

Teilnehmerbeiträge

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,- €
Sturzprävention	75,- €
Hatha-Yoga	80,- €
Nordic Walking	70,- €

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 muss der Teilnehmende selbst übernehmen.

Mitglieder anderer Krankenkassen zahlen den Teilnahmebeitrag direkt an den DRK-Landesverband Saarland und können bei ihrer Krankenkasse eine Erstattung beantragen.

Wir empfehlen, sich vor der Anmeldung über die Erstattungsregelungen bei Ihrer Krankenkasse zu informieren.

DRK-Gesundheitskurse

- in Kooperation mit der Knappschaft -

Die Gesundheitskurse unterstützen die Teilnehmenden darin, sich für Beruf und Alltag körperlich und geistig fit zu halten. Die Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten bieten die Möglichkeit, sich fachliches Wissen und entsprechende Fähigkeiten anzueignen. So können die Teilnehmenden aktiv zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen.

Höchsteilnehmerzahl pro Kurs:
15 Teilnehmer

Umfang eines Kurses:

In der Regel 8 Termine à 75 Minuten -
bei Wassergymnastik 8 Termine à 60 Minuten
bei Sturzprävention 6 Termine à 90 Minuten

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

Anmerkung der Redaktion:

Wir unterstützen den Gendergedanken ausdrücklich, verzichten aber im Sinne einer besseren Lesbarkeit auf eine durchgehende Genderformulierung

DRK-Landesverband
Saarland e.V.



DRK-Landesverband
Saarland e.V.



Haben Sie Fragen zu unseren Kursen?

Wir beraten Sie gerne!

Ihre Ansprechpartnerin:

Ursula Pelz-Menzenbach

Telefon: 0681/ 5004-259

DRK-Landesverband Saarland e.V.

Wilhelm-Heinrich-Straße 7-9
66117 Saarbrücken

www.lv-saarland.drk.de

www.facebook.com/drksaar

gesundheitskurse@lv-saarland.drk.de

**Onlineanmeldung jederzeit
unter www.rotkreuzkurs.saarland**



**QR-Code mit dem
Smartphone scannen
& online informieren**



**Gesundheitskurse
1. Halbjahr 2020**

www.drk.saarland

www.drk.saarland

Quierschied

Veranstaltungsort:

Medicus Gesundheitszentrum
Fischbacherstr. 100
66287 Quierschied

Neue Rückenschule

Donnerstag, 30.01.2020, 19.45 - 21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Wirbelsäulengymnastik

Freitag, 31.01.2020, 19.45 - 21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Hatha-Yoga

Donnerstag, 06.02.2020, 10.00 - 11.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Beatrix Wagner, Yoga-Lehrerin SKA

Hatha-Yoga

Donnerstag, 06.02.2020, 17.00 - 18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Beatrix Wagner, Yoga-Lehrerin SKA

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 30.04.2020, 19.45 - 21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Neue Rückenschule

Freitag, 08.05.2020, 19.45 - 21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin



Saarbrücken-Dudweiler

Veranstaltungsort:

DRK-Sozialzentrum
Theodor-Storm-Str. 7-11
66125 Saarbrücken

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 06.02.2020, 10.15 - 11.30 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Trittsicher durchs Leben - Sturzprävention

Donnerstag, 30.04.2020, 10.15 - 11.45 Uhr / 6 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin



Treffpunkt:

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

Nordic Walking

Samstag, 09.05.2020, 17.00 - 18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Saarwellingen

Veranstaltungsort:

DRK-Haus
Anhofenstr. 44
66793 Saarwellingen

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 30.01.2020, 18.30 - 19.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 30.01.2020, 20.00 - 21.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 23.04.2020, 18.30-19.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 23.04.2020, 20.00-21.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut



St. Ingbert

Veranstaltungsort:

DRK-Kurklinik St. Ingbert
Elversberger Str. 55
66386 St. Ingbert

Wirbelsäulengymnastik

Montag, 03.02.2020, 17.30 - 18.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Wassergymnastik

Freitag, 31.01.2020, 15.30 - 16.30 Uhr / 8 Termine
Freitag, 31.01.2020, 16.45 - 17.45 Uhr / 8 Termine
Freitag, 31.01.2020, 18.00 - 19.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Neue Rückenschule

Montag, 27.04.2020, 17.30-18.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Wassergymnastik

Freitag, 08.05.2020, 15.30-16.30 Uhr / 8 Termine
Freitag, 08.05.2020, 16.45-17.45 Uhr / 8 Termine
Freitag, 08.05.2020, 18.00-19.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Treffpunkt:

Parkplatz am Landesinstitut für präventives Handeln
Hanspeter-Hellenthal-Str. 68
66386 St. Ingbert

Nordic Walking

Dienstag, 04.02.2020, 16.00 - 17.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Nordic Walking

Dienstag, 28.04.2020, 17.00 - 18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin