

Neue Rückenschule

- ▶ Montag, 30.09.2019, 17.30 – 18.45 Uhr / 8 Termine
- Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Wassergymnastik

- ▶ Freitag, 27.09.2019, 15.30 – 16.30 Uhr / 8 Termine
 - ▶ Freitag, 27.09.2019,, 16.45 – 17.45 Uhr / 8 Termine
 - ▶ Freitag, 27.09.2019,, 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.

Höchsteilnehmerzahl 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



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

Wir setzen im Saarland ein Zeichen.  **Deutsches Rotes Kreuz**

Gesundheitskurse

2. Halbjahr 2019

Fotos: fotallia/DRK Saarland



DRK-Gesundheitskurse im Saarland

Juli bis Dezember 2019

Quierschied

Ort: Medicus Gesundheitszentrum
Fischbacherstraße 100
66287 Quierschied

Neue Rückenschule

- ▶ Donnerstag, 01.08.2019, 19.45–21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Wirbelsäulengymnastik

- ▶ Freitag, 02.08.2019, 19.45–21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Hatha-Yoga

- ▶ Donnerstag, 10.10.2019, 10.00–11.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Beatrix Wagner, Yoga-Lehrerin SKA
- ▶ Donnerstag, 10.10.2019, 17.00–18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Beatrix Wagner, Yoga-Lehrerin SKA

Wirbelsäulengymnastik

- ▶ Donnerstag, 17.10.2019, 19.45–21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Neue Rückenschule

- ▶ Freitag, 18.10.2019, 19.45–21.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin



Saarbrücken-Dudweiler

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

Wirbelsäulengymnastik

- ▶ Montag, 05.08.2019, 10.15–11.30 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Trittsicher durchs Leben - Sturzprävention

- ▶ Montag, 21.10.2019, 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, 03.08.2019, 17.00–18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin
- ▶ Samstag, 19.10.2019, 16.00–17.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Saarwellingen

Ort: DRK-Haus
Anhofenstraße 44
66793 Saarwellingen

Wirbelsäulengymnastik

- ▶ Donnerstag, 01.08.2019, 18.30–19.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

- ▶ Donnerstag, 01.08.2019, 20.00–21.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

- ▶ Donnerstag, 17.10.2019, 18.30–19.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

- ▶ Donnerstag, 17.10.2019, 20.00–21.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

St. Ingbert

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

Nordic Walking

- ▶ Dienstag, 06.08.2019, 17.00–18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin
- ▶ Dienstag, 22.10.2019, 16.00–17.15 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, 05.08.2019, 17.30–18.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Wassergymnastik

- ▶ Freitag, 02.08.2019, 15.30–16.30 Uhr / 8 Termine
- ▶ Freitag, 02.08.2019, 16.45–17.45 Uhr / 8 Termine
- ▶ Freitag, 02.08.2019, 18.00–19.00 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

