

Zuschüsse durch Krankenkassen

Krankenkassen können ihren Mitgliedern Kosten erstatten für gesundheitsfördernde Maßnahmen der Primärprävention, zum Beispiel in den Bereichen Bewegung oder Entspannung. Die Kassen entscheiden hierüber nach ihren gesetzlichen Vorgaben und finanziellen Möglichkeiten.

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen eines Bonus-Systems anerkennen. Das Verfahren ist unterschiedlich. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

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,- €).



Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Samstag, 18.09.2010 , 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, 19.03.2011 , 11:00 – 14:00 Uhr
Ort:	Kulturhaus, Werkraum 1
Gebühr:	18,00 €

Übungen zur Entspannung

3.108

Taij und Qi Gong für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren

Ute Recktenwald

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

Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Mittwoch, 15.09.2010 , 15:00 – 15:45 Uhr 10 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Raum 01
Gebühr:	25,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.108

Taij und Qi Gong für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren

Ute Recktenwald

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

Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Mittwoch, 05.01.2011 , 15:00 – 15:45 Uhr 10 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Raum 0.1
Gebühr:	25,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.109

Entspannung für Kinder von 6-8 Jahren

Leslie Gröpl

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

Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Dienstag, 14.09.2010 , 15:00 – 16:30 Uhr 10 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Raum 0.1
Gebühr:	50,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.109

Entspannung für Kinder von 9–12 Jahren

Leslie Gröpl

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

Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Dienstag, 14.09.2010 , 17:00 – 18:30 Uhr 10 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Raum 0.1
Gebühr:	50,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.102

Entspannung und Körpererfahrung mit Taiji

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.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrung mit Taiji bzw. die Schritte in die Peking-Form erlernt haben.

Bitte bequeme Bekleidung, warme Socken oder leichte Sportschuhe mitbringen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Montag, 13.09.2010 , 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

Ute Recktenwald

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Montag, 03.01.2011 , 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, 27.10.2010 , 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, 16.03.2011 , 19:00–20:30 Uhr 7 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
<i>Gebühr:</i>	48,00 € (36,00 €)

3.108

Meditation – Ankommen, Loslassen, Entspannen

Jutta Klicker

Suchen Sie in Ihrem komplexen Lebensalltag nach Räumen der Stille? Möchten Sie zur Ruhe kommen, der inneren Stimme lauschen, sehnen Sie sich nach Orientierung und Sinn? Das Kurskonzept stellt durch seinen methodischen Ansatz den Menschen in seiner Gesamtheit aus Körper, Geist und Seele in den Mittelpunkt.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke und falls vorhanden Meditationshocker oder -kissen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Termin:</i>	Samstag, 02.04.2011 , 10:00–16:00 Uhr
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
<i>Gebühr:</i>	24,00 €

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 verkrafter Muskulatur
- Atemschulung
- Erlernen von Entspannungstechniken

Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Mittwoch, 15.09.2010 , 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, 05.01.2011 , 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, 15.09.2010 , 10:45 – 11:45 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!

<i>Beginn:</i>	Mittwoch, 05.01.2011 , 10:45 – 11:45 Uhr 20 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Schillerschule, Turnhalle
<i>Gebühr:</i>	80,00 € (70,00 €)

Prävention / Leistungssteigerung / Homöopathie

3.220

Sturzprävention

Susanne Anlauf

Inhalt dieses Kurses sind Kräftigungs-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen, wodurch die Teilnehmer/innen befähigt werden sich im Alltag sicher zu bewegen. Dadurch lernen sie, mit Sturzgefahren besser zu recht zu kommen und werden dafür sensibilisiert, sie zu vermeiden bzw. ihr persönliches Sturzrisiko zu verringern. Den Ausklang jeder Stunde bildet eine Entspannungsmethode, wodurch das Wohlbefinden gesteigert wird.

Bitte bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen:

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Donnerstag, 28.10.2010 , 9:30 – 11:00 Uhr 10 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
<i>Gebühr:</i>	68,60 € (51,50 €)

3.221

Krebsnachsorge

Susanne Anlauf

Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der funktionellen Einschränkungen durch Beweglichkeitsübungen im Arm-Schulter-Bereich, die Vermittlung von Bewegungserfahrungen, Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Gewöhnung an körperliche Aktivität), Verbesserung der allgemeinen Fitness und Koordinationsfähigkeit sowie die Entwicklung eines Haltungsgefühls. Durch die Bewegung in der Gruppe werden die Lebensfreude und das allgemeine Wohlbefinden verbessert und somit die Eingliederung in die Gesellschaft und Enttabuisierung der Krankheit Krebs erleichtert. Somit wird ein Beitrag zur Krankheitsverarbeitung statt zur Krankheitsverdrängung geleistet.

Bitte bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen:

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Donnerstag, 24.02.2011 , 9:30 – 11:00 Uhr 10 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
<i>Gebühr:</i>	68,60 € (51,50 €)

3.204

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

Dietmar Mees



Dietmar Mees

Zu einem außergewöhnlichen Vortrag zum Thema Alkoholismus laden die Volkshochschule Sankt 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 10 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:	Mittwoch, 03.11.2010 , 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, 06.04.2011 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	Eintritt frei

3.210

Aktive Herzentspannung

Dorothea Dittmar-Wagner

Stress hat einen wesentlichen Anteil am Fortschreiten von Herz-Kreislaufkrankungen. Durch Überforderung, angestautem 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!

Beginn:	Mittwoch, 05.01.2011 , 18:30–20:00 Uhr 6 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
Gebühr:	30,00 € (22,00 €) Teilnehmerzahl: 8

3.212

Wechseljahre in der Lebensmitte neue Kräfte entwickeln

Dorothea Dittmar-Wagner

Wechseljahre sind, wie alle menschlichen Entwicklungsprozesse, nicht nur durch Verlust und Abschied gekennzeichnet, sondern auch durch Aufbruch und Neuanfang. Sowohl auf der körperlichen Ebene als auch in verschiedenen Lebensbereichen erfahren Frauen in dieser Zeit Veränderungen, deren Bewältigung nicht immer einfach ist und von mehreren Faktoren abhängig ist. Verschiedene Studien zeigen, dass es eine enge Verbindung

zwischen Erwartungen, Gefühlen und Gedanken einerseits und dem Erleben der Wechseljahrsbeschwerden andererseits gibt.

In diesem Seminar werden Frauen Anregungen, Unterstützung und Stärkung in ihrem Alltagserleben gegeben. Wir erarbeiten einen selbstbewussteren Umgang mit den eigenen Wechseljahren sowie dem Prozess des Älterwerdens.

Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Freitag, 05.11.2010 , 16:00–19:00 Uhr Samstag, 06.11.2010 , 09:00–16:00 Uhr 2 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
Gebühr:	55,00 € (30,00 €) Teilnehmerzahl: 8

3.212

Wege zur Mitte

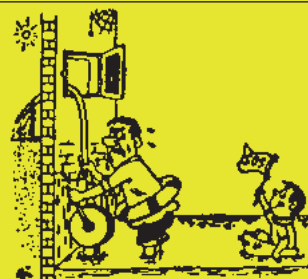
Margit Michaeli

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

Feuchte Wände? Nasse Keller?

Sie haben
das Problem,
wir die
Lösung!



ISOTAN

Maler-, Stuck- u. Verputz GmbH

Mitglied im Deutschen Holz- und Bautenschutzverband

- Fassaden- und Bauwerkssanierung
- Mauer- und Kellertrockenlegung
- Sanierung von Feuchtigkeitsschäden
- Nachträgliche Innen- und Außenabdichtung von Kellerwänden
- Injektionen zum Abdichten von Mauerwerksrissen
- Bodenbeschichtungen
- Malerarbeiten
- Stuck- und Verputzarbeiten
- Holzimprägnierung im Hochdruckverfahren

66280 Sulzbach · Bruchwiesenstraße 40
Telefon (0 68 97) 56 83 93 · Telefax (0 68 97) 56 83 94

möchte ich die verschiedenen Entspannungsverfahren mit intuitivem malen, texten oder tanzen.

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

Die angewandten Techniken können zur Vorbeugung von Burn-out, stressbedingten Schlafstörungen oder vegetativen Herzkreislaufbeschwerden beitragen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Freitag, 07.01.2011, 14:00–18:00 Uhr</i> <i>Samstag, 08.01.2011, 14:00–17:00 Uhr</i>
	<i>2 Veranstaltungen</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus, Saal 2</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>50,00 € (32,00 €)</i>

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 erklärbaren 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

<i>Termin:</i>	<i>Mittwoch, 15.09.2010, 19:30 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>2,50 € (1,00 €)</i>

3.212

Familienaufstellung – Lösung von familiären Verstrickungen

Vortrag Birge Degro

<i>Termin:</i>	<i>Mittwoch, 16.03.2011, 19:30 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>2,50 € (1,00 €)</i>

3.213

Stress & Burn out – macht uns unser Leben / unser Job krank?

Vortrag: Eva Nitschinger



Eva Nitschinger

Immer mehr Menschen „können einfach nicht mehr“. Ihre Arbeit, die Familie, die Anforderungen des Lebens zwingen sie in die Knie oder ins Aus.

Was ist Stress?
Was löst er aus?
Wie zeigt er sich?

Was können wir dagegen tun?
Ich zeige Ihnen, wie Sie den Herausforderungen des Alltags positiv begegnen

können, um gesunder und glücklicher zu werden.

In eine kurze Vorstellung der Methoden, die ich auch in meiner Praxis anwende, können gerne Ihre eigenen Erfahrungen eingebracht werden.

<i>Termin:</i>	<i>Mittwoch, 01.12.2010, 19:30 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>2,50 € (1,00 €)</i>

3.218

Bachblüten bei Stress und Überlastung

Leslie Gröpl

Leistungsdruck und Reizüberflutung nehmen immer mehr zu. Immer mehr Erwachsene und auch Kinder leiden unter Hektik, Überforderung und Anspannung.

Die Folgen sind vielfältig: Nervosität, Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Ängste, mangelnde Konfliktfähigkeit, mangelndes Selbstvertrauen ... In diesem Vortrag werden Sie über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Bachblüten im Alltagsstress informiert.

<i>Termin:</i>	<i>Mittwoch, 26.01.2011, 19:30 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>2,50 € (1,00 €)</i>

3.214

Selbsterfahrung – der Weg zu mir selbst!

Vortrag: Eva Nitschinger

Sie haben das Gefühl „festzustecken“, im „Hier & Jetzt“ nicht so weiterzukommen, wie Sie es sich wünschen? Es geschieht „immer wieder das Gleiche“ in Ihrem Leben?

In diesem Vortrag stelle ich Ihnen einige Methoden vor, wie man sich selbst besser kennenlernen kann, um im HEUTE glücklicher und freier zu sein. Wenn wir uns selbst verändern, wird auch die Welt um uns herum bunter und fröhlicher. Ich führe sie an einige wirksame Methoden heran, mit denen Sie Ihren Weg zu sich selbst leichter finden können.

<i>Termin:</i>	<i>Mittwoch, 02.02.2011, 19:30 Uhr</i>
<i>Ort:</i>	<i>Kulturhaus</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>2,50 € (1,00 €)</i>

1.340

Entstehung und Therapie der Osteoporose

Vortrag Dr. Hans-Heinrich Krehbiel

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

<i>Termin:</i>	<i>Dienstag, 16.11.2010, 19:00 Uhr</i>
<i>Treffpunkt:</i>	<i>Rathaus Hassel, Sitzungssaal</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>2,50 € (1,00 €)</i>

1.341

Überfunktion der Blase bei Männern und Frauen

Vortrag Prof. Dr. med. Harry Derouet

Der erste Teil des Vortrages beschäftigt sich mit dem Harndrang auch in der Nacht, durch die Überfunktion der Blase bei Mann und Frau. Teil zwei beschäftigt sich mit männertypischen Erkrankungen wie gut und bösartig Veränderung der Prostata, Hormonstörung und

Erektionsproblemen. Frauen bzw. Partnerinnen sind ausdrücklich mit eingeladen.

Termin:	Mittwoch, 16.03.2011 , 19:00 Uhr
Ort:	Rathaus Hassel, Sitzungssaal
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

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

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

Bewegungsprogramm

Krabbelturnen für die Kleinsten (Krabbelalter) bis 2 Jahre

Freitag 16.15 bis 17.00 Uhr Südschule

Mutter/Vater- und Kinderturnen ab 2 ½ bis 4 Jahre

Dienstag 16.00 bis 17.00 Uhr
Hasenfelsturnhalle (Oberwürzbach)

Freitag 15.30 bis 16.15 Uhr Südschule

Fit und Fun Gymnastik

Dienstag 18.30 bis 19.30 Uhr Wallerfeldhalle/Fechtsaal

Mittwoch 19.00 bis 20.00 Uhr Ludwigschule

Bauch-Beine-Po

Montag 19.00 bis 20.00 Uhr Albert-Weisgerber-Schule

Pilates

Montag 20.00 bis 21.00 Uhr Albert-Weisgerber-Schule

Montag 21.00 bis 22.00 Uhr Albert-Weisgerber-Schule

Vitalgymnastik für Damen und Herren

Dienstag 9.00 bis 10.00 Uhr Schillerschule

Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr Schillerschule

Mittwoch 17.00 bis 18.00 Uhr Ludwigschule

Präventive Rückenschule für Damen und Herren (Zuschuss)

Donnerstag 9.00 bis 10.00 Uhr Ludwigschule

Damengymnastik (Zuschuss)

Montag 20.00 bis 21.00 Uhr Ludwigschule

Männnergymnastik

Montag 20.00 bis 21.00 Uhr Südschule

Donnerstag 20.00 bis 21.00 Uhr Ludwigschule

Fitnessgymnastik (teilweise Zuschuss)

Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr
Kurt-Mascholek-Halle (am Leibniz-Gymnasium)

Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr Ludwigschule

Mittwoch 19.30 bis 20.30 Uhr Wallerfeldhalle/Fechtsaal

Donnerstag 16.00 bis 17.00 Uhr
Kurt-Mascholek-Halle (am Leibniz-Gymnasium)

Wirbelsäulengymnastik (teilweise Zuschuss)

Montag 17.00 bis 18.00 Uhr Wallerfeldhalle/Fechtsaal

Montag 18.00 bis 19.00 Uhr Wallerfeldhalle/Fechtsaal

Eintauchen*



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

St. Ingberts Wasserwelt.
Ein Bad für die Seele.

das blau
die wasserwelt

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

Wirbelsäulengymnastik (teilweise Zuschuss)

Dienstag	18.00 bis 19.00 Uhr	Hasenfelsturnhalle (Oberwüzbach)
Dienstag	18.00 bis 19.00 Uhr	Pestalozzischule (Rohrbach)
Donnerstag	9.30 bis 10.30 Uhr	Oberwüzbachhalle (Oberwüzbach)

Spätschicht-Gymnastik

Mittwoch	20.00 bis 21.00 Uhr	Kurt-Maschollek-Halle (am Leibniz-Gymnasium)
----------	---------------------	--

Wasseraerobic

Montag	18.30 bis 19.15 Uhr	Rischbachschule
Montag	19.15 bis 20.00 Uhr	Rischbachschule

Wassergymnastik (teilweise Zuschuss)

Mittwoch	16.00 bis 17.00 Uhr	Rischbachschule
Mittwoch	17.00 bis 18.00 Uhr	Rischbachschule
Mittwoch	19.00 bis 20.00 Uhr	Rischbachschule
Donnerstag	16.00 bis 17.00 Uhr	Rischbachschule (nur Männer)
Donnerstag	17.00 bis 18.00 Uhr	Rischbachschule
Donnerstag	18.00 bis 19.00 Uhr	Rischbachschule
Donnerstag	19.00 bis 20.00 Uhr	Rischbachschule
Freitag	16.00 bis 17.00 Uhr	Rischbachschule
Freitag	17.00 bis 18.00 Uhr	Rischbachschule

Yoga (teilweise Zuschuss)

Montag	18.00 bis 19.00 Uhr	Martin-Luther-Haus Josefstaler Straße 14-16
Montag	18.30 bis 19.30 Uhr	Schwesternhaus Hauptstraße (Oberwüzbach)
Montag	20.00 bis 21.00 Uhr	Kurt-Mascholak-Halle (am Leibniz-Gymnasium)
Dienstag	18.15 bis 19.15 Uhr	Kindertagesstätte St. Josef/Hobels
Dienstag	19.30 bis 20.30 Uhr	Kindertagesstätte St. Josef/Hobels

Tai Chi (Zuschuss)

Donnerstag	18.00 bis 21.00 Uhr	Martin-Luther-Haus, Josefstaler Straße 14-16
------------	---------------------	--

Qi Gong (Zuschuss)

Dienstag	18.00 bis 19.30 Uhr	Altenbegegnungsstätte/Stadthalle
----------	---------------------	----------------------------------

Frauenfrühstück für jedes Alter

3. Mittwoch im Monat 9.00 Uhr Altenbegegnungsstätte/Stadthalle

Gesellschaftstänze 50 plus

Montag	17.30 bis 19.00 Uhr	Jugendheim St. Hildegard
--------	---------------------	--------------------------

Gedächtnistraining

Donnerstag	9.00 bis 10.00 Uhr	Besprechungsraum Geschäftsstelle
Donnerstag	10.15 bis 11.15 Uhr	Besprechungsraum Geschäftsstelle

Volleyball

Montag	20.00 bis 22.00 Uhr	Rohrbachhalle
--------	---------------------	---------------

Hobby-Fussball

Donnerstag	19.00 bis 20.00 Uhr	Oberwüzbachhalle
------------	---------------------	------------------

Laufftreff – Walking – Nordic Walking

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

Treffpunkt am Parkplatz der Mühlwaldschule

Nordic-Walking

Montag	10.00 Uhr	Schüren Gasthaus Wommer
Mittwoch	9.30 Uhr	Schüren Gasthaus Wommer
Freitag	9.30 Uhr	Schüren Gasthaus Wommer

Badminton

Schüler und Jugendliche

Montag	18.00 bis 20.00 Uhr	Rischbachschule
Dienstag	16.30 bis 17.30 Uhr	Alb.-Schweitzer-Schule
Mittwoch	16.30 bis 18.00 Uhr	Alb.-Schweitzer-Schule
Donnerstag	17.00 bis 19.00 Uhr	Rischbachschule
Freitag	17.30 bis 19.00 Uhr	Wallerfeldhalle

Erwachsene/Hobbyspieler

Donnerstag	20.00 bis 21.45 Uhr	Rischbachschule
Freitag	19.00 bis 22.00 Uhr	Wallerfeldhalle

Aktiventraining

Dienstag	20.00 bis 21.45 Uhr	Rischbachschule
Freitag	19.00 bis 22.00 Uhr	Wallerfeldhalle

Wandergruppe

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

Radfahregruppen

Wanderfahrten auf Feld- und Waldwegen in die nähere und weitere Umgebung von St. Ingbert. Treffpunkt: jeden Samstag um 14.00 Uhr am Stadtbad St. Ingbert (von März bis Oktober)

Rad-Spass (ca. 20 bis 35 km Fahrtstrecke)

Radfit (ca. 30 bis 45 km Fahrtstrecke)

ÜbungsleiterInnen:

Badminton	Dettweiler Thomas
Bauch-Beine-Po	Dillbaum Silke
Damengymnastik	Müller Nicole
Fit und Fun Gymnastik	Pressmann Anja, Thiery Gertrud
Fitnessgymnastik	Borr Annemarie, Hauch Brigitte, Kuhn Christel, Latz Waltraud, Stolte Dorothea
Frauenfrühstück	Schmelzer Christel
Gedächtnistraining	Quack Margit
Gesellschaftstänze	Kessler Hedwig, Luck Marliese
Hobby-Fussball	Steinfeltz Georg
Kinderturnen	Baltes Petra, Gehring Gabriele
Krabbelturnen	Baltes Petra
Laufftreff	Bastian Peter
Nordic Walking	Klößner Monika, Sprengart Walter + Marlies
Männergymnastik	Thiery Ralf, Vogelgesang Werner
Qi Gong	Busch Claudia
Radfit	Hahn Ernst
Rad-Spass	Graß Inge
Spätschicht-Gymnastik	Thiery Gertrud
Tai Chi	Born-Hort Ute + Hort Michael
Vitalgymnastik	Schmidt Christine
Volleyball	Regula Andreas
Wandergruppe	Heinrich Christa
Wasseraerobic	Thiery Gertrud
Wassergymnastik	Heib Waltraud, Müller Nicole, Schmitt Rita
Wirbelsäulengymnastik	Bender Ute, Gehring Gabriele, Hauch Brigitte
Yoga	Born-Hort Ute, Frühauf-Franke Gisela, Karmann Maria