



# Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019



Volkshochschule  
Völklingen



STADT VÖLKLINGEN

[www.voelklingen-lebt-gesund.org](http://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](http://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](http://www.voelklingen-lebt-gesund.org)

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
01.09.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
01.09.2018	<b>Wirbelsäulentherapie an Geräten</b>	Täglich Termin nach Absprache forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	<b>forum G E S U N D H E I T</b> Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
01.09.2018	<b>Rückenschule</b>	Täglich Termin nach Absprache forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	<b>forum G E S U N D H E I T</b> Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
01.09.2018	<b>HAUPTSACH GUDD GESS ? ...oder vielleicht doch nicht ? Nährstoffanalyse Ihrer Ernährung</b>	Täglich Termin nach Absprache forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	<b>forum G E S U N D H E I T</b> Klaus Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
01.09.2018	<b>CrossFit am Wochenende</b>	Fortlaufend samstags 9:30 bis 15:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> 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	<b>CrossFit – Schnupperkurs</b>	Jeden 2. Samstag 12:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
01.09.2018	<b>Kinderballett</b>	Fortlaufend samstags 12:15 bis 12:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
01.09.2018	<b>CrossFit Einsteigerkurs</b>	Fortlaufend samstags 13:00 bis 14:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
01.09.2018	<b>Lauftreff</b>	Fortlaufend samstags 15:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
02.09.2018	<b>Wanderung mit unseren Partnern aus Sarre-Union im „Krumme Elsass“</b>	9:00 Uhr Ecke Stadion- / Hohenzollernstraße 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
02.09.2018	<b>CrossFit am Wochenende</b>	Fortlaufend sonntags 9:30 bis 15:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
02.09.2018	<b>CrossFit Einsteigerkurs</b>	Fortlaufend sonntags 9:30 bis 11:30 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> 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	<b>Boule-Spiel</b>	10:00 bis 12:00 Uhr Tennis-Club Ludweiler Zum Warndstadion 66333 Völklingen	<b>Tennis-Club Ludweiler</b> Telefon: 06898 / 439540 E-Mail: info@tcludweiler.de
02.09.2018	<b>ZUMBA</b>	Fortlaufend sonntags 11:00 bis 12:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
02.09.2018	<b>Reha-Sportgruppe</b>	Fortlaufend montags 8:15 bis 9:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
03.09.2018	<b>RückenFit</b>	Fortlaufend montags 9:30 bis 10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	<b>Fit und vital / Morningpower</b>	Fortlaufend montags 10:00 bis 11:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2018	<b>Aerobic</b>	Fortlaufend montags 10:15 bis 11:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	<b>CrossFit</b>	Fortlaufend montags 16:00 bis 21:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> 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	<b>Hallen-Boccia (Senioren – Männer)</b>	Fortlaufend montags 16:30 bis 18:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2018	<b>Krabbelgruppe MiniBaskets 3 bis 6 Jahre</b>	Fortlaufend montags 17:00 bis 18:00 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>Baskets98</b> Martina Aubertin Telefon: 06898 / 27476 E-Mail: Praesidium@baskets-98.de
03.09.2018	<b>Reha-Gymnastik</b>	Fortlaufend montags 17:30 bis 18:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	<b>Einsteiger-Kurs Taiji-Qigong</b>	Fortlaufend montags 17:30 bis 18:30 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>DAO-Zentrum</b> Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
03.09.2018	<b>Zirkusschule „Heck-Meck“ / Akrobatik + Jonglieren</b>	Fortlaufend montags 18:00 bis 19:30 Uhr ERS am Sonnenhügel Heinestraße 70 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2018	<b>Step</b>	Fortlaufend montags 18:15 bis 19:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	<b>Tai Chi / Qi Gong</b>	Fortlaufend montags 18:45 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> 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	<b>Pilates &amp; Yoga</b>	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 20:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
02.09.2018	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<i>Fortlaufend montags 19:15 bis 20:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
03.09.2018	<b>ZUMBA</b>	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 20:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	<b>Gesund &amp; Fit 60+</b>	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2018	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<i>Fortlaufend montags 20:00 bis 20:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
03.09.2018	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<i>Fortlaufend montags 20:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
03.09.2018	<b>Fit-Bo</b>	<i>Fortlaufend montags 20:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> 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	<b>Hip Hop für Jugendliche ab 18 Jahren</b>	<i>Fortlaufend montags 21:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
04.09.2018	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend dienstags 6:15 bis 10:30 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
04.09.2018	<b>Reha-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend dienstags 9:00 bis 9:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
04.09.2018	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<i>Fortlaufend dienstags 9:00 bis 10:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<i>Fortlaufend dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	<b>Rehabilitationssport</b>	<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>	<b>forum G E S U N D H E I T</b> Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
04.09.2018	<b>The Work nach Byron Katie – Offener Work-Treff</b>	<i>10:00 bis 12:00 Uhr Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen</i>	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com

# Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
04.09.2018	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend dienstags 16:00 bis 21:00 Uhr</i> CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
04.09.2018	<b>Funktionstraining der AG Völklingen</b>	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>Deutsche Rheuma-Liga Saar</b> Oranna Risch Telefon: 06898 / 4826 E-Mail: orisch66333@gmail.com
04.09.2018	<b>Trockengymnastik</b>	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:30 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
04.09.2018	<b>Reha-Orthopädiensport</b>	<i>Fortlaufend dienstags 17:00 bis 18:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	<b>Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche</b>	<i>Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
04.09.2018	<b>PowerFit</b>	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	<b>Funktionelle Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend dienstags 17:45 bis 18:30 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> 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	<b>Yoga</b>	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	<b>Yoga II</b>	<i>Fortlaufend dienstags 18:30 bis 19:15 Uhr</i> SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
04.09.2018	<b>LC Lauftreff</b>	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
04.09.2018	<b>Fitnessgruppe Senioren</b>	<i>Fortlaufend dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
04.09.2018	<b>Nordic Walking</b>	<i>Fortlaufend dienstags 17:45 bis 19:15 Uhr</i> Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
04.09.2018	<b>Yogasana für Fortgeschrittene</b>	<i>Fortlaufend dienstags 19:00 bis 20:30 Uhr</i> Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
04.09.2018	<b>Zumba</b>	<i>Fortlaufend dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr</i> Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de

# Mitmach-Aktionen

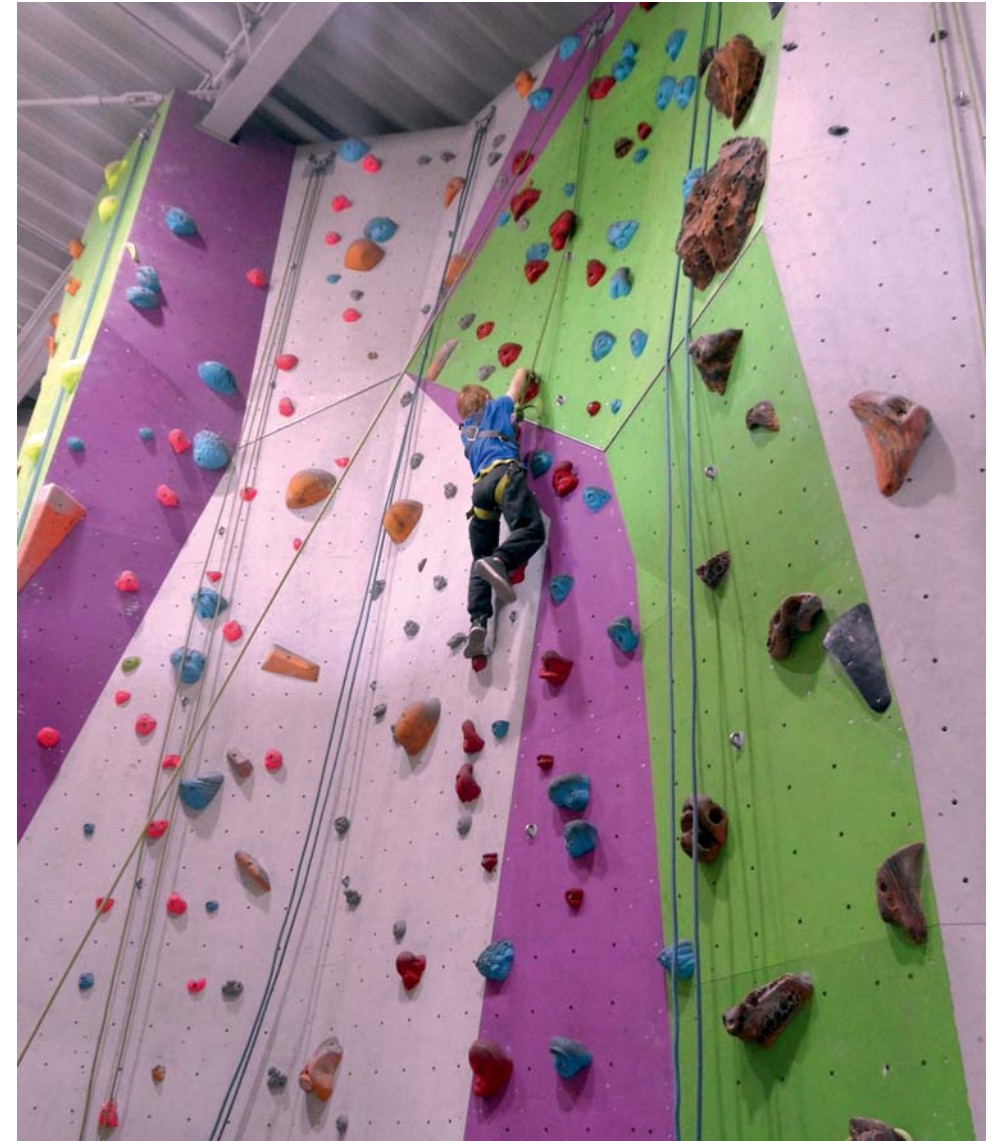
September 2018 bis Januar 2019



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	<b>Meditation für Neu-Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<i>Fortlaufend dienstags 20:00 bis 21:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	<b>DAO-Zentrum</b> Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
04.09.2018	<b>Standard und Latein für Erwachsene</b>	<i>Fortlaufend dienstags 20:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
04.09.2018	<b>Standard und Latein für Erwachsene (Anfänger)</b>	<i>Fortlaufend dienstags 21:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
04.09.2018	<b>Gymnastik Frauen</b>	<i>Fortlaufend dienstags 19:30 bis 20:30 Uhr Halle Röchlinghöhe Darmstädter Straße 18 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	<b>Boogie Woogie</b>	<i>Fortlaufend dienstags 19:45 bis 20:45 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
04.09.2018	<b>Beckenbodenwochen 2018 Funktionelle Gymnastik</b>	<i>20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
04.09.2018	<b>Funktionelle Gymnastik – Move your body!</b>	<i>Fortlaufend dienstags 20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> 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	<b>Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“</b>	<i>18:30 bis 20:00 Uhr KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen</i>	<b>KB-Naturheilpraxis</b> Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com
05.09.2018	<b>Yoga</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 8:30 bis 10:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 9:15 bis 10:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
05.09.2018	<b>Functional-Training</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 9:30 bis 10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>Faszien-Pilates</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 10:15 bis 11:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	<i>15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen</i>	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
05.09.2018	<b>Rehabilitationssport</b>	<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>	<b>forum G E S U N D H E I T</b> 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	<b>Reha-Lungensport</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 16:00 bis 17:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 16:00 bis 21:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
05.09.2018	<b>Yoga für Einsteiger</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 17:30 bis 18:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>Reha-Herzsport</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>Jazz- und Modern Dance für Kinder von 6 bis 13 Jahren</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2018	<b>Jazz- und Modern Dance für Jugendliche ab 13 Jahren</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
05.09.2018	<b>Einsteiger-Kurs Taiji-Qigong</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	<b>DAO-Zentrum</b> 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	<b>Taiji-Qigong – Partnertraining</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 19:00 bis 20:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	<b>DAO-Zentrum</b> Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
05.09.2018	<b>Taiji-Qigong – Form Teil 1, Teil 2 &amp; Teil 3 Neu lernen</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 20:00 bis 21:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	<b>DAO-Zentrum</b> Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
05.09.2018	<b>Rückenschule</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>Fitnessgymnastik</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 20:00 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>Fitness-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:45 bis 19:45 Uhr Grundschule Ludweiler Schulstraße 12 66333 Völklingen</i>	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
05.09.2018	<b>ZUMBA meets Workout</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:45 bis 19:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>Bodyforming</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> 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	<b>Tanzgruppe Fantasy</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 20:00 bis 22:00 Uhr Clubraum des Warndstadions 66333 Völklingen</i>	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
05.09.2018	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 19:15 bis 20:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
05.09.2018	<b>Reha-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 19:45 bis 20:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>Gymnastik Frauen</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 19:30 bis 20:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>Beckenbodenwochen 2018 Fitnessgymnastik</b>	<i>20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
05.09.2018	<b>Standard und Latein für Erwachsene (Anfänger)</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 20:30 bis 21:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 6:15 bis 10:30 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	<b>CrossFit Saar</b> 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	<b>Orthopädiensport</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 9:15 bis 10:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2018	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 9:15 bis 10:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
06.09.2018	<b>Reha-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 9:30 bis 10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2018	<b>Morning Power / Rückenfit</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2018	<b>Faszientraining</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 10:15 bis 11:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2018	<b>Osteoporose-Gymnastik</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 11:00 bis 11:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2018	<b>Reha-Herz- und Lungensport</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 11:00 bis 12:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> 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	<b>Kinderballett für Kindergartenkinder ab 5 Jahren</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 15:45 bis 16:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	<b>Ballett für Kinder aus 1. und 2. Klasse</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 16:30 bis 17:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	<b>Ballett für Kinder aus 3. und 4. Klasse</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 17:30 bis 18:45 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	<b>Kinderballett</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 15:00 bis 18:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2018	<b>Kinderturnen 6 bis 9 Jahre</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 16:30 bis 17:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
06.09.2018	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 16:00 bis 21:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
06.09.2018	<b>Body Fit</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 18:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> 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	<b>Line Dance für Anfänger</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	<b>LC Lauftreff</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 18:00 bis 19:00 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen</i>	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
06.09.2018	<b>Line Dance für Fortgeschrittene</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	<b>RückenFit</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 18:45 bis 19:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
06.09.2018	<b>Standard und Latein für Jugendliche</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	<b>Standard und Latein für Erwachsene</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 20:15 bis 21:15 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
06.09.2018	<b>Zumba</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 20:15 bis 21:15 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> 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 GESUNDHEIT

# Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
06.09.2018	<b>Bauch-Beine-Po</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.09.2018	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 19:15 bis 20:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
06.09.2018	<b>Tai Chi / Qi Gong</b>	<i>Fortlaufend donnerstags 20:15 bis 21:15 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
07.09.2018	<b>VHS-Seniorenakademie Lustiges Gedächtnistraining in Forbach</b>	<i>9:00 bis 11:00 Uhr alle 2 Wochen, man kann jeder Zeit dazukommen</i>	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
07.09.2018	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<i>Fortlaufend freitags 9:00 bis 9:45 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
07.09.2018	<b>Wirbelsäulengymnastik 1</b>	<i>Fortlaufend freitags 9:30 bis 10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart- voelklingen@t-online.de
07.09.2018	<b>Wirbelsäulengymnastik 2</b>	<i>Fortlaufend freitags 10:15 bis 11:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> 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	<b>Tai Chi / Qi Gong</b>	<i>Fortlaufend freitags 10:15 bis 11:30 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
07.09.2018	<b>Hip Hop für Kinder von 8 bis 12 Jahren</b>	<i>Fortlaufend freitags 15:00 bis 16:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	<b>Hip Hop für Kinder von 4 bis 8 Jahren</b>	<i>Fortlaufend freitags 16:00 bis 17:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	<b>Hip Hop für Kinder von 6 bis 8 Jahren</b>	<i>Fortlaufend freitags 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	<b>Hip Hop für Kinder von 12 bis 15 Jahren</b>	<i>Fortlaufend freitags 17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	<b>Hip Hop für Jugendliche ab 15 Jahren</b>	<i>Fortlaufend freitags 18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	<b>Rehabilitationssport</b>	<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>	<b>forum G E S U N D H E I T</b> 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	<b>Reha-Sportgruppe</b>	<i>Fortlaufend freitags 16:00 bis 16:45 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
07.09.2018	<b>CrossFit</b>	<i>Fortlaufend freitags 16:00 bis 21:00 Uhr CrossFit Saar Stadionstraße 89 66333 Völklingen</i>	<b>CrossFit Saar</b> Gerrit Sittler Telefon: 0160 / 7992087 E-Mail: info@crossfit-saar.de
07.09.2018	<b>Eltern + Kind - Turnen</b>	<i>Fortlaufend freitags 16:30 bis 17:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
07.09.2018	<b>Kleinkinderturnen 3 bis 5 Jahre</b>	<i>Fortlaufend freitags 17:30 bis 18:30 Uhr Warndthalle Ludweiler Hohlstraße 66333 Völklingen</i>	<b>TV Ludweiler</b> Ingeborg Wolf Telefon: 06898 / 4702 E-Mail: IMuelleri2109@aol.com
07.09.2018	<b>Step / Bodypower</b>	<i>Fortlaufend freitags 18:00 bis 18:45 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
07.09.2018	<b>Taiji-Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Neu-Einsteiger und Fortgeschrittene</b>	<i>Fortlaufend mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen</i>	<b>DAO-Zentrum</b> Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
07.09.2018	<b>Zirkusschule „Heck-Meck“ / Akrobatik + Jonglieren</b>	<i>Fortlaufend freitags 18:30 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> 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	<b>Bodyforming</b>	<i>Fortlaufend freitags 18:45 bis 19:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
07.09.2018	<b>Hip Hop für Jugendliche ab 18 Jahren</b>	<i>Fortlaufend montags 19:00 bis 21:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TSC Royal / TV Völklingen</b> Hans-Peter Lemens Telefon: 06898 / 67095 E-Mail: h.lemens@t-online.de
07.09.2018	<b>Yogasana</b>	<i>Fortlaufend freitags 19:00 bis 20:30 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen</i>	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
07.09.2018	<b>KRAV MAGA</b>	<i>Fortlaufend freitags 20:00 bis 21:30 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen</i>	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
07.09.2018	<b>Ski-Fit / Skigymnastik</b>	<i>Fortlaufend freitags 20:00 bis 22:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen</i>	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
08.09.2018	<b>Erste-Hilfe am Kind plus</b>	<i>8:30 bis 17:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen</i>	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
09.09.2018	<b>Geschichtswanderung der Fam. Wendel</b>	<i>14:00 Uhr Parkplatz Mine Wendel</i>	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> 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	<b>Erste-Hilfe-Training für Betriebs Helfer</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
10.09.2018	<b>VHS-Seniorenakademie Lustiges Gedächtnstraining – Workshop 3</b>	10:30 bis 12:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
10.09.2018	<b>VHS-Seniorenakademie Lustiges Gedächtnstraining – Workshop 1</b>	15:30 bis 17:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.09.2018	<b>VHS-Seniorenakademie Lustiges Gedächtnstraining – Workshop 2</b>	14:15 bis 15:45 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.09.2018	<b>VHS-Vortrag Leben in Balance – Selbsthilfeprogramm für Frauen</b>	19:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.09.2018	<b>Beckenbodenwochen 2018 Funktionelle Gymnastik</b>	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
12.09.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
12.09.2018	<b>Beckenbodenwochen 2018 Fitnessgymnastik</b>	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> 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	<b>Arbeitskreis der Demenz Initiative Völklingen</b>	16:00 bis 18:00 Uhr Altenheim St. Josef Nordring 4 66333 Völklingen	<b>Demenz Initiative Völklingen</b> Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org
14.09.2018	<b>VHS-LAUFTREFF im Rahmen von „Völklingen lebt gesund!“</b>	19:00 bis 19:45 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>Laufsport Werner Gebhard</b> Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport-gebhard.de
15.09.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
15.09.2018	<b>YOGA-Asanas Intensiv Workshop</b>	10:00 bis 13:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
15.09.2018	<b>Junge VHS Völklingen Fledermauswanderung – Nachtwanderung für die ganze Familie</b>	19:30 bis 21:30 Uhr Parkplatz Netzbachweiher Netzbachtal 1 66115 Saarbrücken	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.09.2018	<b>Wanderung bei Bad Bergzabern</b>	9:00 Uhr Ecke Stadion- / Hohenzollernstraße 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
17.09.2018	<b>Yoga für Körper, Geist und Seele Yoga für Ungeübte/Anfänger</b>	8:30 bis 10:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> 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 <b>Yoga am Morgen für Geübte</b>	8:30 bis 10:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie <b>Tai Chi Mittelstufe</b>	10:00 bis 11:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie <b>Tai Chi Grundstufe</b>	11:00 bis 12:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie <b>Yoga am Morgen für Geübte</b>	10:15 bis 11:45 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie <b>Osteoporose Gymnastik im Sitzkreis</b>	14:30 bis 15:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Yoga für Körper, Geist und Seele <b>Yoga für fortgeschrittene Anfänger</b>	10:15 bis 11:45 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Gemeinsam bewegen <b>Sanfte Rückenfitness</b>	9:00 bis 10:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Junge VHS Völklingen <b>Basketball Schnuppertraining Kids</b>	17:00 bis 18:00 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> 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 <b>Malen mit Pastell – Freude und Entspannung</b>	15:45 bis 17:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Gemeinsam bewegen <b>Zumba®-Fitness in Ludweiler</b>	17:00 bis 18:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	<b>Richtig laufen lernen – Laufkurs für Einsteiger Vorbesprechung am 10.09.2018</b>	18:00 bis 18:45 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>Laufsport Werner Gebhard</b> Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport-gebhard.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie <b>Tai Ji Qi Gong, Grundstufe für Anfänger</b>	15:00 bis 16:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Yoga für Körper, Geist und Seele <b>Yoga in Ludweiler</b>	18:00 bis 19:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Gemeinsam bewegen <b>Aquatic-Fitness mit dem Schwimmverein 09</b>	Fortlaufend montags und freitags 20:00 bis 21:00 Uhr Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	Junge VHS Völklingen <b>Zirkusschule Heckmeck – Schnupperkurs</b>	18:00 bis 19:30 Uhr ERS am Sonnenhügel Heinestraße 70 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	VHS-Seniorenakademie <b>Lustiges Gedächtnistraining</b>	15:00 bis 16:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> 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> <b>Pilates</b>	19:00 bis 20:30 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga für Geübte</b>	17:45 bis 19:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Ji Qi Gong, Grundstufe für Anfänger</b>	9:45 bis 10:45 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Ji Qi Gong, Anfänger und Ungeübte</b>	11:00 bis 12:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong</i> <b>Taiji-Qigong in der Mittagspause</b>	12:15 bis 13:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Wassergymnastik Aqua-Fit im Stadtbad</b>	Fortlaufend dienstags 14:30 bis 15:15 Uhr Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Zumba Gold® für Senioren</b>	15:30 bis 16:30 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Fit und entspannt in den Abend</b>	16:30 bis 17:30 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> 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> <b>Osteoporose Gymnastik II</b>	14:30 bis 15:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Zumba®-Fitness</b>	17:30 bis 18:30 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga in Ludweiler</b>	19:30 bis 21:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Malen zur Entspannung für Anfänger und Fortgeschrittene</b>	15:45 bis 17:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik</b>	18:30 bis 19:30 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga am Feierabend</b>	17:45 bis 19:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<b>Beckenbodenwochen 2018 Funktionelle Gymnastik</b>	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
18.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Bewusstsein durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode</b>	16:00 bis 17:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> 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> <b>Cucina in Crosta – Die Küche der verschiedenen Krusten</b>	18:00 bis 21:45 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Selbstverteidigung für Frauen</b>	20:00 bis 21:00 Uhr Grundschule Wehrden Kleine Bergstraße 3A 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Meditation und Tanz</b>	15:00 bis 16:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Pilates</b>	20:00 bis 21:30 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga am Abend</b>	19:30 bis 21:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga für Geübte</b>	10:00 bis 11:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Entspannungsstunde mit Elementen aus Autogenem Training, PME, Meditation</b>	17:00 bis 18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> 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> <b>Taiji-Qigong für Anfänger</b>	17:30 bis 18:30 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga am Feierabend</b>	18:15 bis 19:45 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Workshop: Naturseifen selbst gemacht</b>	18:00 bis 20:15 Uhr Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperkurs Jazz- und Modern-Dance von 5 bis 12 Jahren</b>	17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperkurs Jazz- und Modern-Dance ab 13 Jahren</b>	18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga am Abend</b>	19:45 bis 21:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.09.2018	<b>Beckenbodenwochen 2018</b> <b>Fitnessgymnastik</b>	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
20.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Lustiges Gedächtnistraining – Workshop 3</b>	10:45 bis 12:15 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> 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> <b>Pilates</b>	17:00 bis 18:30 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Lachyoga</b>	14:00 bis 15:30 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Yoga für Geübte</b>	16:30 bis 18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Ji Qi Gong, Fortgeschrittene</b>	9:30 bis 10:30 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Ji Qi Gong, Selbstverteidigung für Senioren</b>	11:00 bis 12:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Zumba®-Fitness</b>	19:00 bis 20:00 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Wassergymnastik Aqua-Power im Stadtbad</b>	Fortlaufend donnerstags 19:30 bis 20:30 Uhr Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Schnupperkurs Standard- und Lateintänze ab der 10. Klasse</b>	19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> 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> <b>Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik</b>	20:30 bis 21:30 Uhr Pfarrsaal der Kath. Kirche Hohlstraße 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Wissenswertes über die somatische Bewegungslehre von Dr. Moshé Feldenkrais</b>	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Gymnastik für Senioren</b>	15:15 bis 16:15 Uhr MLK-Gymnasium Lortzingstraße 2 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Möglichkeiten der Hypnose- Therapie</b>	19:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Gemeinsam bewegen</i> <b>Sanfte Rückenfitness</b>	19:30 bis 20:30 Uhr Pfarrsaal der Kath. Kirche Hohlstraße 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.09.2018	<i>Gesunde VHS-Küche</i> <b>So essen Sie sich schön!</b>	18:00 bis 21:45 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
21.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Tai Ji für Fortgeschrittene I</b>	10:00 bis 11:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> 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 <b>Tai Ji für Fortgeschrittene II</b>	11:00 bis 12:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	VHS-Seniorenakademie <b>Gymnastik für Senioren</b>	9:30 bis 10:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	<b>Blutspendetermin</b>	15:30 bis 19:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>DRK-Ortsverein Völklingen</b> Telefon: 06898 / 28808 Mail: info@voelklingen.drk.de
21.09.2018	Junge VHS Völklingen <b>Selbstverteidigungskurs für Jugendliche</b>	16:30 bis 17:30 Uhr Grundschule Wehrden Kleine Bergstraße 3A 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong <b>Schnupperkurs Taiji-Qigong – Selbstverteidigung</b>	18:00 bis 20:00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	VHS-Seniorenakademie <b>Zumba Gold® für Senioren</b>	16:00 bis 17:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Junge VHS Völklingen <b>Schnupperkurs Hip-Hop, 8 – 12 Jahre</b>	16:00 bis 17:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Junge VHS Völklingen <b>Schnupperkurs Hip-Hop, 5 – 8 Jahre</b>	17:00 bis 18:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> 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 <b>Schnupperkurs Hip-Hop, 12 – 15 Jahre</b>	18:00 bis 19:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Junge VHS Völklingen <b>Schnupperkurs Hip-Hop, ab 15 Jahren</b>	19:00 bis 20:00 Uhr Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15–17 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Entspannung und gesunder Rücken durch Taiji-Qigong <b>Taiji-Qigong für Anfänger - Selbstverteidigung</b>	19:15 bis 20:30 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	VHS-Vortrag <b>Problematisches Glücksspiel und Glücksspielsucht</b>	19:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Gemeinsam bewegen <b>Zumba®-Fitness in Ludweiler</b>	17:00 bis 18:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Junge VHS Völklingen <b>Schnupperkurs: Jii-On-Du - Selbstverteidigung für Kinder</b>	15:00 bis 16:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.09.2018	Gemeinsam bewegen <b>Orientalischer Tanz – Bauchtanz für Anfänger und Mittelstufe</b>	18:00 bis 19:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
22.09.2018	VHS-Seniorenakademie <b>Kaffee aus Völklingen: Besuch in der Kaffee-Rösterei</b>	14:00 Uhr espresso-Kessler Parkstraße 3a 66333 VK-Luisenthal	<b>VHS Völklingen</b> 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> <b>Die Kunst der Bewegung – Ballett für Kinder ab 4 Jahren</b>	14:00 bis 15:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Duftende Natur-Seifen selber machen</b>	13:00 bis 15:15 Uhr Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Turmspringen – mehr als Arschbombe</b>	13:00 bis 15:30 Uhr Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Kinderurwaldfest mit dem NABU</b>	11:00 bis 17:00 Uhr Parkplatz Forsthaus Neuhaus 66115 Saarbrücken	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.09.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Vortrag: Gesteigerte Lebensqualität im Alter durch mehr Beweglichkeit – Bewegung und Fitness im Alter</b>	15:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.09.2018	<i>Gesunde VHS-Küche</i> <b>Cucina in Crosta – Die Küche der verschiedenen Krusten</b>	18:00 bis 21:45 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.09.2018	<b>Monatliches Treffen für Angehörige von Patienten mit Lungenkrebs</b>	16:00 bis 17:30 Uhr SHG Kliniken Völklingen Richardstraße 5-9 66333 Völklingen	<b>LungenZentrum Saar</b> 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	<b>Beckenbodenwochen 2018 Funktionelle Gymnastik</b>	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
26.09.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
26.09.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Unser Wasser – Besuch der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg Wehrden</b>	15:00 bis 17:15 Uhr Wasserturm Wehrden Am Hoheberg 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2018	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Starke Psyche für turbulente Zeiten – (Resilienz)</b>	19:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.09.2018	<b>Beckenbodenwochen 2018 Fitnessgymnastik</b>	20:00 bis 21:30 Uhr Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße 12 66333 Völklingen	<b>TV Völklingen</b> Jürgen Ehlen Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
27.09.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Kleine Bewegungen – große Wirkung: Feldenkrais®</b>	18:30 bis 20:00 Uhr Albert-Einstein-Gym. Hohenzollernstraße 28 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.09.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen</b>	10:00 bis 11:30 Uhr Schillerpark 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.09.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Workshop: Kleine Helferlein aus der Aromapraxis</b>	18:00 bis 21:00 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
28.09.2018	<b>Erste-Hilfe für Bildungs- und Betreuungseinrichtungen</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
28.09.2018	<b>Junge VHS Völklingen Schnuppertauchen</b>	14:00 bis 15:30 Uhr Stadtbad Völklingen Karl-Janssen-Straße 33a 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.09.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
29.09.2018	<b>Entspannung pur – Momente nur für mich Jodelwanderung</b>	11:00 bis 15:00 Uhr Parkplatz am Jagdschloss Karlsbrunn	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.09.2018	<b>Junge VHS Völklingen Kleine Reiter – große Pferde</b>	14:00 bis 17:00 Uhr Reitsportanlage im Warndt 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.10.2018	<b>Junge VHS Völklingen Tennis für Kids – Schnuppertermin in den Ferien</b>	11:00 bis 12:00 Uhr Tennishalle Heidstock Moselstraße 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.10.2018	<b>Präventionskurs Fitness-Ampel</b>	18:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> 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	<b>Präventionskurs Rücken-Fit</b>	20:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
02.10.2018	<b>Präventionskurs Fitness-Ampel</b>	10:00 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
02.10.2018	<b>The Work nach Byron Katie – Offener Work-Treff</b>	10:00 bis 12:00 Uhr Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
02.10.2018	<b>Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche</b>	Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
02.10.2018	<b>Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“</b>	18:30 bis 20:00 Uhr KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	<b>KB-Naturheilpraxis</b> Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com
03.10.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
05.10.2018	<b>Präventionskurs Rücken-Fit</b>	10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> 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	<b>Junge VHS Völklingen Wilde Küche – Kochen am offenen Feuer mit dem NABU</b>	13:00 bis 18:00 Uhr Parkplatz Forsthaus Neuhaus 66115 Saarbrücken	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
08.10.2018	<b>Erste-Hilfe für Arzthelferinnen (Prüfung)</b>	8:00 bis 14:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
10.10.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
11.10.2018	<b>Arbeitskreis der Demenz Initiative Völklingen</b>	16:00 bis 18:00 Uhr Altenheim St. Josef Nordring 4 66333 Völklingen	<b>Demenz Initiative Völklingen</b> Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org
13.10.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
14.10.2018	<b>Wanderung zum Fischerberghaus</b>	9:30 Uhr Bahnhof Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
15.10. bis 19.10.2018	<b>Häusliche Krankenpflege</b>	8:00 bis 12:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> 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	<b>Gesunde VHS-Küche Herbst-Küche</b>	17:30 bis 21:15 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
16.10.2018	<b>Nicht-Raucher in 6 Wochen!</b>	18:00 bis 19:00 Uhr Praxis Dr. Krings Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>Dr. Markus Krings</b> Telefon: 06898 / 9455520 E-Mail: praxis-dr-krings@hotmail.de
17.10.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
18.10.2018	<b>Junge VHS Völklingen Tennis für Kids von 3 bis 5 Jahren</b>	15:30 bis 16:30 Uhr Tennishalle Heidstock Moselstraße 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.10.2018	<b>VHS-Vortrag Stress lass nach – einfach und effektiv</b>	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
18.10.2018	<b>Gesunde VHS-Küche Kochkurs für Anfänger – Feine, leichte Küche für jeden Tag</b>	17:30 bis 21:15 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.10.2018	<b>VHS-Vortrag Stress beim Fliegen, Autofahren oder bei Präsentationen?</b>	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.10.2018	<b>Junge VHS Völklingen Nachts im Saarbrücker Zoo</b>	21:00 bis 23:15 Uhr Zoo Saarbrücken Graf-Stauffenberg-Straße 66121 Saarbrücken	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

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

# Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
27.10.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
27.10.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Kleine Reiter – große Pferde</b>	14:00 bis 17:00 Uhr Reitsportanlage im Warndt 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.10.2018	<b>Erste-Hilfe-Training für Betriebshelfer</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
29.10.2018	<i>VHS-Seniorenakademie</i> <b>Wander- und Radtouren am Smartphone planen</b>	18:00 bis 21:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
30.10.2018	<b>Monatliches Treffen für Angehörige von Patienten mit Lungenkrebs</b>	16:00 bis 17:30 Uhr SHG Kliniken Völklingen Richardstraße 5-9 66333 Völklingen	<b>LungenZentrum Saar</b> Detlef Born Telefon: 06898 / 12-2255 E-Mail: seelsorge@vk.shg-kliniken.de
30.10.2018	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Burn out mit Erfolg meistern</b>	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
31.10.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> 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> <b>Mit der Försterin unterwegs- Halloween im Stadtwald</b>	18:30 bis 20:45 Uhr Forsthaus am Simschel 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
04.11.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Wir backen unser Brot selbst</b>	13:45 bis 16:45 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
04.11.2018	<b>Kulinarische Wanderung ab Kreuzberghaus, auch Nichtwanderer sind herzlich eingeladen</b>	10:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
05.11.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
06.11.2018	<b>The Work nach Byron Katie – Offener Work-Treff</b>	10:00 bis 12:00 Uhr Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
06.11.2018	<b>Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche</b>	Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr Realschule Völklingen Heinestraße 70 66333 Völklingen	<b>LC Völklingen</b> Jörg Noack Telefon: 06898 / 16628 E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
06.11.2018	<b>Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“</b>	18:30 bis 20:00 Uhr KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	<b>KB-Naturheilpraxis</b> 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> <b>Auflauf und Überbackenes</b>	17:30 bis 21:15 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
07.11.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
08.11.2018	<b>Blutspendetermin</b>	15:00 bis 19:00 Uhr Hermann-Neuberger-Halle Stadionstraße 66333 Völklingen	<b>DRK-Ortsverein Völklingen</b> Telefon: 06898 / 28808 Mail: info@voelklingen.drk.de
08.11.2018	<b>Arbeitskreis der Demenz Initiative Völklingen</b>	16:00 bis 18:00 Uhr Altenheim St. Josef Nordring 4 66333 Völklingen	<b>Demenz Initiative Völklingen</b> Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org
09.11.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Zeit für mich – entspannt in den Herbst</b>	18:15 bis 19:45 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
09.11.2018	<i>VHS-Vortrag</i> <b>Möchten Sie die Veränderungen in Ihrem Leben gelassener meistern?</b>	18:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
09.11.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Kreativität, Freude und Lebenskunst</b>	17:30 bis 20:30 Uhr Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
10.10.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> 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> <b>EAT ART – Essen wird zur Kunst</b>	10:00 bis 13:15 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
12.11.2018	<b>Erste-Hilfe-Training für Betriebs Helfer</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
14.11.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
15.11.2018	<b>„Gudd druff“ älter werden</b>	14:30 bis 17:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
17.11.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Fit für's Babysitting</b>	9:00 bis 16:00 Uhr Stadtteiltreff Völklingen Kreppstraße 5 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.11.2018	<i>Gesunde VHS-Küche</i> <b>Cucina in Crosta – Die Küche der verschiedenen Krusten</b>	18:00 bis 21:45 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.11.2018	<b>YOGA-Asanas Intensiv Workshop</b>	10:00 bis 13:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> 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	<b>Glühweinwanderung über bekannte Wege</b>	15:00 Uhr Wildpark Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
21.11.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
22.11.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Workshop: Ätherische Öle gegen den Winter-Blues</b>	18:00 bis 21:00 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.11.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
24.11.2018	<b>20. Jahre forum GESUNDHEIT Tag der offenen Tür</b>	Tagsüber zu den Öffnungszeiten forum G E S U N D H E I T Bismarckstraße 11 66333 Völklingen	<b>forum G E S U N D H E I T</b> Christiane Nimmrichter Telefon: 06898 / 280880 E-Mail: info@forum-gesundheit.net
24.11.2018	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> <b>Workshop: Lachyoga</b>	14:00 bis 17:00 Uhr VHS Völklingen Altes Rathaus 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.11.2018	<i>Junge VHS Völklingen</i> <b>Warme Cocktails und Winterpunsch selbst gemacht</b>	14:00 bis 17:00 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

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

# Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
30.11.2018	<b>Präventionskurs Rücken-Fit</b>	10:15 Uhr SportArt Fitnesscenter Stadionstraße 65 66333 Völklingen	<b>SportArt Fitnesscenter</b> Patrick Heisel Telefon: 06898 / 295060 E-Mail: sportart-voelklingen@t-online.de
01.12.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
02.12.2018	<b>Taschenlampenwanderung ab Wildpark</b>	16:00 Uhr Wildpark Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
04.12.2018	<b>The Work nach Byron Katie – Offener Work-Treff</b>	10:00 bis 12:00 Uhr Anja Engel Gartenstraße 33 66333 Völklingen	<b>Anja Engel</b> Telefon: 06898 / 280738 E-Mail: kontakt@anja-engel.com
04.12.2018	<b>Entspannung und Coaching mit Hilfe der Hypnose – „Ich bin, was ich denke!“</b>	18:30 bis 20:00 Uhr KB-Naturheilpraxis Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	<b>KB-Naturheilpraxis</b> Josef Bohnenberger Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 5004144 E-Mail: elizabeta.korte@schlau.com
04.12.2018	<b>Gesunde VHS-Küche Weihnachts-Menü</b>	17:30 bis 21:15 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
04.12.2018	<b>Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche</b>	Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr Realschule Völklingen Heinestraße 70 66333 Völklingen	<b>LC Völklingen</b> 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	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
07.12.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Abschalten – Entspannt in den Schlaf</b>	17:00 bis 20:00 Uhr Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
12.12.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
13.12.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung/ Ersthelfer in Betrieben</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
13.12.2018	<b>Arbeitskreis der Demenz Initiative Völklingen</b>	16:00 bis 18:00 Uhr Altenheim St. Josef Nordring 4 66333 Völklingen	<b>Demenz Initiative Völklingen</b> Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org
14.12.2018	<b>Blutspendetermin</b>	15:30 bis 19:30 Uhr Haus der Vereine Am Bürgermeisteramt 2 66333 VK-Ludweiler	<b>DRK-Ortsverein Völklingen</b> Telefon: 06898 / 28808 Mail: info@voelklingen.drk.de
14.12.2018	<i>Entspannung pur – Momente nur für mich</i> <b>Abschalten durch experimentelles Malen und Achtsamkeitsübungen</b>	17:30 bis 20:30 Uhr Grundschule Luisenthal Jahnstraße 2 66333 VK-Luisenthal	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

# Mitmach-Aktionen

September 2018 bis Januar 2019

Beginn	Veranstaltung	Dauer & Ort	Kontakt
15.12.2018	<b>Erste-Hilfe-Ausbildung für Führerscheinbewerber</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
15.12.2018	<b>YOGA-Asanas Intensiv Workshop</b>	10:00 bis 13:00 Uhr Caldea-Fitnessstudio Haydnstraße 43a 66333 Völklingen	<b>Caldea-Fitnessstudio</b> Margit Pistorius Telefon: 06898 / 9122920 E-Mail: info@caldea-fitness.de
16.12.2018	<b>Wanderung über den Kreuzberg, anschließend Adventsfeier im Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
17.12.2018	<b>Erste-Hilfe-Training für Betriebsshelfer</b>	8:00 bis 15:30 Uhr Johanniter Völklingen Poststraße 33 66333 Völklingen	<b>Johanniter Unfall Hilfe</b> Gabi Belles-Wehr Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: gabi.belles@johanniter.de
18.12.2018	<b>Monatliches Treffen für Angehörige von Patienten mit Lungenkrebs</b>	16:00 bis 17:30 Uhr SHG Kliniken Völklingen Richardstraße 5-9 66333 Völklingen	<b>LungenZentrum Saar</b> Detlef Born Telefon: 06898 / 12-2255 E-Mail: seelsorge@vk.shg-kliniken.de
19.12.2018	<b>Wanderung ab Kreuzberghaus</b>	15:00 Uhr Kreuzberghaus 66333 Völklingen	<b>Saarwald-Verein Völklingen</b> Bernd Reichert Telefon: 06898 / 8668 E-Mail: hub.reichert@t-online.de
08.01.2019	<b>Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche</b>	Fortlaufend dienstags 16:45 bis 17:45 Uhr Realschule Völklingen Heinestraße 70 66333 Völklingen	<b>LC Völklingen</b> 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	<b>Volkswanderung des Turnvereins Ludweiler</b>	10:00 Uhr Warndhalle Ludweiler 66333 Völklingen	<b>Tennis-Club Ludweiler e. V.</b> Telefon: 06898 / 439540 E-Mail: info@tcludweiler.de
15.01.2019	<b>Nicht-Raucher in 6 Wochen!</b>	18:00 bis 19:00 Uhr Praxis Dr. Krings Marktstraße 8 66333 Völklingen	<b>Dr. Markus Krings</b> Telefon: 06898 / 9455520 E-Mail: praxis-dr-krings@hotmail.de
16.01.2019	<b>Junge VHS Völklingen Heute geht's um die gesunde Wurst</b>	16:00 bis 17:30 Uhr Metzgerei Niebes Poststraße 38 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
31.01.2019	<b>Gesunde VHS-Küche So essen Sie sich schön!</b>	18:00 bis 21:45 Uhr Grundschule Geislautern Schlossstraße 21 66333 Völklingen	<b>VHS Völklingen</b> 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!**