

# Teilnahmebeiträge

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



## Informationen und Anmeldung




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

# Bildungswerk

## Ihre Ansprechpartnerin

**Ursula Pelz-Menzenbach**

Tel.: 0681/5004-259 (vormittags)  
gesundheitskurse@drk.saarland

 [www.drk.saarland](http://www.drk.saarland)  
 [www.facebook.com/drk.saarland](https://www.facebook.com/drk.saarland)  
 [www.instagram.com/drk.saarland](https://www.instagram.com/drk.saarland)

[www.drk.saarland](http://www.drk.saarland)

DRK-Landesverband  
Saarland e.V.



# Unsere Gesundheitskurse

1. Halbjahr 2026

[www.drk.saarland](http://www.drk.saarland)

# Quierschied

## Veranstaltungsort:

Pfarrheim St. Josef, Fischbach  
Friedhofstraße 16  
66287 Quierschied

## Hatha-Yoga

Montag, 26.01.2026, 10.00 - 11.15 Uhr / 8 Termine  
Montag, 26.01.2026, 17.00 - 18.15 Uhr / 8 Termine  
Kursleitung: Beatrix Wagner, Yoga-Lehrerin SKA

# Saarwellingen

## Veranstaltungsort:

DRK-Haus OV Saarwellingen  
Anhofenstr. 44  
66793 Saarwellingen

## Wirbelsäulengymnastik \*

Donnerstag, 29.01.2026, 18.30 - 19.45 Uhr / 8 Termine  
Donnerstag, 29.01.2026, 20.00 - 21.15 Uhr / 8 Termine

Donnerstag, 23.04.2026, 18.30 – 19.45 Uhr / 8 Termine  
Donnerstag, 23.04.2026, 20.00 – 21.15 Uhr / 8 Termine

\* Zurzeit steht in Saarwellingen leider keine Kursleitung zur Verfügung; sobald die Kurse wieder starten können, werden Interessierte informiert.

# 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.

# St. Ingbert

## Veranstaltungsort:

DRK-Kurklinik  
Elversberger Str. 55  
66386 St. Ingbert

## Wassergymnastik

Samstag, 31.01.2026, 09.15 - 10.15 Uhr / 8 Termine  
Samstag, 31.01.2026, 10.30 - 11.30 Uhr / 8 Termine  
Samstag, 31.01.2026, 11.45 - 12.45 Uhr / 8 Termine  
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Samstag, 25.04.2026, 09.15 - 10.15 Uhr / 8 Termine  
Samstag, 25.04.2026, 10.30 - 11.30 Uhr / 8 Termine  
Samstag, 25.04.2026, 11.45 - 12.45 Uhr / 8 Termine  
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

## Treffpunkt:

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

## Nordic Walking

Mittwoch, 22.04.2026, 17.00 - 18.15 Uhr / 8 Termine  
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

# Hinweise

Wir möchten darauf hinweisen, dass es sich bei unseren Angeboten um Kurse im Rahmen der **Primärprävention** (Vorbeugung) handelt und nicht um Rehabilitationssport oder Therapiemaßnahmen. Liegen bei Ihnen gesundheitliche Risikofaktoren vor oder sind Sie bereits in ärztlicher Behandlung, empfehlen wir Ihnen, sich von Ihrem Arzt bestätigen zu lassen, dass nichts gegen eine Teilnahme spricht.

# Saarbrücken - Dudweiler

## Veranstaltungsort:

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

## Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 29.01.2026, 14.45 - 16.00 Uhr / 8 Termine  
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Donnerstag, 28.05.2026, 15.15 - 16.30 Uhr / 8 Termine  
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

## Treffpunkt:

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

## Nordic Walking

Donnerstag, 29.01.2026, 16.30 - 17.45 Uhr / 8 Termine  
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Donnerstag, 28.05.2026, 17.00 - 18.15 Uhr / 8 Termine  
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

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

Weitere Kursangebote sind auf unserer Homepage [www.drk.saarland](http://www.drk.saarland) zu finden.