

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

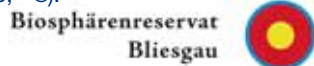


Seife ist ein Alltagsprodukt, über dessen Herstellung man sich nur selten Gedanken macht. Kann man Seife auch selbst machen? Man kann! Nicht nur aus exotischen, sondern sogar aus heimischen Produkten entstehen ganz individuelle Seifenstücke. Anne Kerber, Autorin des saarländischen Seifenbuchs, führt 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, 12.11.2011 , 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, 17.03.2012 , 11:00 – 14:00 Uhr
Ort:	Kulturhaus, Werkraum 1
Gebühr:	18,00 €

Übungen zur Entspannung

3.108

Taij und Qi Gong für Kinder zwischen 8 und 11 Jahren

Ute Recktenwald

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

Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Mittwoch, 14.09.2011 , 15:00 – 15:45 Uhr
	10 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Raum 01
Gebühr:	35,00 €
	Teilnehmerzahl: 8

3.108

Taij und Qi Gong für Kinder zwischen 8 und 11 Jahren

Ute Recktenwald

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

Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Mittwoch, 11.01.2012 , 15:00 – 15:45 Uhr
	10 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Raum 0.1
Gebühr:	35,00 €
	Teilnehmerzahl: 8

3.109

Entspannung für Kinder von 9–13 Jahren

Leslie Gröpl



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

Leslie Gröpl

Voranmeldung erforderlich!

Beginn:	Dienstag, 27.09.2011 , 16:30 – 18:00 Uhr
	8 Veranstaltungen
Ort:	Hintergebäude Südschule, Raum 0.1
Gebühr:	40,00 €
	Teilnehmerzahl: 8

BILDUNG LEUCHTET EIN



3.109

Entspannung für Kinder von 9–12 Jahren

Leslie Gröpl

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

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Dienstag, 10.01.2012 , 16:30–18:00 Uhr 8 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Raum 0.1
<i>Gebühr:</i>	40,00 € Teilnehmerzahl: 8

3.102

Entspannung und Körpererfahrung mit Taiji /Qi Gong

Ute Recktenwald



Die Lehren des Qi Gong und Taijiquan sind feste Bestandteile der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Taijiquan ist eine Jahrtausende alte Kultur und hat ihre Wurzeln in der Selbstverteidigung, deren Bewegungsabläufe allerdings in „Zeitlupentempo“ ausgeführt werden. Sie werden ohne große körperliche Anstrengung langsam und harmonisch geübt. Gesundheitlich wertvoll ist die fernöstliche Kampfkunst, weil sich die Körperhaltung verbessert und sich die verspannte Muskulatur lockert. Es ist ein Ausgleich für einseitige körperliche und geistige Belastungen, das den Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt. Qi Gong ist die chinesische Heilgymnastik und ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft (Qi) beschäftigen. Die Übungen führen zu Ruhe und Entspannung und wirken prophylaktisch bei vielen Zivilisationskrankheiten.

Bitte bequeme Bekleidung, warme Socken oder leichte Sportschuhe mitbringen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Montag, 12.09.2011 , 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 /Qi Gong

Ute Recktenwald

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Montag, 09.01.2012 , 19:00–20:00 Uhr 12 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
<i>Gebühr:</i>	53,00 € (39,00 €)

3.103

Qi Gong „Der Fliegende Kranich“

Ute Recktenwald

Die Übungen „Der Fliegende Kranich“ dienen der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und führen zu mehr Vitalität und Wachheit. Der Kranich steht in China als Symbol für langes Leben, Glück und Weisheit. Seine Haltung ist majestätisch, er bewegt sich anmutig und doch kraftvoll, ruhig und doch dynamisch, und ist bei allem gelassen, leicht und natürlich. In den fünf aktiven Übungsfolgen werden die Bewegungen des Kranichs imitiert. Zum Schluss folgt die vom Qi geleitete Selbstbewegungsform (Zifagong). Die einzelnen Bewegungen können auch ähnlich wie im Taiji als fließende Form ausgeführt werden. Durch das regelmäßige Üben des „Fliegende Kranich“ können Verspannungen und Blockaden im ganzen Körper gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Bitte bequeme Bekleidung, warme Socken oder leichte Sportschuhe mitbringen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	Dienstag, 13.09.2011 , 18:30–20:00 Uhr 6 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
<i>Gebühr:</i>	26,50 € (19,50 €)

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, 19.10.2011 , 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, 29.02.2012 , 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 verkrafter Muskulatur
- Atemschulung
- Erlernen von Entspannungstechniken

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

Bezuschussung durch Krankenkasse möglich

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Mittwoch, 14.09.2011, 19:00 – 19:45 Uhr</i> 12 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	<i>Gymnastikhalle „Kurt-Marschollek-Halle“ im Schmelzerwald</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>61,20 € (49,20 €)</i>

3.200

Wirbelsäulengymnastik

Ute Bender

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Mittwoch, 11.01.2012, 19:00–19:45 Uhr</i> 23 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	<i>Gymnastikhalle „Kurt-Marschollek-Halle“ im Schmelzerwald</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>132,60 € (106,60 €)</i>

3.206

Beckenbodengymnastik für Frauen

Margit Gies-Gross

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

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Mittwoch, 14.09.2011, 10:45 – 11:45 Uhr</i> 10 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	<i>Schillerschule, Turnhalle</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>40,00 € (35,00 €)</i>

3.202

Beckenbodengymnastik für Frauen (Fortgeschrittene)

Margit Gies-Gross

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

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Mittwoch, 11.01.2012, 10:45 – 11:45 Uhr</i> 20 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	<i>Schillerschule, Turnhalle</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>80,00 € (70,00 €)</i>

3.203

Massagen richtig angewendet – Grundkurs

Rigo Koble

Unter Anleitung eines medizinisch geprüften Massagetherapeuten lernen die Teilnehmer/innen in leicht überschaubaren Schritten die Grund- und Basistechniken der klassischen Massage und sind nach diesem Kurs selbst in der Lage, eine korrekte Massage auszuführen. Sie dient u. a. dem alltäglichen „Hausgebrauch“ und man kann somit selbst, z. B. bei kleineren Problemen und Verspannungen, mit gezielten Massagegriffen entgegenwirken und Linderung verschaffen. Dieser Kurs ersetzt allerdings nicht einen Arztbesuch beim Auftauchen schwerwiegender Gesundheitsprobleme. Die Anwendungen der erlernten Techniken aus dem medizinischen sowie auch aus dem Wellnessbereich, dienen vielmehr der Prävention, das heißt der Krankheitsvorbeugung, Gesunderhaltung und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Auch werden durch die Massage körpereigene Selbstheilungskräfte freigesetzt und aktiviert. Durch die gegenseitigen Massageanwendungen bekommen die Teilnehmer das richtige Gefühl, um später die erlernten Techniken umsetzen zu können.

Bitte, lockere, bequeme Kleidung und ein großes Badehandtuch mitzubringen.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Donnerstag, 20.10.2011, 19:30 – 21:00 Uhr</i> 10 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	<i>Hintergebäude Südschule, Saal 0.1</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>75,00 € (55,00 €)</i> Teilnehmerzahl: 6

3.203

Wellnessmassage – Aufbaukurs

Rigo Koble

Dieser Kurs ist nur für Personen geeignet, die den Grundkurs „Massagen richtig angewendet“ besucht haben.

Voranmeldung erforderlich!

<i>Beginn:</i>	<i>Donnerstag, 01.03.2012, 19:30 – 21:00 Uhr</i> 5 Veranstaltungen
<i>Ort:</i>	<i>Hintergebäude Südschule, Saal 0.1</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>37,50 € (27,50 €)</i> Teilnehmerzahl: 6

Prävention / Leistungssteigerung / Homöopathie

3.220

Mehr Energie durch energetische Ernährung

Heike Dillinger

Fühlen Sie sich müde und schlapp trotz ausreichend Kalorien? Haben Sie oft kalte Hände und Füße? Nehmen Sie nicht ab, obwohl sie wenig essen? Vielleicht essen Sie zu viele kalte Speisen oder zu viele Milchprodukte? Die Energetik der Nahrung wirkt entscheidend auf unser Wohlbefinden. Es wird erklärt, welche Nahrungsmittel welche Energetik haben und entsprechend Ihren Stoffwechsel unterstützen können. Mit einer Ernährung, die zu Ihrem Körper passt, können Sie außerdem dauerhaft und leichter Ihr Gewicht regulieren.

Termin:	Mittwoch, 28.09.2011 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.221

Gesundheit beginnt im Darm

Heike Dillinger

Mit gesundem Darm gut entgiften und sich wohl fühlen. Unser Darmsystem ist mittlerweile stark überlastet durch Umweltgifte und besonders Fertigernährung und deren Zusatzstoffe. Dadurch wird das Abnehmen erschwert. Unser Körper ist im Ungleichgewicht. Es geht darum, wieder ein Gleichgewicht zwischen Essen und Entgiften zu finden. Wichtig ist hierbei eine gesunde Darmflora. Sie erhalten Tipps, was Sie, auf natürliche Weise, für ein gesundes Darmmilieu tun können. Und Sie können dadurch leichter abnehmen.

Termin:	Mittwoch, 28.03.2012 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.218

Vortrag über Bachblüten Wie Sie Ihrem Kind sanft und effektiv schwierige Zeiten erleichtern können.

Leslie Gröpl

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie ihr Kind unterstützen können z. B. bei Prüfungsangst, Lern- und Konzentrationsproblemen, allgemeiner Ängstlichkeit, Aggressionen und Reizbarkeit, Trotzphasen, Geschwisterstreitigkeiten und Eifersucht, Schlafproblemen und Alpträumen, fehlendem Selbstvertrauen, Problemen mit Umstellungen wie Schulwechsel oder Scheidung der Eltern, Kummer und Mutlosigkeit, Pessimismus (z. B. nach Misserfolgen) oder Stress durch zu hohe eigene Ansprüche. Bachblüten können auch sehr gut unterstützend bei Hyperaktivität (ADS, ADHS) eingesetzt werden. Da uns die Probleme unserer Kinder oft selbst sehr zusetzen können, erfahren Sie außerdem, welche Bachblüten Ihnen helfen können, Zuversicht und Gelassenheit zu bewahren. Dann können Sie Ihrem Kind leichter Mut machen

und ihm vermitteln, dass Sie darauf vertrauen, dass es seine Probleme bewältigen kann.

Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Freitag, 21.10.2011 , 18:00–20:15 Uhr
Ort:	Hintergebäude Südschule, Saal 0.1
Gebühr:	7.50 €

3.222

„Herz-fit“ – So senken Sie Ihr Herzalter!

Dr. med. Lothar Schwarz

Der Themenkomplex „Aktive Gesundheitsvorsorge, Bewegung, „Anti-Aging“ ist und wird aus aheliegenden demographischen Gründen immer mehr von Menschen nachgefragt. Der Markt reagiert mit teilweise dubiosen „Angeboten“. Der Sportmediziner Dr. Lothar Schwarz vom Institut für Sport- und Präventivmedizin der Saar-Uni stellt Ihnen Auszüge aus seinem neuen „Herz-fit-Buch“ über die positiven Wirkungen eines Ausdauertrainings auf Körper und Geist vor. Hinzu kommen Selbst-Tests zum Herz-Gefäß-Alter und Herz-Kreislauf-Risiko.

Fragen und Antworten

Wie gelingt der Spagat zwischen „alt werden und jung bleiben“? Wie kann das nachweislich beste „Anti-Aging-Rezept“ insbesondere in der zweiten Lebenshälfte (um und über 40–50. Lebensjahr) mit den richtigen Inhalten und ansprechender Verpackung schmackhaft gemacht werden? Wie kann man gegen die mit steigender Lebenserwartung vorprogrammierten Verschleißerkrankungen an Herz-Gefäßsystem und Bewegungsapparat aktiv vorgehen? Wie finde ich nach meinen persönlichen Vorausset-

Wagner & Günther

Poensgen-u.-Pfähler-Str. 9
66386 St. Ingbert
Tel.: 06894-384511
Fax: 06894-384585

Baumdienst
AG Naturgarten
Gartenbewässerung
Gartenpflege
Gartenplanung/-gestaltung

seit
1989

email: wagner-und-guenther@t-online.de
Homepage: www.wagner-und-guenther.de

zungen den besten Einstieg in die Bewegung, so dass neben den gesundheitlichen Wirkungen das Training zu einer angenehmen und entspannenden Gewohnheit wird?

Wie hoch ist mein Herzalter und wie kann ich es beeinflussen?

Termin:	Mittwoch, 21.09.2011 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.223

Aktiv gegen Gelenkbeschwerden

Margit Gies-Gross

Selbst jüngere Menschen erwachen morgens mit dem Gefühl der Steifigkeit in den Gelenken, erste Anzeichen dafür, dass der Gelenkapparat mehr positive Schmierung braucht. Beim Auto achten wir auch alle darauf, dass das Motoröl möglichst immer den optimalen Stand hat und der Motor dadurch gut läuft. Ziele dieses Vortrages sind einerseits die vorbeugenden Maßnahmen gegen Gelenkerkrankungen ins Bewusstsein zu heben, andererseits Möglichkeiten der positiven Beeinflussung bei bestehenden Gelenkbeschwerden aufzuzeigen.

Termin:	Mittwoch, 08.02.2012 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.224

Geistige Fitness bis ins hohe Alter

Margit Gies-Gross

Der Vortrag richtet sich an alle, die den Wunsch haben fit alt zu werden oder es im Alter zu bleiben. Geistig aktive hundertjährige wissen, wie man das macht! Nutzen Sie dieses Wissen für sich und sorgen Sie für eine sehr gute Lebensqualität bis ins hohe Alter!

Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Mittwoch, 23.05.2012 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.213

Vier Fragen, die Dein Leben verändern

Eva Nitschinger



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 und Sie fühlen sich öfters traurig und unverstanden? In diesem Vortrag stelle ich Ihnen eine einfache und äußerst wirksame Methode vor, wie man SICH SELBST durch die Menschen im Außen besser kennen lernen kann, um im HEUTE glücklicher und freier zu sein. Indem wir

uns selbst verändern, schaffen wir uns eine bunte und fröhliche Welt, in der wir unsere Potentiale erkennen und leben dürfen.

Termin:	Montag, 17.10.2011 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.214

Tagesseminar – Einführung in The Work von Byron Katie

Eva Nitschinger

An diesem Tag lernst Du wie The Work funktioniert. Du erlebst diese wundervolle Methode wenn Du möchtest an Deinen eigenen Themen und auch beim Begleiten anderer. Auch für Coaches, Heilpraktiker, Lehrer, Ärzte und Therapeuten bestens als Ergänzung zu bekannten Kommunikationsmethoden geeignet.

Du erkennst, dass nur unsere eigenen Gedanken uns Stress und Leid bringen und findest einen Weg, wie Du Deine eigenen Gedanken in Zukunft einfach und effizient „überprüfen“ und auflösen kannst. KEINE Vorkenntnisse erforderlich! Lediglich ein offener Geist und Mut zur Selbsterfahrung sind erwünscht.

Ich freue mich auf diesen wundervollen Tag, der uns alle wieder weiterbringen wird, zu (noch) mehr Glück und innerer und äußerer Freiheit.

Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Samstag, 05.11.2011 , 10:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Kulturhaus, Saal 4
Gebühr:	30,00 €
	Teilnehmerzahl: 8

3.215

Familienaufstellung – ein Weg aus dem Trauma ins Glück

Eva Nitschinger

Eine Familienaufstellung zeigt uns die Ursachen unserer heutigen Probleme und hilft uns Wege in unser eigenes, selbstbestimmtes Leben zu finden.

Ich kombiniere meine Aufstellungen mit The Work von Byron Katie, weil ich erfahren habe, dass wir nicht leiden müssen, um zu erkennen. Meine Aufstellungsarbeit ist lösungsorientiert und zielorientiert. An diesem Abend zeige ich Ihnen eine nachgestellte Aufstellung und erkläre, wie diese Methode funktioniert. Ein großes Thema wird auch TRAUMA sein. Man sieht seine „inneren Anteile“ (inneren Kinder) während einer Aufstellung, und dies macht vielen Menschen Angst. Dennoch ist es gerade deshalb ein guter Weg um GANZ zu werden. Nur wenn die Seele ihren Platz gefunden hat, ist sie frei.

Termin:	Montag, 27.02.2012 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.216

Schwingung für Seele, Geist & Körper

Petra Eberle

Was ist Schwingung – was ist IN – Formation? Informationsfelder gehören zu den faszinierendsten Entdeckungen der neuen Zeit. Sie basieren auf dem Verständnis, dass Materie eine Ausdrucksform des Bewusstseins ist. Die Felder wirken auf uns und unsere Umgebung, auch wenn wir sie nicht bewusst wahrnehmen und erkennen. Der Mensch hat eine stark eingeschränkte Wahrnehmung – Dinge die wir nicht aus unserer Kultur oder Familie überliefert oder erlernt haben, haben keine Referenz in unserem Sys-

tem. Auch wenn wir sie nicht erkennen, sind sie doch da. So könnte man sagen, Erfahrung = Wahrnehmung.

Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Montag, 12.03.2012 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.217

Diese Felder kann man lesbar machen – aber wie?

Petra Eberle

In diesem Vortrag werden Sie mit vielen praktischen Übungen und Beispielen erfahren, wie Gedanken- und Informationsfelder wirken und Sie diese beeinflussen können. Disbalancen auf der Schwingungsebene zeigen sich meist durch Krankheit und Ungleichgewicht im Körper. Erfahren Sie wie Ihr Körper ständige Ausdrucksform von Gedanken und Schwingungen ist. Vortrag mit kleinen Übungen zur Selbsterfahrung.

Voranmeldung erforderlich!

Termin:	Montag, 23.04.2012 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	2,50 € (1,00 €)

3.204

Suchtprävention: Alkohol, Drogen Aufklären, Hilfe anbieten Wissenswertes zur MPU (Idiotentest) Gerüchte und Wahrheit

Dietmar Mees



Dietmar Mees

Zu einem außergewöhnlichen Vortrag zum Thema Suchtprävention lädt 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 über zehn Jahren ohne Alkohol ein sehr zufriedenes Leben führt. Seine Biografie kann man auch anhand von Bildern verfolgen. Er erklärt aber auch das Krankheitsbild

Alkoholismus aus der Sicht eines Betroffenen und wissenswertes zum Thema Drogen. Er zeigt Wege und Hilfe aus der Sucht. In der anschließenden offenen Fragerunde kann man sich dann weiter informieren. Hier besteht die Möglichkeit, Informationen über die heimtückische tödliche Krankheit Alkoholismus aus kompetenter Quelle zu erfahren. Als Zielgruppe sieht Mees vor allen Dingen Angehörige von abhängigen Menschen und allgemein interessierte Menschen.

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

Termin:	Mittwoch, 09.11.2011 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	Eintritt frei

3.204

Suchtprävention: Alkohol, Drogen Aufklären, Hilfe anbieten Wissenswertes zur MPU (Idiotentest) Gerüchte und Wahrheit

Dietmar Mees

Termin:	Mittwoch, 14.03.2012 , 19:30 Uhr
Ort:	Kulturhaus
Gebühr:	Eintritt frei

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

Mittwoch 19.00 bis 20.00 Uhr Ludwigschule

Bauch-Beine-Po

Montag 19.00 bis 20.00 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

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

Männergymnastik

Montag 20.00 bis 21.00 Uhr Südschule

Donnerstag 20.00 bis 21.00 Uhr Ludwigschule

Fitnessgymnastik (teilweise Zuschuss)

Dienstag 15.00 bis 16.00 Uhr Kurt-Mascholek-Halle

Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr Kurt-Mascholek-Halle

Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr Ludwigschule

Donnerstag 16.00 bis 17.00 Uhr Kurt-Mascholek-Halle

Wirbelsäulengymnastik (teilweise Zuschuss)

Dienstag 16.00 bis 17.00 Uhr Kurt-Mascholek-Halle

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr Kultur- und Vereinsraum

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr Pestalozzischule (Rohrbach)

Donnerstag 9.30 bis 10.30 Uhr Kultur- und Vereinsraum

Donnerstag 17.00 bis 18.00 Uhr Kurt-Mascholek-Halle

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
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
Montag	19.00 bis 20.00 Uhr	Kultur- und Vereinsraum
Montag	20.00 bis 21.00 Uhr	Kurt-Mascholek-Halle
Dienstag	18.15 bis 19.15 Uhr	Kindertagesstätte St. Josef/Hobels
Dienstag	19.15 bis 20.15 Uhr	Kindertagesstätte St. Josef/Hobels

Tai Chi (Zuschuss)

Donnerstag	18.00 bis 21.00 Uhr	Martin-Luther-Haus
------------	---------------------	--------------------

Qi Gong (Zuschuss)

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

Gedächtnistraining

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

Gesellschaftstänze 50 plus

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

Volleyball

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

Hobby-Fussball

Donnerstag	19.00 bis 20.00 Uhr	Oberwürzbachhalle
------------	---------------------	-------------------

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

Erwachsene/Hobbyspieler

Donnerstag	20.00 bis 21.45 Uhr	Rischbachschule
------------	---------------------	-----------------

Aktiventraining

Dienstag	20.00 bis 21.45 Uhr	Rischbachschule
----------	---------------------	-----------------

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
Krabbeltturnen	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

