

Teilnahmebeiträge

Hatha-Yoga	90,- €
Nordic Walking	80,- €
Wassergymnastik	95,- €
Wirbelsäulengymnastik	85,- €
Trittsicher durchs Leben - Sturzprävention	85,- €

Die Kurse entsprechen den Anforderungen des GKV Leitfadens „Prävention“ zur Umsetzung des § 20 SGB V und sind im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Kostenerstattung durch die Krankenkassen:

Die Teilnehmenden überweisen nach Anmeldung und nach Erhalt der schriftlichen Benachrichtigung ihren Teilnahmebeitrag spätestens bis zur zweiten Kursstunde an den DRK-Landesverband Saarland.

Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung, mit der sie bei ihrer Krankenkasse einen Kostenzuschuss bzw. eine Kostenerstattung beantragen können.

Wir empfehlen, sich vor der Anmeldung über die jeweiligen Erstattungsregelungen bei den zuständigen Krankenkassen zu informieren.

DRK-Landesverband
Saarland e.V.



DRK-Landesverband
Saarland e.V.



Informationen und Anmeldung

Haben Sie Fragen zum Kursangebot?
Wir informieren und beraten Sie gerne.

DRK-Landesverband Saarland e.V.
Wilhelm-Heinrich-Straße 7-9
66117 Saarbrücken




Bildungswerk

Ihre Ansprechpartnerin:

Ursula Pelz-Menzenbach

Telefon: 0681/ 5004-259

E-Mail: gesundheitskurse@drk.saarland

 www.drk.saarland
 www.facebook.com/drk.saarland
 www.instagram.com/drk.saarland



QR-Code mit dem
Smartphone scannen
& online informieren



Unsere Gesundheitskurse

1. Halbjahr 2024

www.drk.saarland

www.drk.saarland

Unsere Kurse

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.

Saarbrücken-Dudweiler

Ort:

DRK-Sozialzentrum
Theodor-Storm-Straße 7-11
66125 Saarbrücken

Trittsicher durchs Leben - Sturzprävention

Donnerstag, 01.02.2024, 14.30 - 16.00 Uhr / 6 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Trittsicher durchs Leben - Sturzprävention

Donnerstag, 25.04.2024, 15.00 - 16.30 Uhr / 6 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Treffpunkt:

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

Nordic Walking

Donnerstag, 01.02.2024, 16.30 - 17.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Nordic Walking

Donnerstag, 25.04.2024, 17.00 - 18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Saarwellingen

Ort:

DRK-Haus OV Saarwellingen
Anhofenstr. 44
66793 Saarwellingen

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 25.01.2024, 18.30 - 19.45 Uhr / 8 Termine
Donnerstag, 25.01.2024, 20.00 - 21.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 25.04.2024, 18.30 - 19.45 Uhr / 8 Termine
Donnerstag, 25.04.2024, 20.00 - 21.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Uwe Staudt, Physiotherapeut

Quierschied

Ort:

Pfarrheim der Katholischen Kirchengemeinde St. Josef
Friedhofstraße 16
66287 Quierschied

Hatha-Yoga

Montag, 29.01.2024, 10.00 - 11.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Beatrix Wagner, Yoga-Lehrerin SKA

Montag, 29.01.2024, 17.00 - 18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Beatrix Wagner, Yoga-Lehrerin SKA

Hinweis

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

St. Ingbert

Treffpunkt:

Parkplatz am Wald
Hanspeter-Hellenthal-Straße
66386 St. Ingbert

Nordic Walking

Freitag, 26.04.2024, 17.00 - 18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Ort:

DRK-Kurklinik
Elversbergerstr. 55
66386 St. Ingbert

Wassergymnastik *

Samstag, 27.01.2024, 10.30 - 11.30 Uhr / 8 Termine
Samstag, 27.01.2024, 11.45 - 12.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Wassergymnastik *

Samstag, 27.04.2024, 10.30 - 11.30 Uhr / 8 Termine
Samstag, 27.04.2024, 11.45 - 12.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

* Die Teilnehmenden an den Kursen „Wassergymnastik“ müssen vor jeder Kursstunde einen Selbsttest auf den Corona-Virus durchführen. Bei einem positiven Testergebnis sind das Betreten der Klinik und die Teilnahme an der Kursstunde nicht möglich.

Unser Kursangebote

Weitere Kursangebote sind immer aktuell auf unserer Homepage www.drk.saarland zu finden.