

3.00

Seife aus heimischen Zutaten selbstgemacht

Anne Kerber

Seife ist ein Alltagsprodukt, über dessen Herstellung man sich nur selten Gedanken macht. Kann man Seife auch selbst machen? Man kann! Nicht nur aus exotischen, sondern sogar aus heimischen Produkten entstehen ganz individuelle Seifenstücke.



Anne Kerber, Autorin des saarländischen Seifenbuchs, führt Sie in die Kunst des Seifensiedens ein. Aus den Grundzutaten Öl/Fett und Natronlauge stellen Sie duftende und pflegende Seifen her. In Zeiten zunehmender Allergieneigung ist es vorteilhaft, die weiteren Inhaltsstoffe selbst bestimmen zu können. Nach den theoretischen Grundlagen (inkl. Zutatenkunde und Sicherheitshinweise) sieden Sie Ihre eigene Seife zum Mitnehmen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, zuhause selbst Seifen herzustellen.

Bitte tragen Sie unempfindliche Kleidung. Schutzbrille und Handschuhe werden gestellt.
Mindestalter 16 Jahre (Umgang mit Chemikalien)

Es entstehen Materialkosten (ca. 6,- €).

Biosphärenreservat
Bliesgau



Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Samstag, 19.09.2009 , 11:00–14:00 Uhr
Ort:	Kulturhaus, Werkraum 1
Gebühr:	18,00 €

3.00

Seife aus heimischen Zutaten selbstgemacht

Anne Kerber

Es entstehen Materialkosten (ca. 6,- €).

Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Samstag, 20.03.2010 , 11:00–14:00 Uhr
Ort:	Kulturhaus, Werkraum 1
Gebühr:	18,00 €

Übungen zur Entspannung

3.108

Taij und Qi Gong für Kinder zwischen 5 und 11 Jahren

Ute Recktenwald

Eine ausführliche Kursbeschreibung ist im Bereich vhs-Spezial – Junge vhs einzusehen.

Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Mittwoch, 16.09.2009 , 15:00–15:45 Uhr 10 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Raum 0.1
Gebühr:	35,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.108

Taij und Qi Gong für Kinder zwischen 5 und 11 Jahren

Ute Recktenwald

Eine ausführliche Kursbeschreibung ist im Bereich vhs-Spezial – Junge vhs einzusehen.

Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Mittwoch, 06.01.2010 , 15:00–15:45 Uhr 10 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Raum 0.1
Gebühr:	35,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.102

Entspannung und Körpererfahrung mit Taiji für Anfänger/innen

Ute Recktenwald



Die Jahrtausende alte Kultur des Taiji hat ihre Wurzeln in der Selbstverteidigung, deren Bewegungsabläufe allerdings in „Zeitlupentempo“ ausgeführt werden. Sie werden ohne große körperliche Anstrengung langsam und harmonisch ausgeführt. Diese fernöstliche Kampfkunst ist ein Ausgleich für einseitige körperliche und geistige Belastungen; sie bringt Körper, Geist und Seele

wieder ins Gleichgewicht. Die Lebensenergie und das Immunsystem werden aktiviert und eine innere Harmonie wird gefunden. In diesem Kurs wird die wohl weltweit bekannteste und leicht zu erlernende „Peking-Form“ des Yang-Stils vermittelt, die aus 24 Bewegungsbildern zu einer fließenden Form zusammengesetzt ist. Zudem werden körperliche Grundprinzipien der Form trainiert, philosophische Hintergründe dargestellt, Meditationsübungen vorgestellt und die Teilnehmer erhalten Einblicke in die Geschichte des Taiji.

Bitte bequeme Bekleidung, warme Socken oder leichte Sportschuhe mitbringen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Montag, 14.09.2009 , 19:00–20:00 Uhr 12 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
<i>Gebühr:</i>	53,00 € (39,00 €)

3.102

Entspannung und Körpererfahrung mit Taiji für Anfänger/innen

Ute Recktenwald

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Montag, 04.01.2010 , 19:00–20:00 Uhr 12 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
<i>Gebühr:</i>	53,00 € (39,00 €)

3.107

Autogenes Training

Maria Lang

Autogenes Training ist eine bewährte Methode, um mit Stress besser umgehen zu können. Schlafstörungen können abgebaut und psychosomatische Beschwerden positiv beeinflusst werden.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Mittwoch, 07.10.2009 , 19:00–20:30 Uhr 7 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
<i>Gebühr:</i>	48,00 € (36,00 €)

3.107

Autogenes Training

Maria Lang

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Mittwoch, 24.02.2009 , 19:00–20:30 Uhr 7 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
<i>Gebühr:</i>	48,00 € (36,00 €)

Gymnastik / Bewegung / Körpererfahrung

3.200

Wirbelsäulengymnastik

Ute Bender

Zielsetzung der Wirbelsäulengymnastik:

- Ausgleich muskulärer Dysbalancen durch gezielte Kräftigung schwacher Muskulatur und Dehnung verkürzter Muskulatur
- Behutsame Mobilisation der Wirbelsäule und unbeweglich gewordener Körperpartien
- Ausgleich von Haltungsschwächen
- Vermittlung eines neuen Körperbewusstseins = Körperwahrnehmung
- Lockerung und Entspannung verkraempfter Muskulatur
- Atemschulung
- Erlernen von Entspannungstechniken

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Mittwoch, 16.09.2009 , 19:00–19:45 Uhr 12 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Gymnastikhalle „Kurt-Marschollek-Halle“ im Schmelzerwald
<i>Gebühr:</i>	61,20 € (49,20 €)

3.200

Wirbelsäulengymnastik

Ute Bender

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Mittwoch, 06.01.2010 , 19:00–19:45 Uhr 23 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Gymnastikhalle „Kurt-Marschollek-Halle“ im Schmelzerwald
<i>Gebühr:</i>	117,30 € (94,30 €)

3.206

Beckenbodengymnastik für Frauen

Margit Gies-Gross

Eine ausführliche Kursbeschreibung ist im Bereich vhs-Spezial – Frauen einzusehen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Mittwoch, 16.09.2009 , 09:45–10:45 Uhr 10 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Schillerschule, Turnhalle
<i>Gebühr:</i>	40,00 € (35,00 €)

3.202

Beckenbodengymnastik für Frauen (Fortgeschrittene)

Margit Gies-Gross

Eine ausführliche Kursbeschreibung ist im Bereich vhs-Spezial – Frauen einzusehen.

Voranmeldung erforderlich!

Beginn: Mittwoch, **16.09.2009**, 10:45 – 11:45 Uhr
10 Veranstaltungen
Ort: Schillerschule, Turnhalle
Gebühr: 40,00 € (35,00 €)

Prävention / Leistungssteigerung / Homöopathie

3.204

Vortrag zum Thema Alkoholismus. Ein Betroffener erzählt aus seinem Leben. Wissenswertes zur MPU (Idiotentest) Gerüchte und Wahrheit

Dietmar Mees

Zu einem außergewöhnlichen Vortrag zum Thema Alkoholismus laden die Volkshochschule St Ingbert und der Suchtberater Dietmar Mees ein. Als Betroffener weiß Mees, wovon er redet. Er erzählt aus seinem Leben. Wie er in die Sucht gekommen ist. Wie er Hilfe bekommen hat. Wie sein Therapieverlauf war und wie er seit 9 Jahren ohne Alkohol ein sehr zufriedenes Leben führt. Seine Biografie kann man auch anhand von Bildern verfolgen. Er erklärt aber auch das Krankheitsbild Alkoholismus und wissenswertes zu diesem Thema aus der Sicht eines Betroffenen. So ist es leicht verständlich und für jeden nachvollziehbar. In der anschließenden offenen Fragerunde kann man sich dann weiter informieren.

Die Schamgrenze ist bei diesem Thema immer noch sehr hoch. Hier besteht jedoch die Möglichkeit, Informationen über die heimtückische tödliche Krankheit aus kompetenter Quelle zu erfahren. Als Zielgruppe sieht Mees vor allen Dingen Angehörige von alkoholkranken Menschen, Führungskräfte aus Unternehmen, allgemein interessierte Menschen und Neugierige.

Mees referiert dann noch kurz über die Gerüchteküche, die sich um die MPU, auch „Idiotentest“ genannt, gebildet hat. Auch hier kann er wichtige Hinweise geben.

Termin: Montag, **05.10.2009**, 19:30 Uhr
Ort: Kulturhaus
Gebühr: Eintritt frei



3.204

Vortrag zum Thema Alkoholismus. Ein Betroffener erzählt aus seinem Leben. Wissenswertes zur MPU (Idiotentest) Gerüchte und Wahrheit

Dietmar Mees

Termin: Mittwoch, **14.04.2010**, 19:30 Uhr
Ort: Kulturhaus
Gebühr: Eintritt frei

3.205

Volkskrankheit Osteoporose

Vortrag Margit Gies-Gross

Ca. 7 Millionen Menschen sind zurzeit in Deutschland an Osteoporose erkrankt. Die Osteoporose ist eine der 10 Volkskrankheiten der Welt. Die Erkrankungshäufigkeit nimmt nach Berechnungen der WHO in den nächsten 30 Jahren weltweit rapide zu. In diesem Vortrag wird das Krankheitsbild der Osteoporose dargestellt, therapeutische Möglichkeiten wie Medikation, Ernährung und Bewegung sowie die Bedeutung präventiver Maßnahmen in den Fokus der Aufmerksamkeit gestellt. Der Vortrag richtet sich sowohl an Osteoporose kranke Menschen und an alle, die vorbeugen möchten.

Termin: Montag, **15.03.2010**, 19:30 Uhr
Ort: Kulturhaus
Gebühr: 2,50 € (1,00 €)



5 Jahre
2004 - 2009
VERTRAUEN – ERFAHRUNG – ERFOLG

Dietmar Mees / Suchtprävention & Coaching
Südstraße 4 / 66287 Quierschied
Telefon: 06897 – 6010413

Dietmar MEES
Suchtprävention
& Coaching

www.dmees.de / www.selbsthilfegruppe-mees.de / www.mpu-mees.de

Suchtprävention in Unternehmen
- Vorträge und Seminare

Suchtprävention für Erwachsene

Suchtprävention für Jugendliche

Freie
Selbsthilfegruppe
In der Tagesklinik
Dudweiler

Montags 19.00 Uhr
Kostenfrei

Führerscheinenzug durch Alkohol oder Drogen ?

VORBEREITUNG zur MPU

PERSÖNLICH, PROFESSIONELL & SERIÖS

Einzelgespräche / Hausbesuche / Generalprobe vor der MPU
Termine nach Ihrem Zeitplan / Moderate Preise

3.210

Aktive Herzentspannung

Dorothea Dittmar-Wagner

Stress hat einen wesentlichen Anteil am Fortschreiten von Herz-Kreislaufkrankungen. Durch Überforderung, angestaumtem Ärger oder mangelnder Entspannungsmöglichkeiten erhöht sich die Konzentration der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin im Blut. Das kann die Blutgefäße langfristig schädigen.

Dieses Programm geht auf die Entspannung als Stressbewältigungsmethode ein.

Im Verlauf von 6 Übungseinheiten erlernen Sie Entspannungsmethoden die speziell auf Menschen mit koronaren Herzerkrankungen abgestimmt sind.

Mit speziellen Herzentspannungsübungen und Herzentspannungstechniken erlernen Sie mit Ihren herzbelastenden Stresssituationen gelassener umzugehen und so Ihr Herz zu entlasten.

Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung:	Dienstag, 10.11.2009 , 18.30 Uhr
Beginn:	Dienstag, 17.11.2009 , 18:30–20:00 Uhr
	6 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
Gebühr:	44,00 € (33,00 €)
	Teilnehmerzahl: 8

3.211

Wege zur Mitte

Margit Michaeli

Die inneren Wege der Ruhe zu entdecken, zur Stärkung unseres Wohlbefindens, fehlt uns heute oft in einer Zeit, die von hektischem Alltag, Reizüberflutung und ständigem Termindruck gekennzeichnet ist.

Auch der Spagat zwischen Job, Familie und eigenen Bedürfnissen ist oft gerade für Frauen, aber auch immer mehr für Männer zur seelischen Zerreißprobe geworden. Genau hier möchte dieser Workshop ansetzen. Lassen Sie uns gemeinsam Wege zur Mitte und damit zur Ruhe finden, indem wir entspannen, lernen auf den eigenen Atem zu lauschen, zu meditieren und so vielleicht (wieder) in unserer eigenen Mitte anzukommen. Verbinden möchte ich die verschiedenen Entspannungsverfahren mit intuitivem malen, texten oder tanzen.

Erleben Sie ihre eigenen Ausdrucksmöglichkeiten als wohlthuende Quelle zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit, aus der neue Kraft für unseren stressigen Alltag erwachsen kann.

Die angewandten Techniken können zur Vorbeugung von Burnout, stressbedingten Schlafstörungen oder vegetativen Herzkreislaufbeschwerden beitragen.

Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Freitag, 08.01.2010 , 14:00–18:00 Uhr
	Samstag, 09.01.2010 , 14:00–17:00 Uhr
	2 Veranstaltungen
Ort:	Kulturhaus, Saal 2
Gebühr:	50,00 € (32,00 €)

3.212

Familienaufstellung – Lösung von familiären Verstrickungen

Vortrag Birge Degro

Krankheiten, Ängste, Depressionen u. v. m. machen uns das Leben schwer und wir können häufig keine erklärbar Ursachen in unserem Leben dafür finden. Wir sind glücklich verheiratet, haben gesunde Kinder, einen erfüllenden Beruf! Warum dieses Leid? Oftmals tragen wir das Leid, den Schmerz, die Traurigkeit für eine Person in unserem Familiensystem, die ein schweres Schicksal zu tragen hat oder hatte und mit der wir in unserem Unterbewusstsein verstrickt sind.

In der Familienaufstellung können Sie sich diese Verstrickung von außen anschauen, erleben und sich in Liebe davon lösen. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen diese Methode gerne näherbringen

Termin:	Mittwoch, 30.09.2009 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.213

Chronische Schmerzen – was tun?

Vortrag Christian Feisel

In Deutschland leiden ca. 8 Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen. Hält ein Schmerz länger als 6 Monate an, spricht man von einer Chronifizierung. Mit der Zeit beginnt sich der Schmerz zu verselbstständigen, unabhängig von der eigentlichen Ursache. Intensität und Ausbreitungsgebiet nehmen zu, Folgeprobleme wie Rückzug oder Verzweiflung gewinnen an Bedeutung. Für viele Betroffene ist die Lebensqualität erheblich eingeschränkt. Einen Ausweg aus der Schmerzspirale bieten heute moderne Schmerztherapien, bei denen neben den medizinischen auch psychologische und soziale Aspekte der chronischen Schmerzerkrankung berücksichtigt werden. Im Vortrag wird das multimodale Behandlungskonzept vorgestellt, das Therapiebausteine verschiedener Fachrichtungen kombiniert. Zudem werden Wege der Schmerzlinderung und -bewältigung aufgezeigt. Im Anschluss an den Vortrag steht genug Zeit für Ihre Fragen und zur Diskussion zur Verfügung. Der Referent Oberarzt Christian Feisel ist Facharzt für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie.

Termin:	Montag, 28.09.2009 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.214

„Ich habe es doch im Rücken und nicht im Kopf“

Vortrag Andrea Böttler,

Chronische Schmerzen verstehen und behandeln. Die Referentin Andrea Böttler ist Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin

Termin:	Montag, 26.04.2010 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

1.340

Entstehung und Therapie der Arthrose und Osteoporose

Vortrag Dr. Hans-Heinrich Krehbiel

Der Vortrag befasst sich mit dem Thema „Osteoporose – Arthrose – Ursachen und Therapiemöglichkeiten“.

Termin:	Dienstag, 10.11.2009 , 19:00 Uhr
Treffpunkt:	Rathaus Hassel, Sitzungssaal
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

1.342

Gefahr für Herz und Hirn: verkalkte Gefäße – Ursachen und Behandlung

Vortrag Dr. Bernd Hammer

Termin:	Dienstag, 12.01.2010 , 19:00 Uhr
Treffpunkt:	Rathaus Hassel, Sitzungssaal
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

1.341

Männertypische Erkrankungen

Vortrag Prof. Dr. Harry Derouet

Der Vortrag beschäftigt sich insbesondere mit männertypischen Erkrankungen wie gut- und bösartige Veränderungen der Prostata, Hormonstörungen sowie Erektionsproblemen. Da die Erkrankungen ein partnerschaftliches Problem darstellen, sind Frauen bzw. Partnerinnen ausdrücklich mit eingeladen.

Termin:	Mittwoch, 17.03.2010 , 19:00 Uhr
Ort:	Ev. Begegnungsstätte Hassel, Eisenbahnstraße 34
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.400

Das Rauchfrei Programm

Ruth Günzel

Das Rauchfrei-Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das sich an neuesten wissenschaftlichen Erkenntnis-

sen orientiert. Es wurde vom Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt und bietet eine seriöse, langfristig erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. In sieben Kursstunden setzen Sie sich zunächst mit Ihrem individuellen Rauchverhalten auseinander und legen den Tag für den Rauchstopp fest. Dieser erste rauchfreie Tag wird gründlich vorbereitet. Damit Sie auch langfristig rauchfrei bleiben, finden Sie bei speziellen Fragestellungen, wie Entzugserscheinungen, Gewichtszunahme und persönlichen Risikosituationen individuelle Hilfe. Eine telefonische Betreuung nach dem sechsten Treffen unterstützt Sie ebenso dabei ihr Ziel zu verfolgen wie ein Kursbuch, in dem Sie die Inhalte der einzelnen Kursstunden nachlesen können und wichtige Informationen zusammengefasst wieder finden.

Die Krankenkassen bezuschussen den Kurs mit mindestens 75 %.

Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung:	Dienstag, 03.11.2009
Beginn:	Dienstag, 10.11.2009 , 18:00 – 19:30 Uhr 7 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Saal 2.4
Gebühr:	100,00 € (incl. Unterrichtsmaterial)

3.400

Das Rauchfrei Programm

Ruth Günzel

Die Krankenkassen bezuschussen den Kurs mit mindestens 75 %.

Voranmeldung erforderlich!

Vorbesprechung:	Dienstag, 12.01.2010
Beginn:	Dienstag, 19.01.2010 , 18:00 – 19:30 Uhr 7 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Saal 2.4
Gebühr:	100,00 € (incl. Unterrichtsmaterial)

Sie sind in guten Händen



SeniorenHaus St. Irmina

66125 Sbr.-Dudweiler, Klosterstraße 16
Info bei Ute Krüger - Tel. 06897 / 91 91 00

Pflege in Hausgemeinschaften
Kurzzeitpflege – Tagespflege



Alten- und Pflegeheim St. Anna

66280 Neuweiler, St. Ingberter Str. 20
Info bei Karin Bleif - Tel. 06897 / 57 80

Tagespflege – Kurzzeitpflege
Stationäre Pflege – Betreutes Wohnen

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein e. V. St. Ingbert

Anmeldungen zu allen Kursen nimmt Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins e. V. in der Rickertstraße 31, entgegen, Tel. 06894/382004

Bewegungsprogramm

Krabbeltürnen für die Kleinsten (Krabbelalter) bis 2 Jahre

Freitag, 16.15 bis 17.00 Uhr Südschule Petra Baltes

Mutter/Vater- und Kindertürnen ab 2½ bis 4 Jahre

Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr Gaby Gehring
Hasenfelsturnhalle (Oberwürzbach)

Freitag, 15.30 bis 16.15 Uhr Südschule Petra Baltes

Kindertürnen ab 4 Jahre

Donnerstag, 15.00 bis 16.00 Uhr Melaine Bohnert
Kurt-Mascholek-Halle

Fit und Fun-Gymnastik

Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr Anja Pressmann
Ludwigschule

Bauch-Beine-Po

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr Silke Dillbaum
Albert-Weisgerber-Schule

Vitalgymnastik für Damen und Herren

Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr Christine Schmidt
Schillerschule

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr Christine Schmidt
Schillerschule

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr Gertrud Thiery
Ludwigschule

Damengymnastik

(Zuschuss durch die Krankenkasse)

Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr Nicole Müller
Ludwigschule

Männergymnastik

Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr Ralf Thiery
Südschule

Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr Werner Vogelgesang
Ludwigschule

Fitnessgymnastik (allgemeine Gymnastik)

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Waltraud Latz
Kurt-Mascholek-Halle

Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr Christel Kuhn
Ludwigschule

Mittwoch, 19.30 bis 20.30 Uhr Brigitte Hauch
Wallerfeldhalle/Fechtsaal

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr Dorothee Stolte
Kurt-Mascholek-Halle

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr Annemarie Borr
Kurt-Mascholek-Halle

Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr Gertrud Thiery
Wallerfeldhalle/Fechtsaal

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr Brigitte Hauch
Wallerfeldhalle/Fechtsaal

Wirbelsäulengymnastik

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr Brigitte Hauch
Wallerfeldhalle/Fechtsaal

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr Gabi Gehring
Kultur- und Vereinsraum (Oberwürzbach)

Donnerstag, 9.30 bis 10.30 Uhr Gabi Gehring
Kultur- und Vereinsraum (Oberwürzbach)

Fatburner und Kraftraining

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Gertrud Thiery
Wallerfeldhalle/Fechtsaal

Spätschicht-Gymnastik

Dienstag, 20.00 bis 21.00 Uhr Ralf Thiery
Wallerfeldhalle/Fechtsaal

Mittwoch, 20.00 bis 21.00 Uhr Gertrud Thiery
Kurt-Mascholek-Halle

Wasseraerobic

Montag, 18.30 bis 19.15 Uhr Gertrud Thiery
Rischbachschule

Montag, 19.15 bis 20.00 Uhr Gertrud Thiery
Rischbachschule

Wassergymnastik

(teilweise Zuschuss durch die Krankenkasse)

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr Rita Schmitt
Rischbachschule

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr Rita Schmitt
Rischbachschule

Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr Waltraud Heib
Rischbachschule

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr Nicole Müller
Rischbachschule (nur Männer)

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr Nicole Müller
Rischbachschule

Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr Nicole Müller
Rischbachschule

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Rita Schmitt
Rischbachschule

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr Nicole Müller
Rischbachschule

Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr Nicole Müller
Rischbachschule

Yoga (teilweise Zuschuss durch die Krankenkasse)

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr Maria Karmann
Martin-Luther-Haus Josefstaler Straße

Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr Ute Born-Hort
Kultur- und Vereinsraum (Oberwürzbach)

Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr Ute Born-Hort
Kurt-Mascholek-Halle

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr G. Frühauf-Franke
Kindertagesstätte St. Josef

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr G. Frühauf-Franke
Kindertagesstätte St. Josef

Tai Chi (Zuschuss durch die Krankenkasse)

Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr U. Born-Hort/M. Hort
Martin-Luther-Haus Josefstaler Straße

Qi Gong (Zuschuss durch die Krankenkasse)

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr Claudia Busch
Altenbegegnungsstätte/Stadthalle

Frauenfrühstück für jedes Alter

3. Mittwoch im Monat, 09.00 Uhr Christel Schmelzer
Altenbegegnungsstätte/Stadthalle

Gesellschaftstänze 50 plus

Montag, 17.30 bis 19.00 Uhr Marliese Luck/
Jugendheim St. Hildegard Hedwig Kessler

Gedächtnistraining

Donnerstag, 09.00 bis 10.00 Uhr Margit Quack
Besprechungsraum Geschäftsstelle

Eintauchen*



*in der schönsten Wasserwelt
weit und breit.
Hält fit und macht Spaß.

St. Ingberts Wasserwelt.
Ein Bad für die Seele.



das blau Arthur-Kratzsch-Straße (Am Mühlwald) 66386 St. Ingbert
Telefon: 06894/9552-500 oder 06894/9552-520
info@dasblau.de
www.dasblau.de

Gedächtnistraining

Donnerstag, 10.15 bis 11.15 Uhr Margit Quack
Besprechungsraum Geschäftsstelle

Volleyball

Montag, 20.00 bis 22.00 Uhr Stefan Schmitt /
Rohrbachhalle Andreas Regula
Homepage: www.kvhechtbagger.de

Hobby-Fussball

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr Georg Steinfeldt
Oberwüzbachhalle

Lauftreff – Walking – Nordic Walking

Januar + Februar,	Samstag,	15.00 Uhr
März	Dienstag + Freitag	17.30 Uhr
April – September	Dienstag + Freitag	18.30 Uhr
Oktober	Dienstag + Freitag	17.30 Uhr
November + Dezember	Samstag	15.00 Uhr

Treffpunkt für beide Sparten:

Parkplatz Mühlwaldschule

Leitung: Peter Bastian (06894-37516)

Nordic-Walking

Montag, 10.00 Uhr	Monika Klöckner
Schüren Gasthaus Wommer	
Mittwoch, 9.30 Uhr	Walter +
Schüren Gasthaus Wommer	
Freitag, 09.30 Uhr	Walter +
Schüren Gasthaus Wommer	
Marlies Sprengart	

Badminton

Schüler und Jugendliche

Dienstag, 16.30 bis 17.30 Uhr	9-12 Jahre
Alb.-Schweitzer-Schule	
Mittwoch, 16.30 bis 18.00 Uhr	14-16 Jahre
Alb.-Schweitzer-Schule	
Donnerstag, 17.00 bis 19.00 Uhr	Schüler + Jugendliche
Rischbachschule	
Freitag, 17.30 bis 19.00 Uhr	Schüler + Jugendliche
Wallerfeldhalle	

Erwachsene/Hobbyspieler

Dienstag, 20.00 bis 21.45 Uhr	Anfänger
Rischbachschule	
Donnerstag, 20.00 bis 21.45 Uhr	Anfänger
Rischbachschule	

Aktiventraining

Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr, Rischbachschule
Freitag, 19.00 bis 22.00 Uhr, Wallerfeldhalle

Abteilungsleiter: Thomas Dettweiler, Tel.: (06894) 384398

Wandergruppe

Die jeweiligen Wanderziele (bis 15 km) können donnerstags der Tagespresse entnommen werden.

Leitung: Christa Heinrich, Tel.: (06894) 35197

Radfahren rund um St. Ingbert

Wanderfahrten auf Feld- und Waldwegen in die nähere und weitere Umgebung von St. Ingbert.

Es gibt zwei Gruppen:

Rad-Spess	(ca. 20 bis 35 km Fahrtstrecke)
Leitung: Inge Graß, Tel.: (06894) 35101	
radfit	(ca. 30 bis 45 km Fahrtstrecke)
Leitung: Ernst Hahn, Tel.: (06894) 382405	

Treffpunkt: jeden Samstag um 14.00 Uhr
am Stadtbad St. Ingbert (von März bis Oktober)