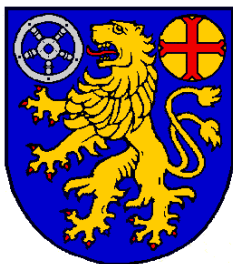


Gesundheits- und Rehasport
Selbsthilfegruppen
Sport für Menschen mit und
ohne Behinderung
Seniorenport
in der Gemeinde Saarwellingen und
Umgebung



Gemeinde Saarwellingen
Amt für Jugend, Senioren und Soziales
Leo-Grünfeld-Haus
Engelstr. 12
66793 Saarwellingen
Tel.: 06838/9007175
Email: soziales@saarwellingen.de

Inhaltsverzeichnis:

1. Angebote der Gemeinde Saarwellingen

1.1.	Behindertenbeirat	S. 4
1.2.	Kursangebote:	S. 5
1.2.1.	Wassergymnastik	S. 5
1.2.2.	Tai Chi	S. 5
1.2.3.	Fahrradgruppe	S. 5
1.3.	Einrichtungen der Gemeinde	S. 6
1.3.1.	Freibad	S. 6
1.3.2.	Behindertenwanderwege und Walkingstrecken	S. 6
1.3.3.	Kneippanlage	S. 6
1.3.4.	Kommunale Sportstätten	S. 6

2. Vereinsangebote in der Gemeinde Saarwellingen:

2.1.	„Gruppe Maulwurf“ – Blinden- und Sehbehindertenverein	S. 7
2.2.	MS-Gruppe Saarwellingen	S. 7
2.3.	Mukoviszidose e.V. Saar-Pfalz	S. 7
2.4.	DRK Saarwellingen	S. 7
2.4.1	Café Vergissmeinnicht – Betreuung Demenzkranker	S. 7
2.4.1	Senioren-sport	S. 8
2.5.	TV Schwarzenholz:	S. 9
2.5.1.	Herzgruppe	S. 9
2.5.2.	Krebsnachsorge (Brustkrebs)	S. 10
2.5.3.	Wirbelsäulengymnastik	S. 10
2.5.4.	Entspannung	S. 10
2.5.5.	Angebote für Frauen	S. 10
2.6.	Behinderten- und Rehasportgruppe Schwarzenholz	S. 11
2.7.	DRK Reisbach – Seniorengymnastik	S. 11
2.8.	Saarwaldverein Seniorenwanderung	S. 11

3. Vereinsangebote in umliegenden Gemeinden:

3.1.	Rollstuhlsport	S. 12
3.2.	Blindensport	S. 12
3.3.	Kinderrehasport	S. 13
3.4.	PAVK-Gruppen (Periphere arterielle Verschlusskrankheit)	S. 13
3.5.	Diabetessport	S. 13
3.6.	Lungensport	S. 13
3.7.	Osteoporosegymnastik	S. 14
3.8.	Herzsport	S. 14
3.9.	Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Saarland	S. 15
3.10.	Saarländischer Turnerbund	S. 15

4. Kommerzielle Angebote in der Gemeinde Saarwellingen:

4.1.	KVHS	S. 16
4.2.	Maori Fitness Community	S. 16
4.3.	Domiziel4life	S. 16

5. Selbsthilfe im Saarland

5.1.	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland (KISS)	S. 17
5.2.	Arbeitskreis Selbsthilfe beim Gesundheitsamt Saarlouis	S. 17
5.3.	Arbeitskreis der kommunalen Behindertenbeauftragten	S. 17

1. Angebote der Gemeinde Saarwellingen

1.1. Behindertenbeirat:

Der Behindertenbeirat berät Menschen mit Behinderung, Senioren und Angehörige zu Fragen zur Behinderung, zu spezifischen Problemen und auch zu passenden Sportangeboten, Gesundheits- und Selbsthilfegruppen und vermittelt entsprechende Kontakte.

Jährlich werden zudem Arztvorträge zu Gesundheitsthemen organisiert. Weitere Informationen finden Sie regelmäßig in den Saarwellingener Nachrichten.

Puhl Günther	1. Vorsitzender BBR + Behinderten- beauftragter der Gemeinde	Kreppstraße 48 Tel./Fax 6988	Beh./Sen./allg Alle 3 Ortsteile (OT)
Laux Peter	VdK Saarwellingen, 2. Vorsitzender BBR	Amselweg 31 Tel. 4279	OT Saarwellingen VdK
Merschel Christiane	MS-Gruppe Saarwellingen	Am Hochgerichtswald 16 Tel. 830700	OT Saarwellingen MS-Gruppe
Philippi Udo	VdK Schwarzenholz	Schwalbacherstr. 5 Tel. 8 32 68	OT Schwarzenholz VdK
Krämer Reinhard	VdK Reisbach	Gartenstraße 26 Tel. 92405 9794438	OT Reisbach VdK
Schwarz Jochen	TV Schwarzenholz	Forststr. 21 Tel.: 9747444	OT Schwarzenholz Sen./Rehasport
Weisgerber Axel	BSG Saarwellingen	Pappelweg 1 Tel. 1274	OT Saarwellingen Beh.-Sport
Nisius Uwe	Lebenshilfe Kreis Saarlouis Geschäftsführer	Werner-von-Siemens- Straße 6 Tel. 9827-0	Menschen mit geistiger Behinderung
Folz Beate	DRK-Ortsverein Saarwellingen	Hochgerichtswald 20 Tel. 80670	OT Saarwellingen DRK-Fragen

1.2. Kursangebote

Bitte beachten Sie zu folgenden und weiteren punktuellen Angeboten auch die Hinweise auf der Seniorensseite in den Saarwellinger Nachrichten.

1.2.1. Aquajogging + Wassergymnastik

Immer mittwochs (außer während der Sommerferien) im Hallenbad Lebach, Am Markt 2, Lebach.

15:00 h – 16:00 h: Gymnastik (Flachwasser)

16:00 h – 17:00 h: Aquajogging (Tiefwasser)

Leitung: Karl Hoffmeister u.a.

Eintritt und Kursgebühr: je 4,00 Euro

Infos: Tel.: 06838-9007154

1.2.2. Tai Chi

Immer mittwochs, im Haus der Jugend, Engelstr. 12, Dachgeschoss.

19:00 – 20:00 Uhr

Leitung: Frau Braun

Kosten: 3,- € pro Termin

Infos: Tel.: 06836-920986

1.2.3. Seniorenfahrradfahren

Von Ende Mai bis Ende August trifft sich die Seniorenfahrradgruppe **immer donnerstags, 16:00 Uhr, am Schloßplatz Saarwellingen**. Es werden leichte Strecken geradelt, die auch für Anfänger machbar sind.

Leitung: Roland Berndt

Kosten: 1,- €

Infos: Tel: 06838- 9007175

Veranstalter: Radsportverein Spanische Bergziege e.V. in Kooperation mit der Gemeinde Saarwellingen

1.3. Einrichtungen der Gemeinde

1.3.1. Freibad

Öffnungszeiten: Mai bis September, 8:00 bis 20:00 Uhr. Bei entsprechender Witterung werden die Öffnungszeiten bis 21:00 Uhr verlängert.

Kontakt:

Am Freibad 2

66793 Saarwellingen

Tel.: 06838/2418

1.3.2. Behindertenwanderwege und Walkingstrecken

Ohne größere Kraftanstrengung ist der rollstuhlgerechte **Behindertenrundweg** (ca. 2,5 oder 6 km) zu absolvieren. Ausgangspunkt dieses rollstuhlgeeigneten Weges ist die Sport- und Spielhalle „Am Schäferpfad“. Details zu diesem Weg finden Sie unter www.barrierefreies-wandern.de. Der Weg führt u.a. auch entlang des Freibades. Dort finden Sie Outdoor-Sportgeräte, die von jedermann genutzt werden können.

Des Weiteren sind mit vier Rundwanderwegen (78 km), dem Premiumwanderweg „Mühlenbach-Schluchten-Tour“ (Einstieg an der Hütte des Saarwaldvereins), dem Historischen Grenzsteinwanderweg Schwarzenholz (Einstieg am Parkplatz an der Autobahnanschlussstelle Schwalbach/Schwarzenholz) und den überregionalen Routen Saar-Mosel-Weg (10 km) und Saar-Hochwald-Weg (6 km) auf dem Gemeindegebiet Saarwellingen insgesamt über 100 km Wanderwege ausgewiesen und markiert. An allen Rundwegen befinden sich ausgewiesene Wanderparkplätze mit den Hinweistafeln „SaarWanderLand“.

Hinzu kommen 60 km ausgeschilderte Nordic-Walking-Wege in 3 „Nordic Walking Parks“. Weitere Infos erhalten Sie auf der Homepage der Gemeinde Saarwellingen, www.saarwellingen.de unter der Rubrik „Freizeit“.

1.3.3. Kneippanlage

Die Kneipp-Anlage befindet sich im Oberscheidchen neben der Schutzhütte des Saarwaldvereins (Zufahrt über L 142 Richtung Hoxberg).

1.3.4. Kommunale Sportstätten

Alle öffentlichen Gebäude der Gemeinde Saarwellingen sind mit sogenannten automatischen externen Defibrillatoren (AED) ausgestattet.

Die meisten Hallen der Gemeinde sind barrierefrei.

Eine Übersicht finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Saarwellingen, www.saarwellingen.de unter der Rubrik „Freizeit“.

2. Vereinsangebote in Saarwellingen

2.1. „Gruppe Maulwurf“

Stammtisch für Blinde, Sehbehinderte und Interessierte

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 14:00 Uhr trifft sich die „Gruppe Maulwurf“ des Blinden- und Sehbehindertenverein für das Saarland e.V. **im kleinen Konferenzraum der Festhalle Saarwellingen, Wilhelmstr. 7, Saarwellingen**, zu einem Meinungs- und Erfahrungsaustausch in gemütlicher Runde.

Kontakt:

Waltraud M.C. Weiten-Weyand,

Tel.: 06838-993879,

Mobil: 0718-2828298

Blinden- und Sehbehindertenverein für das Saarland e.V.

2.2. MS-Selbsthilfegruppe Saarwellingen

Am 2. oder 3. Freitag im Monat trifft sich die Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe um **15.00 Uhr im Konferenzraum der Festhalle, Wilhelmstr. 7, Saarwellingen**.

Kontakt:

Alfred Rupp

Tel.: 06831/54753

2.3. Mukoviszidose e.V. Gruppe Saar-Pfalz

Die Regionalgruppe Saar-Pfalz ist eine Selbsthilfegruppe für Betroffen und Angehörige.

Kontakt:

Evelyn Lill

06838/92695

e.lill@t-online.de

2.4. DRK Ortsverband Saarwellingen

Das DRK informiert auf einer Sonderseite in den Saarwelliger Nachrichten regelmäßig zu folgenden und weiteren Angeboten.

Kontakt:

Thomas Fournier, 2. Vorsitzender

Telefon: 06838/81521

thomas.fournier@drk-saarwellingen.de

2.4.1. „Café Vergissmeinnicht“

Betreuungsangebot für demenzkranke Menschen:

Dienstags von 09:00 bis 12:00 Uhr und donnerstags von 15:00 bis 18:00 Uhr in der DRK-Unterkunft, Anhofenstraße 44, Saarwellingen.

In geselliger Atmosphäre stehen gemeinsames Singen, leichte Bewegungsübungen, Spiele und biographieorientierte Tätigkeiten auf dem Programm. Es werden Kontakte geknüpft und über die gute alte Zeit geredet. Die Gruppe wird von einer Pflegefachkraft und ehrenamtlichen Helfer/innen betreut.

Infos und Anmeldung:

Helga und Otmar Thiery, Tel: 06838-3530

2.4.2. Seniorensport

Geselliges Tanzen für Seniorinnen

Dienstags, 18:15 bis 19:45 Uhr (Sommerzeit) bzw. 17:45 – 19:15 (Winterzeit)

DRK-Unterkunft in der Anhofenstraße 44, Saarwellingen.

Seniorentanzen fördert das Herzkreislaufsystem, die Beweglichkeit der Gelenke, Koordination und Gedächtnistraining. Das gesellige Tanzen fördert auch die Gemeinschaft und wirkt Isolation und Einsamkeit entgegen.

Die Tanzfolgen in Kreis und Reihe sind einfach gehalten und die Schritte zur Musik daher leicht zu erlernen.

Tanzen ist ein Fitnesstraining für Herz- und Kreislauf, ein ausgezeichnetes Gleichgewichts- und auch Gedächtnistraining.

Der Einstieg ist grundsätzlich jeden Dienstag möglich.

Kosten: 2,- € pro Termin

Leitung: Inge Jungmann

Infos: 06838-830201

Gymnastik für Senioren

Dienstags, 17:00 bis 18:00 Uhr (Sommerzeit) bzw. 16:30 – 17:30 (Winterzeit)

DRK-Unterkunft in der Anhofenstraße 44, Saarwellingen.

Wohldosierte Übungen, angepasst an die körperlichen Eigenschaften der TeilnehmerInnen, aktivieren Körper und Geist. Zum Programm gehören Übungen mit Kleingeräten (z.B. Theraband, Ball, Kirschkernsäckchen) zur Kräftigung, Ausdauerstärkung und Beweglichkeit ebenso wie Spiel und Entspannungsübungen

Kosten: 2,- € pro Termin

Leitung: Inge Jungmann

Infos: 06838-830201

Wassergymnastik

Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr, Hallenbad der Gemeinde Schwalbach, Großwaldstraße, Schwalbach

Bei Wassertemperaturen von 28°C bis 32° C wird im brusthohen Wasser geübt – für Nichtschwimmer also kein Problem. Mit gezielten Übungen werden Wasserwiderstand und Auftrieb genutzt, um die Muskulatur zu kräftigen und um Ausdauer und Beweglichkeit zu fördern.

Kosten: 4,- € pro Termin

Leitung: Karl Hoffmeister

Infos: 06838-3849

2.5. TV 1898 Schwarzenholz e.V.

Kontakt:

1. Vorsitzende Günter Heckmann

Tel: 06838-92519

info@tv-schwarzenholz.de

www.tv-schwarzenholz.de

2.5.1. Ambulante Herzgruppe

Dienstags, 20:00 bis 22:00 Uhr, Schulze-Kathrin-Halle, Dorfstraße, Schwarzenholz

Zielrichtung:

- Das wohnortnahe Auffangen von Herzpatienten nach Akutkrankenhaus und Rehaklinik,
- die gesundheitliche Stabilisierung der Herzpatienten,
- die langfristige Absicherung des Rehabilitationserfolges,
- die vollwertige Wiedereingliederung der Teilnehmer in Familie, Beruf und Gesellschaft.

Teilnehmer: Frauen und Männer, die einen Herzinfarkt, eine Ballondehnung, eine Bypass- oder Herzklappenoperation gehabt haben. Das Alter spielt keine Rolle.

Einzige Voraussetzungen für eine Teilnahme sind:

- **eine Empfehlung durch eine Akut/Reha Klinik und /oder**
- **eine Freigabe durch den Hausarzt bzw. Kardiologen**

Ziel dieser Abende ist eine dosierte Bewegungstherapie mit **Aufwärm-, Ausdauer-, Gymnastik-, Spiel- und Entspannungsphase**. Dabei soll jeder so viel körperlichen Einsatz zeigen, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter für notwendig gehalten wird.

Im wöchentlichen Wechsel wird die Gruppe durch verschiedene Ärzte und das **DRK Schwarzenholz und Reisbach** betreut. Für den Notfall gibt es einen automatisch externen Defibrillator und der Halle und das Hallentelefon um einen Notruf abzusetzen. Wir können auf einen **25 jährigen** notfallfreien Übungsbetrieb zurückschauen.

Kosten: 6,- € pro Monat

Übungsleiterin: Jutta Neubauer-Kiefer, Tel.: 06838-83450

Organisatorischer Leiter: Rudolf Klein, 06838-3376

2.5.2. Krebsnachsorge (Brustkrebs)

Mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr, Turnerheim, Brückenstr. 1, Schwarzenholz

Für Frauen während oder nach einer Brustkrebserkrankung. Neben allgemeiner Gymnastik wird spezielle Gymnastik, Spiel, Entspannung sowie die Möglichkeit zum Austausch angeboten.

Kosten: 10,- € für Mitglieder

30,- € für Nichtmitglieder bei 10 Stunden Kurs

Leitung: Martina Weisgerber

2.5.3. Wirbelsäulengruppe

Mittwochs, 9.00 bis 10:00 Uhr und 10:15 bis 11:15 Uhr, Turnerheim, Brückenstr. 1, Schwarzenholz

Erlernen, sich wirbelsäulengerecht zu bewegen, mit und ohne Rückenproblemen.

Kosten: 10,- € für Mitglieder

30,- € für Nichtmitglieder bei 10 Stunden Kurs

Leitung: Inge Christmann

2.5.4. Entspannung

Montag, 19:30 bis 20:30 Uhr, Turnerheim, Brückenstr.1, Schwarzenholz

Für Frauen und Männer, die Probleme mit Entspannung/Ausspannen haben. Es werden unterschiedlichste Entspannungsmethoden nähergebracht: Atemtechniken, Autogenes Training, Yogaanteile, Meditation, Körper- und Phantasiereisen.

Kosten: 1,- pro Stunde für alle Teilnehmer

Leitung: Martina Weisgerber

2.5.5. Angebote für Frauen

Frauengruppe

Mittwoch, 20:00 bis 22:00 Uhr, Schultze-Kathrin-Halle, Dorfstraße, Schwarzenholz

Nach einem Herz-Kreislauftraining zum Aufwärmen folgt Gymnastik zum Muskelaufbau. Des Weiteren sind Übungen zur Entspannung, Ballspiele und Tanz vorgesehen. Ziel ist es, lange aktiv und beweglich zu bleiben.

Kosten: 4,50 € Mitgliedsbeitrag monatlich

Leitung: Inge Christmann

Seniorinnengymnastik (für Frauen ab 60)

Montag, 18:00 bis 20:00 Uhr, Schulze-Kathrin-Halle, Dorfstraße, Schwarzenholz

Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit. Nach dem Aufwärmen werden verschiedene Übungen trainiert: Funktionsgymnastik - sie dient der Erhaltung der Beweglichkeit.

Dehnübungen - zur Kräftigung der Muskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule und der Gelenke. Konditionsgymnastik - durch entsprechende praktische Übungen wird die

Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit verbessert. Durch Einbringen von Handgeräten und Musik werden die Gymnastikstunden abwechslungsreich gestaltet. Entspannungsübungen, Spiele oder Tänze beenden die Übungsstunden

Kosten: 4,50 Mitgliedsbeitrag monatlich

Leitung: Marianne Pfeifer

2.6. Behinderten- und Rehasportgruppe Schwarzenholz

Kontakt:

Günter Blass, Tel.: 06834-5062

Kunibert Meyer, Tel.: 06838-3058

Gymnastik und Ballspiele

Dienstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, Schulze-Kathrin-Halle, Dorfstraße, Schwarzenholz

Für Menschen mit und ohne Behinderung

Kosten: auf Nachfrage; eine Übernahme durch die Krankenkasse ist möglich.

Freies Schwimmen (ohne Übungsleiter)

Donnerstag, ab 17.00 Uhr, Schwimmbad Trimm-Treff-Viktoria, Köllertalstr. 143, Püttlingen

Kosten: auf Nachfrage; eine Übernahme durch die Krankenkasse ist möglich.

2.7. DRK Reisbach

Kontakt:

Thomas Altmeyer

Telefon: 06838-85440

fam.altmeyer@t-online.de

Senioren-gymnastik

Dienstag, 15.00 bis 16:00 Uhr und 16:00 bis 17:00 Uhr, Dorfhaus Reisbach, Kirchenstraße, Reisbach

Kosten: 2,- € pro Stunde

2.8. Saarwaldverein Seniorenwanderung

Jeden 2. Mittwoch in ungeraden Monaten trifft sich die Seniorenwandergruppe des Saarwaldvereins unter Leitung von Manfred Kriebs. Treffpunkt ist in der Regel **um 15.00 Uhr am Schloßplatz** in Saarwellingen.

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte der Seniorensseite in den Saarwellingener Nachrichten.

Kosten: keine

3. Vereinsangebote in umliegenden Gemeinden

3.1. Rollstuhlsport

TV Rehlingen e.V.

Kontakt:

Petra Bastian

Tel.: 06835 – 67121

info@tvrehlingen.de

www.tvrehlingen.de

Zeit und Ort:

Mittwoch, 17.15 bis 18.45 Uhr, Kultur- und Sporthalle, Neustraße, Rehlingen

RSG Saar e.V. Heusweiler

Die Reha-Sport-Gruppe Saar bietet schwerpunktmäßig **Rollstuhltischtennis** sowie **Rollstuhlbasketball** an.

Kontakt:

Detlef Rehlinger

Tel.: 06834-4383

Zeit und Ort:

Dienstag, 16:30 – 18:30 Uhr, Glück-Auf-Halle, Glückaufweg, Heusweiler- Holz

Donnerstag, 26.00 bis 18.00 Uhr, Friedrich-Schiller-Schule, Schillerstr. 65, Heusweiler (nur Tischtennis)

3.2. Blindensport

Blinden- und Sehbehinderten Sportgruppe Theeltal

Unter Anleitung eines langjährigen Sportlehrers der Blindenschule Lebach werden Gymnastik und Schwimmen angeboten.

Kontakt:

Else Schu

Tel.: 06853/3691

Zeit und Ort:

Gymnastik, Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, Louis-Braille, Schule, Dillingerstr. 69, Lebach

Schwimmen, Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr, Louis-Braille, Schule, Dillingerstr. 69, Lebach

3.3. Kinderrehasport

TV Rehlingen

Kontakt:

Petra Bastian

Tel.: 06835 – 67121

info@tvrehlingen.de

www.tvrehlingen.de

Zeit und Ort:

Zurzeit gibt es keine feste Gruppe, Interessenten werden gebeten, sich zu melden.

3.4. PAVK (Periphere arterielle Verschlusskrankheit)

TV 1878 Saarlouis-Fraulautern

Kontakt:

Johannes Ney

Tel.: 06831/41147

Zeit und Ort:

Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr, Halle Klosterschule, Klosterstr. 17, Saarlouis-Fraulautern

3.5. Diabetessport

TV Rehlingen

Kontakt:

Petra Bastian

Tel.: 06835 – 67121

info@tvrehlingen.de

www.tvrehlingen.de

Zeit und Ort:

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr, Gymnastikraum in der Kultur und Sporthalle, Neustraße, Rehlingen

3.6. Lungensport

TV Rehlingen

Kontakt:

Petra Bastian

Tel.: 06835 – 67121

info@tvrehlingen.de

www.tvrehlingen.de

Zeit und Ort:

Montag, 15.00 bis 16.00 Uhr, Gymnastikraum in der Kultur und Sporthalle, Neustraße, Rehlingen

3.7. Osteoporosegymnastik

TV Rehlingen

Kontakt:

Petra Bastian

Tel.: 06835 – 67121

info@tvrehlingen.de

www.tvrehlingen.de

Zeit und Ort:

Freitag, 09.00 bis 10.00 Uhr, Gymnastikraum in der Kultur und Sporthalle, Neustraße, Rehlingen

3.8. Herzsport

TV 1898 Schwarzenholz

s. 2.4.1, S.9

TV 1878 Saarlouis-Fraulautern

Kontakt:

Johannes Ney

Tel.: 06831/41147

Ansprechpartner in Saarwellingen:

Günther Puhl

Tel.: 06838/6988

Zeit und Ort:

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr, und 18.00 bis 19.00 Uhr, Halle Klosterschule, Klosterstr. 17, Saarlouis-Fraulautern

Herzsport Saar

Auf der Homepage Herzgruppen Saar e.V. finden Sie alle Coronarsportgruppen im ganzen Saarland.

Kontakt:

Herzgruppen Saar e.V.

www.herzgruppen-saar.de

Ansprechpartner in Saarwellingen:

Günther Puhl

Tel.: 06838/6988

3.9. Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Saarland (BRS)

Auf der Homepage des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Saarland e.V. finden Sie eine breite Übersicht von Vereinsangeboten im ganzen Saarland.

Kontakt:

BRS Saarland e.V. - Geschäftsstelle

Hermann-Neuberger-Sportschule 4

66123 Saarbrücken

Tel.: 0681 3879 - 224

www.brs-saarland.de

3.10. Saarländischer Turnerbund (STB)

Auf der Homepage des Saarländischen Turnerbundes finden Sie unter der Rubrik „Gesundheitssport“ eine breite Übersicht von Vereinsangeboten im ganzen Saarland zu folgenden Themen:

- Sport in der Prävention
- Sport in der Rehabilitation
- Lungensport
- Herzsport

Kontakt:

Geschäftsstelle

Saarländischer Turnerbund e.V.

Hermann-Neuberger-

Sportschule 4, 66123 Saarbrücken

Tel. (0681) 3879 - 226

www.saarlaendischer-turnerbund.de

4. Kommerzielle Angebote in der Gemeinde Saarwellingen

4.1. Kreisvolkshochschule Saarlouis (KVHS)

Das Programm der Kreisvolkshochschule enthält zahlreiche Bewegungsangebote sowie Angebote für Senioren, von denen viele direkt in Saarwellingen stattfinden. Das Programm erscheint zweimal im Jahr und kann auf der Homepage <http://kvhs-saarlouis.de> eingesehen werden.

4.2. Maori Fitness Community

Carl-Friedrich-Gauß-Str. 12, Saarwellingen

Tel.: 06838/8658133

info@maori-fit.com

www.maori-fit.com

Rehasport

Montag, 17.15 bis 18:00 Uhr, Dienstag, 19:30 bis 20:15 Uhr

Mittwoch, 17:15 bis 18:00 Uhr, Donnerstag, 18:15 bis 19:00 Uhr

Kosten: Bei Verordnung durch den Arzt ist eine komplette Übernahme durch die Krankenkasse möglich.

4.3. Domiziel4life

Vorstadtstr. 18, Saarwellingen

Tel.: 06838/899453

empfang@domiziel4life.de

www.domiziel4life.de

Rehasport

Montag:

09:30 bis 10:15 Uhr, 10:15 bis 11:00 Uhr, 19:15 bis 20:00 Uhr

Donnerstag:

11:15 – 12:00 Uhr, 18:30 – 19:15 Uhr, 19.15 – 20.00 Uhr

Kosten: auf Nachfrage

Yoga

Mittwoch, 18:45 bis 20:00 Uhr

Kosten: 5,- € für Mitglieder
10,- € für Nichtmitglieder

Pilates

Montag, 17:50 bis 19:00 Uhr

Kosten: 5,- € für Mitglieder
10,- € für Nichtmitglieder

5. Selbsthilfe im Saarland

5.1. Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland (KISS)

Die KISS berät und vermittelt Kontakte zu rund 750 Selbsthilfegruppen saarlandweit.

Kontakt:

Futterstr. 27, 66111 Saarbrücken

Tel.: 0 681 / 96 02 13 – 0

kontakt@selbsthilfe-saar.de

www.selbsthilfe-saar.de

5.2. Arbeitskreis Selbsthilfe beim Gesundheitsamt Saarlouis

Beim Arbeitskreis Selbsthilfe in der Arbeitsgemeinschaft für gesundheitliche Aufklärung im Landkreis Saarlouis erhalten Sie Informationen zu Selbsthilfeangeboten im Landkreis.

Kontakt:

Gesundheitsamt des Landkreises Saarlouis/Arbeitskreis Selbsthilfe,

Stephan Ströher

Choisyring 5, 66740 Saarlouis

Tel. 06831/444-773

Ansprechpartner in Saarwellingen:

Günther Puhl

Tel.: 06838/6988

5.3. Arbeitskreis der kommunalen Behindertenbeauftragten

Kontakt:

Wolfgang Gütlein

Landesbeauftragter für die Belange von Menschen mit Behinderungen

Franz-Josef-Röder-Straße 23, 66119 Saarbrücken

w.guetlein@soziales.saarland.de

Tel.: 068/501-3253

Ansprechpartner in Saarwellingen:

Günther Puhl

Tel.: 06838/6988