> Kreuzberghaus	Saarwald-Verein Völklingen 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	The Work-Erlebnis-Vormittag Stress lass nach! Einfach und effektiv.	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	Anja Engel Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
05.11.2019	Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“	<i>18:30 bis 20:00 Uhr</i> KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	KB-Naturheilpraxis Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com
06.11.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
07.11.2019	Workshop: Stress lass nach! Einfach und effektiv.	<i>18:00 bis 19:30 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	Anja Engel Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
08.11.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Zeit für mich – Muskelentspannung trifft Phantasie	<i>18:15 bis 19:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
09.11.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
09.11.2019	CrossFit – Schnupperkurs	<i>Jeden 2. Samstag</i> <i>12:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
10.11.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnuppertauchen	<i>14:00 bis 15:30 Uhr</i> Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.11.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
12.11.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Jodelwanderung	<i>11:00 bis 15:00 Uhr</i> Parkplatz am Jagdschloss Karlsbrunn	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
13.11.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
13.11.2019	<i>Gesunde VHS-Küche</i> Der Herbst lässt grüßen	<i>17:30 bis 21:15 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
14.11.2019	Workshop: Stress lass nach! Einfach und effektiv.	<i>18:00 bis 19:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	Anja Engel Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
14.11.2019	<i>Gesunde VHS-Küche</i> Essen Sie sich schön!	<i>18:00 bis 21:45 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
14.11.2019	Vortrag: Wege aus der Angst	<i>19:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen 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> Abschalten durch experimentelles Malen und Achtsamkeitsübungen	<i>17:30 bis 20:30 Uhr</i> Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.11.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Fit für's Babysitting	<i>9:00 bis 16:00 Uhr</i> Stadtteiltreff Völklingen Kreppstraße 5 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.11.2019	<i>Junge VHS Völklingen</i> Auf den Spuren der Biber – Das Reich des Bibers im Köllertal	<i>15:00 bis 17:00 Uhr</i> Etzenhofen/Walpershofen Saarbahnhaltestelle	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.11.2019	Glühweinwanderung über bekannte Wege	<i>15:00 Uhr</i> Wildpark Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
19.11.2019	Erste-Hilfe-Training für Betriebshelfer	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
20.11.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
22.11.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Kreativität, Freude und Lebenskunst	<i>18:00 bis 20:15 Uhr</i> Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.11.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe 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> Workshop: Lachyoga	<i>14:00 bis 17:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.11.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
27.11.2019	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Entspannungsstunde mit Elementen aus Autogenem Training, PME, Meditation	<i>17:00 bis 18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.12.2019	Taschenlampenwanderung ab Wildpark	<i>16:00 Uhr</i> Wildpark Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
02.12.2019	Erste-Hilfe-Training für Betriebsshelfer	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
03.12.2019	The Work-Erlebnis-Vormittag Stress lass nach! Einfach und effektiv.	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	Anja Engel Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
03.12.2019	Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“	<i>18:30 bis 20:00 Uhr</i> KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	KB-Naturheilpraxis 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	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
05.12.2019	Blutspendetermin	<i>15:00 bis 19:00 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	DRK-Ortsverein Völklingen Telefon: 06898 / 28808 Mail: info@voelklingen.drk.de
07.12.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
10.12.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
11.12.2019	<i>Bürgerdialog Umwelt</i> Unser Konsumverhalten – Auswirkungen auf Umwelt, Klima und Gesundheit	<i>18:00 bis 20:15 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.12.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
14.12.2019	CrossFit – Schnupperkurs	<i>Jeden 2. Samstag</i> <i>12:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

Mitmach-Aktionen

September 2019 bis Januar 2020

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
15.12.2019	Wanderung über den Kreuzberg, anschließend Adventsfeier im Kreuzberghaus	<i>14:00 Uhr</i> Kreuzberghaus	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
18.12.2019	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
21.12.2019	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	<i>8:00 bis 15:45 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 gabi.belles@johanniter.de
04.01.2020	Kurs Gesundheitswandern	<i>10:00 Uhr</i> Am Wasserturm Gehlenbrunnenstraße 66333 Völklingen-Wehrden	Physiopraxis Becker Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
08.01.2020	Kurs Fit ins Alter – Fit im Alter	<i>10:00 Uhr</i> Lauterbachhalle Fröbelstraße 14 66333 VK-Lauterbach	Physiopraxis Becker Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
08.01.2020	Kurs Pilates	<i>11:00 Uhr</i> Lauterbachhalle Fröbelstraße 14 66333 VK-Lauterbach	Physiopraxis Becker Qiuyu Becker Telefon: 06898 / 27675 E-Mail: info@physiopraxis-becker.de
08.01.2020	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen 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> Eulen und Kauze in unserer Region	<i>20:00 bis 22:00 Uhr</i> NABU Püttlingen Marktstraße 21	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
12.01.2020	Volkswanderung des Turnvereins Ludweiler	<i>10:00 Uhr</i> Warndhalle Ludweiler 66333 Völklingen	Tennis-Club Ludweiler e. V. Telefon: 06898 / 439540 E-Mail: info@tcludweiler.de
14.01.2020	Nicht-Raucher in 6 Wochen!	<i>18:00 bis 19:00 Uhr</i> Praxis Dr. Krings Poststraße 11 66333 Völklingen	Dr. Markus Krings Telefon: 06898 / 945520 E-Mail: praxis-dr-krings@hotmail.de
15.01.2020	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
16.01.2020	<i>Gesunde VHS-Küche</i> Essen Sie sich schön!	<i>18:00 bis 21:45 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
22.01.2020	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
29.01.2020	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen 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!