Neue Rückenschule
- Montag, 09.04.2018, 17.00 – 18.15 Uhr / 8 Termine
  Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Pilates
- Montag, 09.04.2018, 19.00 – 20.15 Uhr / 8 Termine
  Kursleitung: N.N.

Wassergymnastik
- Freitag, 13.04.2018, 15.30 – 16.30 Uhr / 8 Termine
- Freitag, 13.04.2018, 16.45 – 17.45 Uhr / 8 Termine
- Freitag, 13.04.2018, 18.00 – 19.00 Uhr / 8 Termine
  Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Die Kurse entsprechen den Anforderungen des GKV-Leitfadens zur Umsetzung des § 20 SGB V und sind im Auftrag der angeschlossenen Krankenkassen zertifiziert.

Teilnahmebeiträge der Kurse:

Wassergymnastik	90,– €
Wirbelsäulengymnastik	75,– €
Neue Rückenschule	75,– €
Trittsicher durchs Leben – Sturzprävention	75,– €
Pilates	80,– €
Hatha-Yoga	80,– €
Nordic Walking	70,– €

Gesundheitskurse

in Kooperation mit der Knappschaft

Die Gesundheitskurse unterstützen die Teilnehmenden darin, sich für Beruf und Alltag körperlich und geistig fit zu halten sowie Erkrankungen vorzubeugen.

Höchstteilnehmerzahl pro Kurs:
15 Teilnehmer

Kursumfang:
- In der Regel 8 aufeinanderfolgende Termine à 75 Minuten
- bei Wassergymnastik 8 Termine à 60 Minuten.

Sollte ein Kurstermin ausfallen, wird ein Ersatztermin angeboten. Eine anteilige Auszahlung des Teilnahmebeitrages ist nicht möglich.

Kostenerstattung durch die Krankenkassen:
Die Knappschaft zahlt für ihre Mitglieder den Teilnahmebeitrag für maximal zwei Kurse innerhalb eines Kalenderjahres direkt an den DRK-LV Saarland. Den Teilnahmebeitrag für jeden weiteren Kurs im Kalenderjahr müssen die Teilnehmenden selbst übernehmen. Mitglieder anderer Krankenkassen zahlen den Teilnahmebeitrag direkt an den DRK-LV Saarland und können bei ihrer Krankenkasse eine Erstattung beantragen. Die Krankenkassen übernehmen bis zu 100% des Teilnahmebeitrages.
Wir empfehlen, sich vor der Anmeldung über die Erstattungsregelungen bei Ihrer Krankenkasse zu informieren.

Anmeldung und Information

Ursula Pelz-Menzenbach
Telefon 0681/5004-259
gesundheitskurse@lv-saarland.drk.de

Deutsches Rotes Kreuz

Sie erreichen uns unter:
DRK-Landesverband Saarland e.V.
Gesundheitsförderung
Ursula Pelz-Menzenbach
Telefon 0681/5004-259
Wilhelm-Heinrich-Straße 7–9
66117 Saarbrücken
info@lv-saarland.drk.de
www.lv-saarland.drk.de

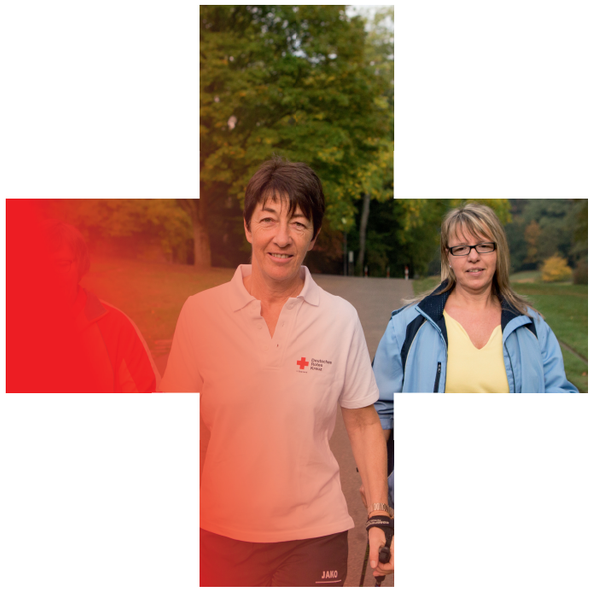
Fotos: DRK Saarland, istock/fizkes

Wir setzen im Saarland ein Zeichen.

Deutsches Rotes Kreuz

Gesundheitskurse

1. Halbjahr 2018



DRK-Gesundheitskurse im Saarland

Januar bis Juni 2018

Quierschied

Ort: Medicus Gesundheitszentrum
Fischbacherstraße 100
66287 Quierschied

Neue Rückenschule
► Donnerstag, 25.01.2018, 19.45 – 21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Wirbelsäulengymnastik
► Freitag, 26.01.2018, 19.45 – 21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Hatha-Yoga
► Donnerstag, 25.01.2018, 10.00 – 11.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Beatrix Wagner, Yoga-Lehrerin SKA

► Donnerstag, 25.01.2018, 17.00 – 18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Beatrix Wagner, Yoga-Lehrerin SKA

Wirbelsäulengymnastik
► Donnerstag, 12.04.2018, 19.45 – 21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Neue Rückenschule
► Freitag, 13.04.2018, 19.45 – 21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Saarbrücken-Dudweiler

Ort: DRK-Sozialzentrum
Theodor-Storm-Straße 7–11
66125 Saarbrücken

Trittsicher durchs Leben - Sturzprävention
► Montag, 05.02.2018, 15.00 – 16.30 Uhr / 6 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Wirbelsäulengymnastik
► Montag, 09.04.2018, 15.00 – 16.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Treffpunkt: Ecke Richard-Wagner-Straße / Liesbet-Dill-Straße
66125 Saarbrücken

Nordic Walking
► Samstag, 21.04.2018, 17.00 – 18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Saarwellingen

Ort: DRK-Haus
Anhofenstraße 44
66793 Saarwellingen

Wirbelsäulengymnastik
► Donnerstag, 25.01.2018, 18.30 – 19.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

► Donnerstag, 25.01.2018, 20.00 – 21.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

► Donnerstag, 12.04.2018, 18.30 – 19.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

► Donnerstag, 12.04.2018, 20.00 – 21.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

St. Ingbert

Treffpunkt: Betzentalstadion
vor TC Victoria e. V.
Friedel-Hein-Straße 1a
66386 St. Ingbert

Nordic Walking
► Dienstag, 23.01.2018, 15.00 – 16.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

► Dienstag, 10.04.2018, 17.00 – 18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Anmerkung der Redaktion: Wir unterstützen den Gendergedanken ausdrücklich, verzichten aber im Sinne einer besseren Lesbarkeit auf eine durchgehende Genderformulierung.

St. Ingbert

Ort: DRK-Kurklinik
Elversberger Straße 55
66386 St. Ingbert

Wirbelsäulengymnastik
► Montag, 22.01.2018, 17.00 – 18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Pilates
► Montag, 22.01.2018, 19.00 – 19.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: N.N.

Wassergymnastik
► Freitag, 26.01.2018, 15.30 – 16.30 Uhr / 8 Termine
► Freitag, 26.01.2018, 16.45 – 17.45 Uhr / 8 Termine
► Freitag, 26.01.2018, 18.00 – 19.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin