



Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Volkshochschule
Völklingen



STADT VÖLKLINGEN

www.voelklingen-lebt-gesund.org

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

mit dieser neuen Mitmach-Broschüre des VHS-Projektes „**Völklingen lebt gesund!**“ haben Sie die Möglichkeit, ein auf Sie zugeschnittenes Gesundheitsangebot in unserer Stadt zu finden. Die Volkshochschule, viele Vereine, Krankenkassen, Apotheken und Arztpraxen stellen ihre Angebote vor, um Gesundheitsförderung und Prävention voranzutreiben. Auch viele Schulen und Kitas machen mit. Alle Angebote sind auch auf der Website www.voelklingen-lebt-gesund.de zu finden.



Dieses Projekt gibt es nun schon seit zehn Jahren. 35 Kommunen im Saarland und alle Landkreise haben dieses Modellprojekt im Rahmen von »Das Saarland lebt gesund!« übernommen. Dies freut uns sehr. Erwähnenswert ist das Angebot „Tai Chi in Schulen und Kindergärten“, das von dem Ministerium für Bildung und Kultur, dem LPM, mehreren Tai Chi Schulen und unserer Volkshochschule im Rahmen von „**Völklingen lebt gesund!**“ umgesetzt wird. Dabei lernen Lehrerinnen und Lehrer und Erzieherinnen und Erzieher im gesamten Saarland einfache Tai Chi Übungen, die sie dann im Alltag mit den Kindern einsetzen können.

Gesundheit ist ein hohes Gut und in unserer heutigen, schnelllebigen und immer mehr fordernden Zeit häufig in Gefahr. Wichtig dabei ist, selbst aktiv zu sein, um vorbeugen zu können. Ich wünsche Ihnen, dass Sie das passende Angebot für sich finden und teilnehmen.

Vor allem wünsche ich Ihnen bestmögliche Gesundheit,

Ihre 

Christiane Blatt
Oberbürgermeisterin

- Titelfoto:**
- Die Kita-Waldlaufmeisterschaften wurden zum 10. Mal durchgeführt: Die Organisatoren v.l.n.r. Hiltrud Lunau, Nicole Frank, Werner Gebhard und Sponsor der Plaketten Thomas Scherer, GZQ

Ein Projekt der **VHS Völklingen** in Zusammenarbeit mit

Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie

SAARLAND



Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Team der Stadtverwaltung beim Dillinger Firmenlauf

In diesem Jahr startete die Stadt Völklingen mit 10 Läuferinnen und Läufern beim 14. Dillinger Firmenlauf. Der gesundheitliche Aspekt des Laufens stand dabei im Vordergrund: Unter der Devise „**Völklingen lebt gesund!**“ trainieren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus verschiedenen Bereichen der Verwaltung nach Dienstschluss gemeinsam. Allein schon die Anmeldung für den Firmenlauf wirkt sich motivationssteigernd auf Trainingsumfang und -intensität aus.



- Das Foto zeigt das Läuferteam der Stadt kurz vor dem Start (v.l.n.r.: Nicole Holzer, Alexandra Falletta, Thomas Stein, Lillo Spatazza, Kevin Hewer, Wolfgang Paquet, Marcus Simowski, Thomas Kurz und Josef Schneider; es fehlt Daniel Hainbach).

Der Völklinger Hausarzt **Dr. med. Markus Krings** ist Mitglied der Lenkungsgruppe „**Völklingen lebt gesund!**“.

Ganzjährig bietet er Kurse „**Nichtraucher in 6 Wochen**“ an!

Termine: 16.10.2018, 15.01.2019, 12.03.2019

Infos unter Telefon: 06898 / 9455520
Poststraße 11-17, 66333 Völklingen



Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Hinweis zu den Veranstaltungsterminen

Bei Interesse einer Teilnahme wenden Sie sich bitte direkt an den jeweiligen Ansprechpartner (Kontakt). Ebenfalls ist es möglich, dass ein Termin ausfällt oder verschoben wird.

Detaillierte Informationen zu allen Veranstaltungen erhalten Sie auf unserer Projektwebsite:

www.voelklingen-lebt-gesund.org

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
01.09.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
01.09.2018	Wirbelsäulentherapie an Geräten	Täglich Termin nach Absprache forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	forum G E S U N D H E I T Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
01.09.2018	Rückenschule	Täglich Termin nach Absprache forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	forum G E S U N D H E I T Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
01.09.2018	HAUPTSACH GUDD GESS ? ...oder vielleicht doch nicht ? Nährstoffanalyse Ihrer Ernährung	Täglich Termin nach Absprache forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	forum G E S U N D H E I T Klaus Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
01.09.2018	CrossFit am Wochenende	Fortlaufend samstags 9:30 bis 15:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
01.09.2018	CrossFit – Schnupperkurs	Jeden 2. Samstag 12:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
01.09.2018	Kinderballett	Fortlaufend samstags 12:15 bis 12:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
01.09.2018	CrossFit Einsteigerkurs	Fortlaufend samstags 13:00 bis 14:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
01.09.2018	Lauftreff	Fortlaufend samstags 15:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen	TV Ludweiler Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
02.09.2018	Wanderung mit unseren Partnern aus Sarre-Union im „Krumme Elsass“	9:00 Uhr Ecke Stadion- / Hohenzollernstraße 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
02.09.2018	CrossFit am Wochenende	Fortlaufend sonntags 9:30 bis 15:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
02.09.2018	CrossFit Einsteigerkurs	Fortlaufend sonntags 9:30 bis 11:30 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
02.09.2018	Boule-Spiel	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Tennis-Club Ludweiler Zum Warndstadion 66333 Völklingen	Tennis-Club Ludweiler Telefon: 06898 / 439540 E-Mail: info@tcludweiler.de
02.09.2018	ZUMBA	<i>Fortlaufend sonntags</i> <i>11:00 bis 12:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
02.09.2018	Reha-Sportgruppe	<i>Fortlaufend montags</i> <i>8:15 bis 9:00 Uhr</i> Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
03.09.2018	RückenFit	<i>Fortlaufend montags</i> <i>9:30 bis 10:15 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	Fit und vital / Morningpower	<i>Fortlaufend montags</i> <i>10:00 bis 11:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2018	Aerobic	<i>Fortlaufend montags</i> <i>10:15 bis 11:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	CrossFit	<i>Fortlaufend montags</i> <i>16:00 bis 21:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
03.09.2018	Hallen-Boccia (Senioren – Männer)	<i>Fortlaufend montags</i> <i>16:30 bis 18:30 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2018	Krabbelgruppe MiniBaskets 3 bis 6 Jahre	<i>Fortlaufend montags</i> <i>17:00 bis 18:00 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	Baskets98 Martina Aubertin Telefon: 06898 / 27476 E-Mail: Praesidium@baskets-98.de
03.09.2018	Reha-Gymnastik	<i>Fortlaufend montags</i> <i>17:30 bis 18:15 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	Einsteiger-Kurs Taiji-Qigong	<i>Fortlaufend montags</i> <i>17:30 bis 18:30 Uhr</i> DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	DAO-Zentrum Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
03.09.2018	Zirkusschule „Heck-Meck“ / Akrobatik + Jonglieren	<i>Fortlaufend montags</i> <i>18:00 bis 19:30 Uhr</i> ERS am Sonnenhügel Heinestraße 70 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2018	Step	<i>Fortlaufend montags</i> <i>18:15 bis 19:00 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	Tai Chi / Qi Gong	<i>Fortlaufend montags</i> <i>18:45 bis 20:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
03.09.2018	Pilates & Yoga	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 20:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
02.09.2018	Reha-Sportgruppe	<i>Fortlaufend montags 19:15 bis 20:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
03.09.2018	ZUMBA	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 20:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	Gesund & Fit 60+	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2018	Wirbelsäulengymnastik	<i>Fortlaufend montags 20:00 bis 20:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	Wirbelsäulengymnastik	<i>Fortlaufend montags 20:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2018	Fit-Bo	<i>Fortlaufend montags 20:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
03.09.2018	Hip Hop für Jugendliche ab 18 Jahren	<i>Fortlaufend montags 21:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
04.09.2018	CrossFit	<i>Fortlaufend dienstags 6:15 bis 10:30 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
04.09.2018	Reha-Gymnastik	<i>Fortlaufend dienstags 9:00 bis 9:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
04.09.2018	Wirbelsäulengymnastik	<i>Fortlaufend dienstags 9:00 bis 10:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	Wirbelsäulengymnastik	<i>Fortlaufend dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	Rehabilitationssport	<i>Fortlaufend dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen</i>	forum G E S U N D H E I T Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
04.09.2018	The Work nach Byron Katie – Offener Work-Treff	<i>10:00 bis 12:00 Uhr Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen</i>	Anja Engel Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
04.09.2018	CrossFit	<i>Fortlaufend dienstags 16:00 bis 21:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
04.09.2018	Funktionstraining der AG Völklingen	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	Deutsche Rheuma-Liga Saar Oranna Risch Telefon: 06898 / 4826 E-Mail: orisch66333@gmail.com
04.09.2018	Trockengymnastik	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:30 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
04.09.2018	Reha-Orthopädiensport	<i>Fortlaufend dienstags 17:00 bis 18:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
04.09.2018	PowerFit	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	Funktionelle Gymnastik	<i>Fortlaufend dienstags 17:45 bis 18:30 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
04.09.2018	Yoga	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	Yoga II	<i>Fortlaufend dienstags 18:30 bis 19:15 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
04.09.2018	LC Lauftreff	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
04.09.2018	Fitnessgruppe Senioren	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
04.09.2018	Nordic Walking	<i>Fortlaufend dienstags 17:45 bis 19:15 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
04.09.2018	Yogasana für Fortgeschrittene	<i>Fortlaufend dienstags 19:00 bis 20:30 Uhr</i> Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
04.09.2018	Zumba	<i>Fortlaufend dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Aufatmen im Park mit **Annette Bachmann-Vicktor**

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Besuch der Kletterhalle durch die **Kita Neues Rathaus**

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
04.09.2018	Meditation für Neu-Einsteiger und Fortgeschrittene	<i>Fortlaufend dienstags 20:00 bis 21:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	DAO-Zentrum Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
04.09.2018	Standard und Latein für Erwachsene	<i>Fortlaufend dienstags 20:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
04.09.2018	Standard und Latein für Erwachsene (Anfänger)	<i>Fortlaufend dienstags 21:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
04.09.2018	Gymnastik Frauen	<i>Fortlaufend dienstags 19:30 bis 20:30 Uhr Halle Röchlinghöhe Darmstädter Straße 18 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	Boogie Woogie	<i>Fortlaufend dienstags 19:45 bis 20:45 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
04.09.2018	Beckenbodenwochen 2018 Funktionelle Gymnastik	<i>20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	Funktionelle Gymnastik – Move your body!	<i>Fortlaufend dienstags 20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
04.09.2018	Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“	<i>18:30 bis 20:00 Uhr KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen</i>	KB-Naturheilpraxis Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com
05.09.2018	Yoga	<i>Fortlaufend mittwochs 8:30 bis 10:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	Reha-Sportgruppe	<i>Fortlaufend mittwochs 9:15 bis 10:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
05.09.2018	Functional-Training	<i>Fortlaufend mittwochs 9:30 bis 10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2018	Faszien-Pilates	<i>Fortlaufend mittwochs 10:15 bis 11:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen</i>	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
05.09.2018	Rehabilitationssport	<i>Fortlaufend mittwochs 15:30 bis 16:30 Uhr forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen</i>	forum G E S U N D H E I T Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
05.09.2018	Reha-Lungensport	<i>Fortlaufend mittwochs 16:00 bis 17:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	CrossFit	<i>Fortlaufend mittwochs 16:00 bis 21:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
05.09.2018	Yoga für Einsteiger	<i>Fortlaufend mittwochs 17:30 bis 18:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2018	Reha-Herzsport	<i>Fortlaufend mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	Jazz- und Modern Dance für Kinder von 6 bis 13 Jahren	<i>Fortlaufend mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2018	Jazz- und Modern Dance für Jugendliche ab 13 Jahren	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2018	Einsteiger-Kurs Taiji-Qigong	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	DAO-Zentrum Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
05.09.2018	Taiji-Qigong – Partnertraining	<i>Fortlaufend mittwochs 19:00 bis 20:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	DAO-Zentrum Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
05.09.2018	Taiji-Qigong – Form Teil 1, Teil 2 & Teil 3 Neu lernen	<i>Fortlaufend mittwochs 20:00 bis 21:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	DAO-Zentrum Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
05.09.2018	Rückenschule	<i>Fortlaufend mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	Fitnessgymnastik	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 20:00 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	Fitness-Gymnastik	<i>Fortlaufend mittwochs 18:45 bis 19:45 Uhr Grundschule Ludweiler Schulstraße 12 66333 Völklingen</i>	TV Ludweiler Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
05.09.2018	ZUMBA meets Workout	<i>Fortlaufend mittwochs 18:45 bis 19:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2018	Bodyforming	<i>Fortlaufend mittwochs 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
05.09.2018	Tanzgruppe Fantasy	<i>Fortlaufend mittwochs 20:00 bis 22:00 Uhr Clubraum des Warndstadions 66333 Völklingen</i>	TV Ludweiler Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
05.09.2018	Reha-Sportgruppe	<i>Fortlaufend mittwochs 19:15 bis 20:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
05.09.2018	Reha-Gymnastik	<i>Fortlaufend mittwochs 19:45 bis 20:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2018	Gymnastik Frauen	<i>Fortlaufend mittwochs 19:30 bis 20:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	Beckenbodenwochen 2018 Fitnessgymnastik	<i>20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	Standard und Latein für Erwachsene (Anfänger)	<i>Fortlaufend mittwochs 20:30 bis 21:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	CrossFit	<i>Fortlaufend donnerstags 6:15 bis 10:30 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
06.09.2018	Orthopädiensport	<i>Fortlaufend donnerstags 9:15 bis 10:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2018	Reha-Sportgruppe	<i>Fortlaufend donnerstags 9:15 bis 10:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
06.09.2018	Reha-Gymnastik	<i>Fortlaufend donnerstags 9:30 bis 10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2018	Morning Power / Rückenfit	<i>Fortlaufend donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2018	Faszientraining	<i>Fortlaufend donnerstags 10:15 bis 11:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2018	Osteoporose-Gymnastik	<i>Fortlaufend donnerstags 11:00 bis 11:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2018	Reha-Herz- und Lungensport	<i>Fortlaufend donnerstags 11:00 bis 12:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
06.09.2018	Kinderballett für Kindergartenkinder ab 5 Jahren	<i>Fortlaufend donnerstags 15:45 bis 16:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	Ballett für Kinder aus 1. und 2. Klasse	<i>Fortlaufend donnerstags 16:30 bis 17:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	Ballett für Kinder aus 3. und 4. Klasse	<i>Fortlaufend donnerstags 17:30 bis 18:45 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	Kinderballett	<i>Fortlaufend donnerstags 15:00 bis 18:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2018	Kinderturnen 6 bis 9 Jahre	<i>Fortlaufend donnerstags 16:30 bis 17:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	TV Ludweiler Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
06.09.2018	CrossFit	<i>Fortlaufend donnerstags 16:00 bis 21:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
06.09.2018	Body Fit	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 18:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
06.09.2018	Line Dance für Anfänger	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	LC Lauftreff	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 19:00 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen</i>	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
06.09.2018	Line Dance für Fortgeschrittene	<i>Fortlaufend donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	RückenFit	<i>Fortlaufend donnerstags 18:45 bis 19:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2018	Standard und Latein für Jugendliche	<i>Fortlaufend donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	Standard und Latein für Erwachsene	<i>Fortlaufend donnerstags 20:15 bis 21:15 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	Zumba	<i>Fortlaufend donnerstags 20:15 bis 21:15 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Die Apotheke Landmann Oliver Blank unterstützt Projekte in den Kitas.



VHS-Kurs: Gesund Kochen mit **Andrea Baltes**

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Christiane und Klaus Nimmrichter vom forum G E S U N D H E I T

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
06.09.2018	Bauch-Beine-Po	<i>Fortlaufend donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2018	Reha-Sportgruppe	<i>Fortlaufend donnerstags 19:15 bis 20:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
06.09.2018	Tai Chi / Qi Gong	<i>Fortlaufend donnerstags 20:15 bis 21:15 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
07.09.2018	VHS-Seniorenakademie Lustiges Gedächtnstraining in Forbach	<i>9:00 bis 11:00 Uhr alle 2 Wochen, man kann jeder Zeit dazukommen</i>	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
07.09.2018	Reha-Sportgruppe	<i>Fortlaufend freitags 9:00 bis 9:45 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
07.09.2018	Wirbelsäulengymnastik 1	<i>Fortlaufend freitags 9:30 bis 10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart- voelklingen@t-online.de
07.09.2018	Wirbelsäulengymnastik 2	<i>Fortlaufend freitags 10:15 bis 11:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart- voelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
07.09.2018	Tai Chi / Qi Gong	<i>Fortlaufend freitags 10:15 bis 11:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
07.09.2018	Hip Hop für Kinder von 8 bis 12 Jahren	<i>Fortlaufend freitags 15:00 bis 16:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	Hip Hop für Kinder von 4 bis 8 Jahren	<i>Fortlaufend freitags 16:00 bis 17:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	Hip Hop für Kinder von 6 bis 8 Jahren	<i>Fortlaufend freitags 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	Hip Hop für Kinder von 12 bis 15 Jahren	<i>Fortlaufend freitags 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	Hip Hop für Jugendliche ab 15 Jahren	<i>Fortlaufend freitags 18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	Rehabilitationssport	<i>Fortlaufend freitags 15:30 bis 16:30 Uhr forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen</i>	forum G E S U N D H E I T Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
07.09.2018	Reha-Sportgruppe	<i>Fortlaufend freitags 16:00 bis 16:45 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
07.09.2018	CrossFit	<i>Fortlaufend freitags 16:00 bis 21:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	CrossFit Saar Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
07.09.2018	Eltern + Kind - Turnen	<i>Fortlaufend freitags 16:30 bis 17:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	TV Ludweiler Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
07.09.2018	Kleinkinderturnen 3 bis 5 Jahre	<i>Fortlaufend freitags 17:30 bis 18:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	TV Ludweiler Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
07.09.2018	Step / Bodypower	<i>Fortlaufend freitags 18:00 bis 18:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
07.09.2018	Taiji-Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Neu-Einsteiger und Fortgeschrittene	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	DAO-Zentrum Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
07.09.2018	Zirkusschule „Heck-Meck“ / Akrobatik + Jonglieren	<i>Fortlaufend freitags 18:30 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
07.09.2018	Bodyforming	<i>Fortlaufend freitags 18:45 bis 19:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
07.09.2018	Hip Hop für Jugendliche ab 18 Jahren	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TSC Royal / TV Völklingen Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	Yogasana	<i>Fortlaufend freitags 19:00 bis 20:30 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
07.09.2018	KRAV MAGA	<i>Fortlaufend freitags 20:00 bis 21:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
07.09.2018	Ski-Fit / Skigymnastik	<i>Fortlaufend freitags 20:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
08.09.2018	Erste-Hilfe am Kind plus	<i>8:30 bis 17:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen</i>	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
09.09.2018	Geschichtswanderung der Fam. Wendel	<i>14:00 Uhr Parkplatz Mine Wendel</i>	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
10.09.2018	Erste-Hilfe-Training für Betriebs Helfer	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
10.09.2018	VHS-Seniorenakademie Lustiges Gedächtnstraining – Workshop 3	10:30 bis 12:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
10.09.2018	VHS-Seniorenakademie Lustiges Gedächtnstraining – Workshop 1	15:30 bis 17:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.09.2018	VHS-Seniorenakademie Lustiges Gedächtnstraining – Workshop 2	14:15 bis 15:45 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.09.2018	VHS-Vortrag Leben in Balance – Selbsthilfeprogramm für Frauen	19:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.09.2018	Beckenbodenwochen 2018 Funktionelle Gymnastik	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
12.09.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
12.09.2018	Beckenbodenwochen 2018 Fitnessgymnastik	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
13.09.2018	Arbeitskreis der Demenz Initiative Völklingen	16:00 bis 18:00 Uhr Altenheim St. Josef Nordring 4 66333 Völklingen	Demenz Initiative Völklingen Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org
14.09.2018	VHS-LAUFTREFF im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“	19:00 bis 19:45 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	Laufsport Werner Gebhard Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport-gebhard.de
15.09.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
15.09.2018	YOGA-Asanas Intensiv Workshop	10:00 bis 13:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
15.09.2018	Junge VHS Völklingen Fledermauswanderung – Nachtwanderung für die ganze Familie	19:30 bis 21:30 Uhr Parkplatz Netzbachweiher Netzbachtal 1 66115 Saarbrücken	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2018	Wanderung bei Bad Bergzabern	9:00 Uhr Ecke Stadion- / Hohenzollernstraße 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
17.09.2018	Yoga für Körper, Geist und Seele Yoga für Ungeübte/Anfänger	8:30 bis 10:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie Yoga am Morgen für Geübte	8:30 bis 10:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie Tai Chi Mittelstufe	10:00 bis 11:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie Tai Chi Grundstufe	11:00 bis 12:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie Yoga am Morgen für Geübte	10:15 bis 11:45 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie Osteoporose Gymnastik im Sitzkreis	14:30 bis 15:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Yoga für Körper, Geist und Seele Yoga für fortgeschrittene Anfänger	10:15 bis 11:45 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Gemeinsam bewegen Sanfte Rückenfitness	9:00 bis 10:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Junge VHS Völklingen Basketball Schnuppertraining Kids	17:00 bis 18:00 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie Malen mit Pastell – Freude und Entspannung	15:45 bis 17:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Gemeinsam bewegen Zumba®-Fitness in Ludweiler	17:00 bis 18:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Richtig laufen lernen – Laufkurs für Einsteiger Vorbesprechung am 10.09.2018	18:00 bis 18:45 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	Laufsport Werner Gebhard Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport-gebhard.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie Tai Ji Qi Gong, Grundstufe für Anfänger	15:00 bis 16:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Yoga für Körper, Geist und Seele Yoga in Ludweiler	18:00 bis 19:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Gemeinsam bewegen Aquatic-Fitness mit dem Schwimmverein 09	Fortlaufend montags und freitags 20:00 bis 21:00 Uhr Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Junge VHS Völklingen Zirkusschule Heckmeck – Schnupperkurs	18:00 bis 19:30 Uhr ERS am Sonnenhügel Heinestraße 70 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie Lustiges Gedächtnistraining	15:00 bis 16:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Tai Chi am VHS-Stand während des Saarländischen Lernfestes



VHS-Kurs: Tai Chi für Senioren

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



„Essbares“ Ludweiler

Das INTERREG V A Projekt KreaVert, in dem die Stadt Völklingen und der Projektträger ‚Zentrum für Bildung und Beruf Saar‘ (ZBB) als lokale bzw. regionale Partner mit sozialen Einrichtungen in der ganzen Großregion zusammenarbeiten, legt in der Stadt die ersten Spuren: in dieser Woche installierten Mitarbeiter des ZBB auf dem Friedrich-Ebert Platz in der Mitte von Ludweiler gegenüber der Hugenottenkirche einen sog. Mikro-Garten in Form von 4 Hochbeeten, die anschließend mit Gemüse und Kräutern bepflanzt wurden. Entsprechend dem Leitthema ‚essbare Stadt‘ sind diese Pflanzen nicht als Dekoration gedacht, sondern zur Nutzung und Ernte durch die Bürgerinnen und Bürger von Ludweiler.

Ansprechpartner:

Hans Martin Derow

(Coordinateur du projet – Projektkoordinator KreaVert)

E-Mail: hm.derow@zbb-saar.de

Telefon: 0681 / 94 88 30

Interreg 
Grande Région | Großregion
KreaVert

ZBB
Bildung für alle – Zukunft schaffen

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
17.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Pilates	19:00 bis 20:30 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga für Geübte	17:45 bis 19:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Ji Qi Gong, Grundstufe für Anfänger	9:45 bis 10:45 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Ji Qi Gong, Anfänger und Ungeübte	11:00 bis 12:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong</i> Taiji-Qigong in der Mittagspause	12:15 bis 13:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wassergymnastik Aqua-Fit im Stadtbad	Fortlaufend dienstags 14:30 bis 15:15 Uhr Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Zumba Gold® für Senioren	15:30 bis 16:30 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Fit und entspannt in den Abend	16:30 bis 17:30 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
18.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Osteoporose Gymnastik II	14:30 bis 15:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Zumba®-Fitness	17:30 bis 18:30 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga in Ludweiler	19:30 bis 21:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Malen zur Entspannung für Anfänger und Fortgeschrittene	15:45 bis 17:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	18:30 bis 19:30 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga am Feierabend	17:45 bis 19:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	Beckenbodenwochen 2018 Funktionelle Gymnastik	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
18.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Bewusstsein durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode	16:00 bis 17:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
18.09.2018	<i>Gesunde VHS-Küche</i> Cucina in Crosta – Die Küche der verschiedenen Krusten	18:00 bis 21:45 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Selbstverteidigung für Frauen	20:00 bis 21:00 Uhr Grundschule Wehrden Kleine Bergstraße 3A 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Meditation und Tanz	15:00 bis 16:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Pilates	20:00 bis 21:30 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga am Abend	19:30 bis 21:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga für Geübte	10:00 bis 11:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Entspannungsstunde mit Elementen aus Autogenem Training, PME, Meditation	17:00 bis 18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
19.09.2018	<i>Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong</i> Taiji-Qigong für Anfänger	17:30 bis 18:30 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga am Feierabend	18:15 bis 19:45 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Workshop: Naturseifen selbst gemacht	18:00 bis 20:15 Uhr Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs Jazz- und Modern-Dance von 5 bis 12 Jahren	17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs Jazz- und Modern-Dance ab 13 Jahren	18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga am Abend	19:45 bis 21:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	Beckenbodenwochen 2018 Fitnessgymnastik	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
20.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnistraining – Workshop 3	10:45 bis 12:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
20.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Pilates	17:00 bis 18:30 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Lachyoga	14:00 bis 15:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga für Geübte	16:30 bis 18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Ji Qi Gong, Fortgeschrittene	9:30 bis 10:30 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Ji Qi Gong, Selbstverteidigung für Senioren	11:00 bis 12:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Zumba®-Fitness	19:00 bis 20:00 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wassergymnastik Aqua-Power im Stadtbad	Fortlaufend donnerstags 19:30 bis 20:30 Uhr Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs Standard- und Lateintänze ab der 10. Klasse	19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
20.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	20:30 bis 21:30 Uhr Pfarrsaal der Kath. Kirche Hohlstraße 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Vortrag</i> Wissenswertes über die somatische Bewegungslehre von Dr. Moshé Feldenkrais	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Gymnastik für Senioren	15:15 bis 16:15 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Vortrag</i> Möglichkeiten der Hypnose- Therapie	19:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> Sanfte Rückenfitness	19:30 bis 20:30 Uhr Pfarrsaal der Kath. Kirche Hohlstraße 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Gesunde VHS-Küche</i> So essen Sie sich schön!	18:00 bis 21:45 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
21.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Tai Ji für Fortgeschrittene I	10:00 bis 11:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
21.09.2018	VHS-Seniorenakademie Tai Ji für Fortgeschrittene II	11:00 bis 12:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	VHS-Seniorenakademie Gymnastik für Senioren	9:30 bis 10:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Blutspendetermin	15:30 bis 19:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	DRK-Ortsverein Völklingen Telefon: 06898 / 28808 Mail: info@voelklingen.drk.de
21.09.2018	Junge VHS Völklingen Selbstverteidigungskurs für Jugendliche	16:30 bis 17:30 Uhr Grundschule Wehrden Kleine Bergstraße 3A 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong Schnupperkurs Taiji-Qigong – Selbstverteidigung	18:00 bis 20:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	VHS-Seniorenakademie Zumba Gold® für Senioren	16:00 bis 17:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Junge VHS Völklingen Schnupperkurs Hip-Hop, 8 – 12 Jahre	16:00 bis 17:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Junge VHS Völklingen Schnupperkurs Hip-Hop, 5 – 8 Jahre	17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
21.09.2018	Junge VHS Völklingen Schnupperkurs Hip-Hop, 12 – 15 Jahre	18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Junge VHS Völklingen Schnupperkurs Hip-Hop, ab 15 Jahren	19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong Taiji-Qigong für Anfänger - Selbstverteidigung	19:15 bis 20:30 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	VHS-Vortrag Problematisches Glücksspiel und Glücksspielsucht	19:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Gemeinsam bewegen Zumba®-Fitness in Ludweiler	17:00 bis 18:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Junge VHS Völklingen Schnupperkurs: Jii-On-Du - Selbstverteidigung für Kinder	15:00 bis 16:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Gemeinsam bewegen Orientalischer Tanz – Bauchtanz für Anfänger und Mittelstufe	18:00 bis 19:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
22.09.2018	VHS-Seniorenakademie Kaffee aus Völklingen: Besuch in der Kaffee-Rösterei	14:00 Uhr espresso-Kessler Parkstraße 3a 66333 VK-Luisenthal	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Gesundheitswandern mit der **Physiopraxis Becker**

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Gesundes Brot & Gesunde Wurst – ein Projekt mit **Metzgermeister Roland Niebes** und **Bäckermeister Peter Speicher**



VHS-Kurs: Haltungs- und Wirbelsäulengymnastik mit **Myriam Rees**

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
22.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Die Kunst der Bewegung – Ballett für Kinder ab 4 Jahren	14:00 bis 15:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Duftende Natur-Seifen selber machen	13:00 bis 15:15 Uhr Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Turmspringen – mehr als Arschbombe	13:00 bis 15:30 Uhr Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Kinderurwaldfest mit dem NABU	11:00 bis 17:00 Uhr Parkplatz Forsthaus Neuhaus 66115 Saarbrücken	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Vortrag: Gesteigerte Lebensqualität im Alter durch mehr Beweglichkeit – Bewegung und Fitness im Alter	15:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.09.2018	<i>Gesunde VHS-Küche</i> Cucina in Crosta – Die Küche der verschiedenen Krusten	18:00 bis 21:45 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.09.2018	Monatliches Treffen für Angehörige von Patienten mit Lungenkrebs	16:00 bis 17:30 Uhr SHG Kliniken Völklingen Richardstraße 5-9 66333 Völklingen	LungenZentrum Saar Detlef Born Telefon: 06898 / 12-2255 E-Mail: seelsorge@vk.shg-kliniken.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
25.09.2018	Beckenbodenwochen 2018 Funktionelle Gymnastik	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
26.09.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
26.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Unser Wasser – Besuch der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg Wehrden	15:00 bis 17:15 Uhr Wasserturm Wehrden Am Hoheberg 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2018	<i>VHS-Vortrag</i> Starke Psyche für turbulente Zeiten – (Resilienz)	19:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2018	Beckenbodenwochen 2018 Fitnessgymnastik	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	TV Völklingen Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
27.09.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Kleine Bewegungen – große Wirkung: Feldenkrais®	18:30 bis 20:00 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.09.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen	10:00 bis 11:30 Uhr Schillerpark 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.09.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Workshop: Kleine Helferlein aus der Aromapraxis	18:00 bis 21:00 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
28.09.2018	Erste-Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
28.09.2018	Junge VHS Völklingen Schnuppertauchen	14:00 bis 15:30 Uhr Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.09.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
29.09.2018	Entspannung pur – Momente nur für mich Jodelwanderung	11:00 bis 15:00 Uhr Parkplatz am Jagdschloss Karlsbrunn	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.09.2018	Junge VHS Völklingen Kleine Reiter – große Pferde	14:00 bis 17:00 Uhr Reitsportanlage im Warndt 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.10.2018	Junge VHS Völklingen Tennis für Kids – Schnuppertag in den Ferien	11:00 bis 12:00 Uhr Tennishalle Heidstock Moselstraße 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.10.2018	Präventionskurs Fitness-Ampel	18:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
01.10.2018	Präventionskurs Rücken-Fit	20:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
02.10.2018	Präventionskurs Fitness-Ampel	10:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
02.10.2018	The Work nach Byron Katie – Offener Work-Treff	10:00 bis 12:00 Uhr Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	Anja Engel Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
02.10.2018	Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche	Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
02.10.2018	Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“	18:30 bis 20:00 Uhr KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	KB-Naturheilpraxis Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com
03.10.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
05.10.2018	Präventionskurs Rücken-Fit	10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
07.10.2018	Junge VHS Völklingen Wilde Küche – Kochen am offenen Feuer mit dem NABU	13:00 bis 18:00 Uhr Parkplatz Forsthaus Neuhaus 66115 Saarbrücken	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
08.10.2018	Erste-Hilfe für Arzthelferinnen (Prüfung)	8:00 bis 14:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
10.10.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
11.10.2018	Arbeitskreis der Demenz Initiative Völklingen	16:00 bis 18:00 Uhr Altenheim St. Josef Nordring 4 66333 Völklingen	Demenz Initiative Völklingen Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org
13.10.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
14.10.2018	Wanderung zum Fischerberghaus	9:30 Uhr Bahnhof Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
15.10. bis 19.10.2018	Häusliche Krankenpflege	8:00 bis 12:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
16.10.2018	Gesunde VHS-Küche Herbst-Küche	17:30 bis 21:15 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.10.2018	Nicht-Raucher in 6 Wochen!	18:00 bis 19:00 Uhr Praxis Dr. Krings Marktstraße 8 66333 Völklingen	Dr. Markus Krings Telefon: 06898 / 9455520 E-Mail: praxis-dr-krings@hotmail.de
17.10.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
18.10.2018	Junge VHS Völklingen Tennis für Kids von 3 bis 5 Jahren	15:30 bis 16:30 Uhr Tennishalle Heidstock Moselstraße 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.10.2018	VHS-Vortrag Stress lass nach – einfach und effektiv	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.10.2018	Gesunde VHS-Küche Kochkurs für Anfänger – Feine, leichte Küche für jeden Tag	17:30 bis 21:15 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.10.2018	VHS-Vortrag Stress beim Fliegen, Autofahren oder bei Präsentationen?	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.10.2018	Junge VHS Völklingen Nachts im Saarbrücker Zoo	21:00 bis 23:15 Uhr Zoo Saarbrücken Graf-Stauffenberg-Straße 66121 Saarbrücken	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
20.10.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
20.10.2018	YOGA-Asanas Intensiv Workshop	10:00 bis 13:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
20.10.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Workshop: Lachyoga	14:00 bis 17:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.10.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Fledermauswanderung – Nachtwanderung für die ganze Familie	19:30 bis 21:30 Uhr Parkplatz Netzbachweiher Netzbachtal 1 66115 Saarbrücken	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.10.2018	Der Moselsteig im Goldenen Oktober, Streckenwanderung über die Höhen links der Mosel	7:30 Uhr Bahnhof Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
24.10.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
25.10.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Lesung: Hoch-Zeit auf dem Jakobsweg	19:00 bis 21:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
27.10.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
27.10.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Kleine Reiter – große Pferde	14:00 bis 17:00 Uhr Reitsportanlage im Warndt 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.10.2018	Erste-Hilfe-Training für Betriebshelfer	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
29.10.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> Wander- und Radtouren am Smartphone planen	18:00 bis 21:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
30.10.2018	Monatliches Treffen für Angehörige von Patienten mit Lungenkrebs	16:00 bis 17:30 Uhr SHG Kliniken Völklingen Richardstraße 5-9 66333 Völklingen	LungenZentrum Saar Detlef Born Telefon: 06898 / 12-2255 E-Mail: seelsorge@vk.shg-kliniken.de
30.10.2018	<i>VHS-Vortrag</i> Burn out mit Erfolg meistern	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
31.10.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Gesundheitsübungen am Arbeitsplatz mit Patrick Heisel

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Minimeisterschaft mit dem TTC Lauterbach



10. Kita-Waldlaufmeisterschaften der Kita Schubertstraße

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
31.10.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Mit der Försterin unterwegs- Halloween im Stadtwald	<i>18:30 bis 20:45 Uhr</i> Forsthaus am Simschel 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
04.11.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Wir backen unser Brot selbst	<i>13:45 bis 16:45 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
04.11.2018	Kulinarische Wanderung ab Kreuzberghaus, auch Nichtwanderer sind herzlich eingeladen	<i>10:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
05.11.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben	<i>8:00 bis 15:30 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
06.11.2018	The Work nach Byron Katie – Offener Work-Treff	<i>10:00 bis 12:00 Uhr</i> Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	Anja Engel Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
06.11.2018	Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr</i> Realschule Völklingen Heinestraße 70 66333 Völklingen	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
06.11.2018	Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“	<i>18:30 bis 20:00 Uhr</i> KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	KB-Naturheilpraxis Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
06.11.2018	<i>Gesunde VHS-Küche</i> Auflauf und Überbackenes	<i>17:30 bis 21:15 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
07.11.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
08.11.2018	Blutspendetermin	<i>15:00 bis 19:00 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	DRK-Ortsverein Völklingen Telefon: 06898 / 28808 Mail: info@voelklingen.drk.de
08.11.2018	Arbeitskreis der Demenz Initiative Völklingen	<i>16:00 bis 18:00 Uhr</i> Altenheim St. Josef Nordring 4 66333 Völklingen	Demenz Initiative Völklingen Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org
09.11.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Zeit für mich – entspannt in den Herbst	<i>18:15 bis 19:45 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
09.11.2018	<i>VHS-Vortrag</i> Möchten Sie die Veränderungen in Ihrem Leben gelassener meistern?	<i>18:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
09.11.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Kreativität, Freude und Lebenskunst	<i>17:30 bis 20:30 Uhr</i> Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
10.10.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	<i>8:00 bis 15:30 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
10.11.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> EAT ART – Essen wird zur Kunst	<i>10:00 bis 13:15 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
12.11.2018	Erste-Hilfe-Training für Betriebsshelfer	<i>8:00 bis 15:30 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
14.11.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
15.11.2018	„Gudd druff“ älter werden	<i>14:30 bis 17:30 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
17.11.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Fit für's Babysitting	<i>9:00 bis 16:00 Uhr</i> Stadtteiltreff Völklingen Kreppstraße 5 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.11.2018	<i>Gesunde VHS-Küche</i> Cucina in Crosta – Die Küche der verschiedenen Krusten	<i>18:00 bis 21:45 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.11.2018	YOGA-Asanas Intensiv Workshop	<i>10:00 bis 13:00 Uhr</i> Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
18.11.2018	Glühweinwanderung über bekannte Wege	<i>15:00 Uhr</i> Wildpark Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
21.11.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	<i>15:00 Uhr</i> Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
22.11.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Workshop: Ätherische Öle gegen den Winter-Blues	<i>18:00 bis 21:00 Uhr</i> Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.11.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	<i>8:00 bis 15:30 Uhr</i> Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
24.11.2018	20. Jahre forum GESUNDHEIT Tag der offenen Tür	<i>Tagsüber zu den Öffnungszeiten</i> forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	forum G E S U N D H E I T Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
24.11.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Workshop: Lachyoga	<i>14:00 bis 17:00 Uhr</i> VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.11.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> Warme Cocktails und Winterpunsch selbst gemacht	<i>14:00 bis 17:00 Uhr</i> Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
26.11.2018	Präventionskurs Fitness-Ampel	18:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
26.11.2018	Präventionskurs Rücken-Fit	20:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
27.11.2018	Präventionskurs Fitness-Ampel	10:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
27.11.2018	Monatliches Treffen für Angehörige von Patienten mit Lungenkrebs	16:00 bis 17:30 Uhr SHG Kliniken Völklingen Richardstraße 5-9 66333 Völklingen	LungenZentrum Saar Detlef Born Telefon: 06898 / 12-2255 E-Mail: seelsorge@vk.shg-kliniken.de
28.11.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
28.11.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Entspannungsstunde mit Elementen aus Autogenem Training, PME, Meditation	17:00 bis 18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.11.2018	VHS-Vortrag Wege aus der Angst	19:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
30.11.2018	Präventionskurs Rücken-Fit	10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	SportArt Fitnesscenter Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
01.12.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
02.12.2018	Taschenlampenwanderung ab Wildpark	16:00 Uhr Wildpark Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
04.12.2018	The Work nach Byron Katie – Offener Work-Treff	10:00 bis 12:00 Uhr Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	Anja Engel Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
04.12.2018	Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“	18:30 bis 20:00 Uhr KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	KB-Naturheilpraxis Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com
04.12.2018	Gesunde VHS-Küche Weihnachts-Menü	17:30 bis 21:15 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
04.12.2018	Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche	Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr Realschule Völklingen Heinestraße 70 66333 Völklingen	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
05.12.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
07.12.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Abschalten – Entspannt in den Schlaf	17:00 bis 20:00 Uhr Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
12.12.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
13.12.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
13.12.2018	Arbeitskreis der Demenz Initiative Völklingen	16:00 bis 18:00 Uhr Altenheim St. Josef Nordring 4 66333 Völklingen	Demenz Initiative Völklingen Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org
14.12.2018	Blutspendetermin	15:30 bis 19:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	DRK-Ortsverein Völklingen Telefon: 06898 / 28808 Mail: info@voelklingen.drk.de
14.12.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> Abschalten durch experimentelles Malen und Achtsamkeitsübungen	17:30 bis 20:30 Uhr Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
15.12.2018	Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
15.12.2018	YOGA-Asanas Intensiv Workshop	10:00 bis 13:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	Caldea-Fitnessstudio Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
16.12.2018	Wanderung über den Kreuzberg, anschließend Adventsfeier im Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
17.12.2018	Erste-Hilfe-Training für Betriebsshelfer	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	Johanniter Unfall Hilfe Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
18.12.2018	Monatliches Treffen für Angehörige von Patienten mit Lungenkrebs	16:00 bis 17:30 Uhr SHG Kliniken Völklingen Richardstraße 5-9 66333 Völklingen	LungenZentrum Saar Detlef Born Telefon: 06898 / 12-2255 E-Mail: seelsorge@vk.shg-kliniken.de
19.12.2018	Wanderung ab Kreuzberghaus	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	Saarwald-Verein Völklingen Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
08.01.2019	Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche	Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr Realschule Völklingen Heinestraße 70 66333 Völklingen	LC Völklingen Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de

Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
13.01.2019	Volkswanderung des Turnvereins Ludweiler	10:00 Uhr Warndhalle Ludweiler 66333 Völklingen	Tennis-Club Ludweiler e. V. Telefon: 06898 / 439540 E-Mail: info@tcludweiler.de
15.01.2019	Nicht-Raucher in 6 Wochen!	18:00 bis 19:00 Uhr Praxis Dr. Krings Marktstraße 8 66333 Völklingen	Dr. Markus Krings Telefon: 06898 / 9455520 E-Mail: praxis-dr-krings@hotmail.de
16.01.2019	Junge VHS Völklingen Heute geht's um die gesunde Wurst	16:00 bis 17:30 Uhr Metzgerei Niebes Poststraße 38 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
31.01.2019	Gesunde VHS-Küche So essen Sie sich schön!	18:00 bis 21:45 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de



Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Carsten Hauck und sein Team vom **Bienenzuchtverein Völklingen** informieren zum Thema Bienenzucht



VHS-Seminare zum Thema Burn-Out mit **Marion Klinkmüller**



Völklinger Hausärzte klären auf! Impfen Schützt!



Die „Völklinger Hausärzte“ starten im Jubiläumsjahr „10 Jahre Völklingen lebt gesund!“ eine Impfkampagne. Dabei werden über das Jahr Themenplakate und ein Flyer in allen Hausarztpraxen verteilt. Dr. Markus Krings: „Während viele Kinder und Jugendlichen vollständig „durchgeimpft“ sind, bestehen bei Erwachsenen mit zunehmendem Alter oft sogenannte „Impflücken“, d.h. im Falle einer Infektion besteht kein Impfschutz mehr.

Dabei ist zumeist nur eine Auffrisch-Impfung nötig, um den Impfschutz für viele Jahre wiederherzustellen. Natürlich werden empfohlene Impfungen von Ihrer Krankenkasse erstattet. Dies gilt übrigens seit einiger Zeit auch für Reiseimpfungen vor Urlaubsreisen.

Alles, was Sie tun müssen, ist, Ihren Impfausweis beim nächsten Hausarztbesuch mitzunehmen und Ihrem Hausarzt vorzulegen. Und sollte im Laufe der Jahre Ihr Impfausweis verloren gegangen sein, so wird Ihr Hausarzt auch in diesem sogar sehr häufigen Fall Ihren Impfschutz wiederherstellen können.“

Gehen Sie zu den empfohlenen Impfungen. Wir Hausärzte beraten Sie gerne!