

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

www.drk.saarland

DRK-Landesverband
Saarland e.V.



Unsere Gesundheitskurse

2. Halbjahr 2026

www.drk.saarland

Quierschied

Veranstaltungsort:

Pfarrheim St. Josef, Fischbach
Friedhofstraße 16
66287 Quierschied

Hatha-Yoga

Montag, 12.10.2026, 10.00 - 11.15 Uhr / 8 Termine
Montag, 12.10.2026, 17.00 - 18.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Beatrix Wagner, Yoga-Lehrerin SKA

Saarwellingen

Veranstaltungsort:

DRK-Haus OV Saarwellingen
Anhofenstr. 44
66793 Saarwellingen

Gesundheitskurs *

Donnerstag, 07.08.2026, 18.30 - 19.45 Uhr / 8 Termine
Donnerstag, 07.08.2026, 20.00 - 21.15 Uhr / 8 Termine

Donnerstag, 16.10.2026, 18.30 – 19.45 Uhr / 8 Termine
Donnerstag, 16.10.2026, 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, 25.07.2026, 09.15 - 10.15 Uhr / 8 Termine
Samstag, 25.07.2026, 10.30 - 11.30 Uhr / 8 Termine
Samstag, 25.07.2026, 11.45 - 12.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Samstag, 10.10.2026, 09.15 - 10.15 Uhr / 8 Termine
Samstag, 10.10.2026, 10.30 - 11.30 Uhr / 8 Termine
Samstag, 10.10.2026, 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

Freitag, 24.07.2026, 17.30 - 18.45 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Freitag, 16.10.2026, 16.00 - 17.15 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Saarbrücken - Dudweiler

Veranstaltungsort:

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

Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, 08.10.2026, 15.15 - 16.30 Uhr / 8 Termine
Kursleitung: Susanne Anlauf, Dipl. Sportlehrerin

Treffpunkt:

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

NordicWalking

Donnerstag, 30.07.2026, 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.

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 zu finden.