



Völklingen

Das Saarland lebt gesund!

Mitmach-Aktionen

1. Halbjahr 2012



www.voelklingen-lebt-gesund.de

vhs der Stadt
Völklingen


STADT VÖLKLINGEN

„Völklingen lebt gesund!“ geht in die nächste Runde.

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

das Projekt **„Völklingen lebt gesund!“** nimmt weiterhin an Fahrt zu. Schon jetzt haben viele Kindergärten, Schulen, Vereine, Ärzte, Kliniken, Apotheken und Firmen mitgemacht. Jede Aktion trägt dazu bei, unsere Stadt als Gesundheitsstadt lebendig werden zu lassen. Mit Stolz können wir sagen, dass Ihnen mit dieser Broschüre ein großes Angebot an Vorträgen, Kursen und Mitmachaktionen rund um die Gesundheit zur Verfügung gestellt wird. Nutzen Sie das Angebot, suchen Sie die geeignete Veranstaltung für sich heraus. Motivieren Sie Bekannte und Freunde zum Mitmachen.



Wir freuen uns, dass unsere Aktion von dem Ministerium für Gesundheit und Verbraucherschutz ins Saarland übertragen wurde. Unter dem Motto **„Das Saarland lebt gesund!“** haben sich 10 weitere Kommunen bereit erklärt, unserem Beispiel zu folgen. Unsere Erfahrungen stellen wir gerne zur Verfügung.

Wenn Sie selbst, Ihr Verein oder Ihre Laufgruppe eine Idee haben, melden Sie sich bei unserer Volkshochschule. Gerne nehmen wir dann Ihr Projekt mit auf.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Durchblättern. Fangen Sie einfach mit Etwas an, es lohnt sich bestimmt. In diesem Sinne gute Gesundheit und eine gute Zeit,

Ihr 
Klaus Lorig
Oberbürgermeister

Ein Projekt der VHS Völklingen in Zusammenarbeit mit



6x Gesundheitstag 2012 im GLOBUS Baumarkt

Zechenstraße 8, 66333 Völklingen
samstags von 10.00 bis 14.00 Uhr

11. Februar 2012
Gesunder Start ins Frühjahr

24. März 2012
Vorsorgen

5. Mai 2012
Beweg dich!

8. September 2012
Erkältungskrankheiten vorbeugen, Grippeimpfung

13. Oktober 2012
Gesundheit im Visier: Vorsicht Alkohol!

17. November 2012
**Gegen Depressionen:
Gesund durch Herbst und Winter**

... präsentiert von

– **isotonisch, fruchtig-frisch!**



Der Völklinger Hausarzt, **Dr. Markus Krings**, ist Mitglied der Lenkungsgruppe **„Völklingen lebt gesund!“**. Ganzjährig bietet er mit der AOK Völklingen Kurse **„Nichtraucher in 6 Wochen an!“**.

Infos unter Tel. 06898 / 911020.

Viele Ausstellungs-Partner präsentieren ihre Ideen zum gesünderen Leben. Kommen Sie einfach vorbei: Informieren und mitmachen.





Preisübergabe für die coolste BOB-Aktion im Albert-Einstein-Gymnasium. Auch in diesem Jahr wird ein solcher Wettbewerb durchgeführt.



Gar nicht so einfach: Die Baskets 98 versuchten, mit Rauschbrille den Korb zu treffen.



Frank Schreiner (2.v.l.) ist auch in diesem Jahr Völklinger BOB-Pate.



www.saar-bob.de



Das Lenkungsteam der Völklinger BOB-Gruppe: Roland Rosinus, Martina Koch, Karl-Heinz Schäffner, Joachim Fery, Olaf Jorzyk (nicht auf dem Foto: Stephan Martin, Rainer Türk, Adele Reuter-Kapp).

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
Ab 16.01.2012	Plakataktion gegen das Rauchen und den Lungenkrebs	VHS Völklingen Dr. Markus Krings Harald Klyk	4 Wochen in Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.01.2012	Nordic Walking – Nordic Gym – Fitness	Knappschaft Regional- direktion Saarbrücken	15.30 bis 17.00 Uhr 6 Termine Friedr.-Ebert-Platz 3 66333 Völklingen	Carina Hilt Telefon: 0681 / 4002-1253 E-Mail: carina.hilt@kbs.de
18.01.2012	Vortrag: Schutzimpfungen	Merkur Apotheke	15.00 Uhr Altes Rathaus Völklingen	Claudia Berger Telefon: 06898 / 23010 E-Mail: merkurberger@web.de
18.01.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
19.01.2012	Blutspendetermin	DRK-Ortsverein Völklingen e.V.	15.00 bis 19.00 Uhr Hermann-Neuberger- halle Völklingen	DRK Völklingen Telefon: 06898 / 26722 E-Mail: info@voelklingen.drk.de
19.01.2012	Vortrag: Was ist Hypnose und wie wendet man sie an?	KB-Naturheilpraxis	19.30 Uhr Altes Rathaus 66333 Völklingen	Josef Bohnenberger, Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 500414
20.01.2012	Vortrag: Die Honigbiene in der Region	Bienenzuchtverein Völklingen	19.00 bis 20.30 Uhr Altes Rathaus 66333 Völklingen	Jürgen Biehl Telefon: 06898 / 974787 E-Mail: Bienenfarm@aol.com
21.01.2012	Ökogarten der VHS Baumschnittkurs	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürs- tenhausen, Gehlheid- straße	Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.01.2012	Woche der Vorsorge Vortrag: Sport im Alter für Ungeübte	Seniorennetzwerk Völklingen VHS Völklingen	16.00 Uhr Kongresszentrum SHG-Kliniken Pasteurstraße 11a 66333 Völklingen	Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.01.2012	Woche der Vorsorge Vortrag: Ernährung im Alter	Seniorennetzwerk Völklingen VHS Völklingen	16.00 Uhr Kongresszentrum SHG-Kliniken Pasteurstraße 11a 66333 Völklingen	Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
24.01.2012	PILOGA – für einen starken Rücken	TV Völklingen	16.45 bis 18.00 Uhr 8 Termine Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	Frau Utter Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
25.01.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
25.01.2012	<i>Woche der Vorsorge</i> Vortrag: Behalte ich als Patient die Zügel in der Hand	Seniorennetzwerk Völklingen VHS Völklingen	16.00 Uhr Kongresszentrum SHG-Kliniken Pasteurstraße 11a 66333 Völklingen	Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.01.2012	Stillgruppe der La Leche Liga in Geislautern	La Leche Liga	10.00 bis 11.30 Uhr 1 Termin Ludweiler Straße 149 66333 Völklingen-Geislautern	Melanie Schnabel Telefon 06809 / 180723 E-Mail: melanie.schnabel@lalecheliga.de Nicole Colling Telefon 06809 / 702697 E-Mail: nicole.colling@lalecheliga.de
26.01.2012	Seminar: Entspannungshypnose	KB-Naturheilpraxis	19.30 Uhr Altes Rathaus 66333 Völklingen	Josef Bohnenberger, Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 500414
26.01.2012	Individuelle Ernährungsberatung in Völklingen	BARMER GEK Völklingen Katja Bär-Hanuja	9.00 - 12.00 Uhr 1 Termin BARMER GEK Rathausstraße 28 66333 Völklingen	Ralf Hollinger Telefon: 0800 332060 52-6151 E-Mail: ralf.hollinger@barmer-gek.de
26.01.2012	Fantastisch elastisch	TV Völklingen	18.30 bis 19.45 Uhr 8 Termine Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	Frau Utter Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
26.01.2012	<i>Woche der Vorsorge</i> Vortrag: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung	Seniorennetzwerk Völklingen VHS Völklingen	16.00 Uhr Kongresszentrum SHG-Kliniken Pasteurstraße 11a 66333 Völklingen	Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.01.2012	Schritte zum Imker in Theorie und Praxis	Bienenzuchtverein Völklingen	19.00 bis 20.30 Uhr 9 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	Jürgen Biehl Telefon: 06898 / 974787 E-Mail: Bienenfarm@aol.com
27.01.2012	<i>1. Demenztag</i> Demenzparcours, Infostände und Vortrag	Demenz Initiative Völklingen	9.00 bis 17.00 Uhr Kongresszentrum SHG-Kliniken Pasteurstraße 11a 66333 Völklingen	Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org



Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
27.01.2012	<i>Woche der Vorsorge</i> Vortrag: Wenn Sorge fesselt	Seniorennetzwerk Völklingen VHS Völklingen	16.00 Uhr Kongresszentrum SHG-Kliniken Pasteurstraße 11a 66333 Völklingen	Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org Karl-Heinz Schäffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.01.2012	<i>Ökogarten der VHS</i> Baumschnittkurs	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürs- tenhausen, Gehlheid- straße	Karl-Heinz Schäffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.02.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
04.02.2012	<i>Ökogarten der VHS</i> Baumschnittkurs	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürs- tenhausen, Gehlheid- straße	Karl-Heinz Schäffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
05.02.2012	Stadtteilwanderung ab Wildpark VK	Saarwaldverein OV Völklingen	14.00 Uhr Wildpark Völklingen	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
07.02.2012	Rückenschule für Erwachsene	AOK Völklingen	17.00 - 18.30 Uhr 7 Termine Physiovital Pecorino Ludweiler Straße 139 66333 Völklingen	Michael Port (AOK) Telefon: 06898 / 9108-21 E-Mail: michael.port@sl.aok.de
07.02.2012	Nicht-Raucher in 6 Wochen!	Dr. Markus Krings und AOK Völklingen	18.00 - 19.00 Uhr 6 Termine Ärztliche Praxisge- meinschaft VK Kreppstraße 3-5	Dr. Markus Krings Telefon: 06898 / 911020 E-Mail: info@pg-vk.de Michael Port (AOK) Telefon: 06898 / 9108-21 E-Mail: michael.port@sl.aok.de
07.02.2012	Infos zur Hypnose, Chirotherapie und Homöopathie	KB-Naturheilpraxis	18.30 bis 20.00 Uhr Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	Josef Bohnenberger, Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 500414
07.02.2012	Infoabend Qi Gong, Meditation und Tai Chi Chuan	DAO-Zentrum Jürgen Meyer	18.00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
08.02.2012	Kurs: Demenzerkrankte betreuen	Die Johanniter	18.00 bis 21.00 Uhr 11 Termine Johanniter VK Poststraße 33 66333 Völklingen	Gabi Belles Telefon: 06898 / 27733 E-Mail: saarland@juh-hrs.de
09.02.2012	Seminar: Erlernen der Selbsthypnose	KB-Naturheilpraxis	19.30 Uhr Altes Rathaus 66333 Völklingen	Josef Bohnenberger, Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 500414
09.02.2012	Individuelle Ernährungsberatung in Völklingen	BARMER GEK Völklingen Katja Bär-Hanuja	9.00 - 12.00 Uhr 1 Termin BARMER GEK Rathausstraße 28 66333 Völklingen	Ralf Hollinger Telefon: 0800 332060 52-6151 E-Mail: ralf.hollinger@barmer-gek.de
11.02.2012	Ökogarten der VHS Baumschnittkurs	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürstenhausen, Gehlheidstraße	Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
11.02.2012	1. Gesundheitstag Gesunder Start ins Frühjahr	GLOBUS Baumarkt VHS Völklingen	10.00 - 14.00 Uhr Globus Baumarkt Zechenstraße 8 66333 Völklingen	Globus Baumarkt Telefon: 06898 / 515500 E-Mail: infozentrum-bfmbvbk@globus-baumarkt.de
12.02.2012	Wanderung ums Kreuzberghaus	Saarwaldverein OV Völklingen	14.00 Uhr Kreuzberghaus	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
15.02.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
18.02.2012	Ökogarten der VHS Baumschnittkurs	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürstenhausen, Gehlheidstraße	Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
22.02.2012	Fit im Kreuz für Anfänger	Knappschaft Regionaldirektion Saarbrücken	19.00 bis 20.00 Uhr 10 Termine Friedr.-Ebert-Platz 3 66333 Völklingen	Carina Hilt Telefon: 0681 / 4002-1253 E-Mail: carina.hilt@kbs.de
22.02.2012	Stillgruppe der La Leche Liga in Geislautern	La Leche Liga	10.00 bis 11.30 Uhr 1 Termin Ludweiler Straße 149 66333 Völklingen-Geislautern	Melanie Schnabel Telefon 06809 / 180723 E-Mail: melanie.schnabel@lalecheliga.de Nicole Colling Telefon 06809 / 702697 E-Mail: nicole.colling@lalecheliga.de
22.02.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
25.02.2012	<i>Ökogarten der VHS</i> Baumschnittkurs	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürstenthausen, Gehlheidstraße	Karl-Heinz Schäffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.02.2012	Wanderung über das Hochplateau Wehrdener Berg	Saarwaldverein OV Völklingen	14.00 Uhr Wasserturm Wehrden	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
26.02.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Wasser-Turmspringen – mehr als Arschbombe	VHS Völklingen Dozent: Wolfgang Fuchs	13.00 bis 15.00 Uhr 5 Termine Stadtbad Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Schwitzstunde	VHS Völklingen Dozentin: Susanne Pitzen	18.00 bis 19.00 Uhr 15 Termine Marie-Luise-Kaschnitz-Gym. 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnistraining – Workshop I	VHS Völklingen Dozentin: Christine Olbert	15.30 bis 17.00 Uhr 12 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga am Morgen	VHS Völklingen Dozentin: Sabine Ladwein	8.30 bis 10.00 Uhr 15 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga am Morgen für Anfänger und Wiedereinsteiger	VHS Völklingen Dozentin: Sabine Ladwein	10.15 bis 11.45 Uhr 15 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga am Feierabend	VHS Völklingen Dozentin: Sabine Ladwein	17.45 bis 19.15 Uhr 15 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga für Anfänger und Geübte	VHS Völklingen Dozentin: Sarah Vollmer	19.30 bis 21.00 Uhr 15 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga für Anfänger und Geübte	VHS Völklingen Dozentin: Sarah Vollmer	18.00 bis 19.30 Uhr 15 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Entspannung pur</i> Stress lass nach! – Entspannt in die Woche	VHS Völklingen Dozentin: Andrea Baltes	9.00 bis 10.00 Uhr 8 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de



Immer ein Erlebnis: Die Kindergarten-Waldlaufmeisterschaften finden in diesem Jahr zum vierten Mal statt. Organisiert wird der Wettbewerb von der Kita Schubertstraße, Christiane Rischer-Heib und Hiltrud Lunau.



Ab in den Wald mit Waldpädagogin Helga Flohr, ein Projekt der Kita am Leh.



Die wilden Pferde ist ein Laufprojekt der Kita Neues Rathaus mit Leiterin Brigitte Eller.



Der AID-Ernährungsführerschein wird in allen dritten Klassen der Völklinger Grundschulen umgesetzt. Hier Projektmitarbeiterin Carina König im Einsatz.

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
27.02.2012	<i>Tai Chi Chuan u. Qi Gong</i> Tai Chi Chuan und Qi Gong für Anfänger	VHS Völklingen Dozenten: Jürgen Meyer und Assistenten	19.00 bis 20.15 Uhr 12 Termine Tai Chi Schule Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnistraining in Ludweiler	VHS Völklingen Dozentin: Helene Hausinger	15.00 bis 16.00 Uhr 12 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Osteoporose-Gymnastik I	VHS Völklingen Dozentin: Nadja Becker	14.30 bis 15.30 Uhr 12 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Osteoporose-Gymnastik Ludweiler	VHS Völklingen Dozent: Thomas Schuhmacher	10.00 bis 10.45 Uhr 12 Termine Schmerz-Punkt-Praxis Ludweiler Lauterbacherstr. 147	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Abnehm-Gymnastik	VHS Völklingen Dozentin: Susanne Pitzen	19.00 bis 20.00 Uhr 15 Termine Marie-Luise-Kaschnitz-Gym. 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Tai Chi Grundstufe für Anfänger Ludweiler	VHS Völklingen Dozentin: Evelyn Oehrlein	11.00 bis 12.00 Uhr 12 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Tai Chi Grundstufe für Fortgeschrittene Ludweiler	VHS Völklingen Dozentin: Evelyn Oehrlein	10.00 bis 11.00 Uhr 12 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wassergymnastik in Ludweiler	VHS Völklingen Dozent: Karl-Heinz Kotzian	10.30 bis 11.15 Uhr 10 Termine AWO Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
27.02.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Aquatic-Fitness	VHS Völklingen Dozentin: Susanne Weiß	19.00 bis 20.00 Uhr Montag und Freitag Stadtbad Völklingen 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Tai Chi Chuan u. Qi Gong</i> Tai Chi Chuan in der Mittagspause	VHS Völklingen Dozenten: Jürgen Meyer und Assistenten	12.15 bis 13.00 Uhr 12 Termine Tai Chi Schule Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
28.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Osteoporose- Gymnastik II	VHS Völklingen Dozentin: Nadja Becker	14.30 bis 15.30 Uhr 12 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Osteoporose- Gymnastik III	VHS Völklingen Dozentin: Nadja Becker	15.30 bis 16.30 Uhr 12 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga am Feierabend	VHS Völklingen Dozentin: Edith Neutzling	17.45 bis 19.15 Uhr 15 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga am Abend	VHS Völklingen Dozentin: Edith Neutzling	19.30 bis 21.00 Uhr 15 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnis- training – Workshop II	VHS Völklingen Dozentin: Christine Olbert	14.15 bis 15.45 Uhr 12 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnis- training – Workshop III	VHS Völklingen Dozentin: Christine Olbert	15.45 bis 17.15 Uhr 12 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wassergymnastik in Ludweiler	VHS Völklingen Dozent: Karl-Heinz Kotzian	10.30 bis 11.15 Uhr 10 Termine AWO Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Aqua-Fit	VHS Völklingen Dozentin: Vanessa Perschke	14.30 bis 15.15 Uhr jeweils Dienstag Stadtbad Völklingen 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Fit und entspannt in den Abend	VHS Völklingen Dozentin: Anja Heinrich	16.30 bis 17.30 Uhr 15 Termine Marie-Luise- Kaschnitz-Gym. 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Tai Chi Grundstufe für Anfänger Lauterbach	VHS Völklingen Dozentin: Evelyn Oehrlein	11.00 bis 12.00 Uhr 12 Termine AWO Lauterbach	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Beckenboden trifft Pilates	VHS Völklingen Dozentin: Petra Weiland	20.00 bis 21.00 Uhr 12 Termine Marie-Luise- Kaschnitz-Gym. 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Beginn	Veranstungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
28.02.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik	VHS Völklingen Dozentin: Myriam Rees	18.30 bis 19.30 Uhr 15 Termine Marie-Luise- Kaschnitz-Gym. 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Zeit für große Sprünge – auf dem Trampolin	VHS Völklingen Dozentin: Gabi Dunkel	16.30 bis 19.00 Uhr 3 Termine Turnhalle Wehrden	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Tennisschnupperstun- den	VHS Völklingen Dozentin: Gabi Dunkel	16.00 Uhr 3 Termine Tennishalle Moselstraße	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.02.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Stepp-Aerobic	VHS Völklingen Dozentin: Anja Heinrich	17.30 bis 18.30 Uhr 15 Termine Marie-Luise- Kaschnitz-Gym. 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de



www.saar-bob.de



www.voelklingen-lebt-gesund.de

28.02.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Boogie Woogie	VHS Völklingen Dozent: Andreas Kreutzer	19.30 bis 20.30 Uhr 2 Termine Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.02.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Asiatische Köstlichkeiten – Koreanische Gerichte	VHS Völklingen Dozentin: Inkyung Choi	17.00 bis 20.00 Uhr 1 Termin Küche Stadtwerke	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnis- training in Lauterbach	VHS Völklingen Dozentin: Helene Hausinger	9.30 bis 11.00 Uhr 12 Termine AWO Lauterbach	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.02.2012	<i>Seniorenakademie</i> Meditation und Tanz	VHS Völklingen Dozentin: Anne Grothe	15.00 bis 16.30 Uhr 12 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.02.2012	<i>Gesundes Laufen richtig lernen!</i> Informationsveranstal- tung	Laufsport Werner Gebhard und Dr. Oliver Birnstiel	19.30 Uhr Altes Rathaus 66333 Völklingen	Werner Gebhard Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport- gebhard.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
29.02.2012	Wanderung ab KBH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Kreuzberghaus	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
29.02.2012	<i>Tai Chi Chuan u. Qi Gong</i> Tai Chi Chuan und Qi Gong für Anfänger	VHS Völklingen Dozenten: Jürgen Meyer und Assistenten	19.30 bis 20.45 Uhr 12 Termine Tai Chi Schule Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
29.02.2012	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga für Anfänger und Geübte	VHS Völklingen Dozentin: Sarah Vollmer	18.00 bis 19.30 Uhr 15 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wassergymnastik in Ludweiler	VHS Völklingen Dozent: Karl-Heinz Kotzian	10.30 bis 11.15 Uhr 10 Termine AWO Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	Fit im Kreuz für Fortgeschrittene	Knappschaft Regional- direktion Saarbrücken	18.00 bis 19.00 Uhr 10 Termine Friedr.-Ebert-Platz 3 66333 Völklingen	Carina Hilt Telefon: 0681 / 4002-1253 E-Mail: carina.hilt@kbs.de
01.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs Standardtänze für den Abi-Ball	VHS Völklingen Dozentin: Daniela Mink	18.00 bis 19.00 Uhr 2 Termine Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	Workshop Leben in Balance	Daniela Ferrer, Präventologin®	18.00 bis 19.00 Uhr 8 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	Daniela Ferrer Telefon: 06806 / 9941610 E-Mail: info@ferrer-gesundheitlerleben.de
01.03.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik in Ludweiler	VHS Völklingen Dozentin: Petra Weiland	19.30 bis 20.30 Uhr 15 Termine Pfarrsaal Kath. Kirche Hohlstraße Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	<i>Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnis- training – Workshop IV	VHS Völklingen Dozentin: Petra Hammer	9.00 bis 10.30 Uhr 12 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	<i>Yoga für Körper, Geist und Seele</i> Yoga am Feierabend	VHS Völklingen Dozentin: Sabine Ladwein	16.30 bis 18.00 Uhr 15 Termine Marie-Luise- Kaschnitz-Gym. 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
01.03.2012	<i>Seniorenakademie</i> Tai Chi Grundstufe I für Anfänger	VHS Völklingen Dozent: Jürgen Meyer	11.00 bis 12.00 Uhr 12 Termine Tai-Chi-Schule Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	<i>Seniorenakademie</i> Lustiges Gedächtnistraining – Workshop V	VHS Völklingen Dozentin: Petra Hammer	10.45 bis 12.15 Uhr 12 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	<i>Seniorenakademie</i> Gymnastik für Senioren	VHS Völklingen Dozentin: Marlene Donauer	15.15 bis 16.15 Uhr 12 Termine Marie-Luise-Kaschnitz-Gym. 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wassergymnastik am Abend in Ludweiler	VHS Völklingen Dozent: Karl-Heinz Kotzian	17.40 bis 18.20 Uhr 10 Termine AWO Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik in Ludweiler	VHS Völklingen Dozentin: Petra Weiland	20.30 bis 21.30 Uhr 15 Termine Pfarrsaal Kath. Kirche Hohlstraße Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Aqua-Power	VHS Völklingen Dozentin: Vanessa Perschke	19.30 bis 20.30 Uhr jeweils Donnerstag Stadtbad Völklingen 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wassergymnastik am Abend in Ludweiler	VHS Völklingen Dozent: Karl-Heinz Kotzian	18.30 bis 19.15 Uhr 10 Termine AWO Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Kindertanzen	VHS Völklingen Dozentin: Hanna Huth	15.00 bis 16.00 Uhr 2 Termine Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
02.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit waffenlosen Kampfkünsten	VHS Völklingen Dozent: Guido Bender	16.30 bis 17.30 Uhr 10 Termine Grundschule Wehrden	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
02.03.2012	<i>Entspannung pur</i> Entspannt in den Frühling – Entspannungsreise für Körper, Geist und Seele mit Musik	VHS Völklingen Dozentin: Ilka Sauer	18.00 bis 19.30 Uhr 3 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de



Giovanni de Nigris (rechts) von der Osteria Eiscafé Europa unterstützt mehrere Projekte in Kindergärten und Schulen.



Die Landmann Apotheke Oliver Blank und der GesundLaden von Miriam Landmann-Blank unterstützen die Aktion AID-Ernährungsführerschein in Völklinger Grundschulen.

www.voelklingen-lebt-gesund.de

Machen Sie mit!

Lungenkrebs - nein danke!

Ich habe mit dem Rauchen aufgehört!

Warum nicht auch Sie?

Harald Klyk
Ehem. Fernseh- und Rundfunkmoderator

Saarland
Ministerium für Gesundheit und Verbraucherschutz

REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

LAGS
Landesärztekammer
für Gesundheitsförderung
Saarland e.V.

Ärztammer
des Saarlandes

Kontakt:
VNS Völklingen, Altes Rathaus, 06898 / 13-2581

STADT VÖLKLINGEN

Gegen Lungenkrebs – Prominenter Mitstreiter: Harald Klyk, ehem. Fernseh- und Rundfunkmoderator, unterstützt die Völklinger Aktion gegen Lungenkrebs: Nichtrauchen ist angesagt!



Die Sonnenapotheke von Henrik und Jutta Geest unterstützen den Sehtest in Völklinger Grundschulen.

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
02.03.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Wassergymnastik in Ludweiler	VHS Völklingen Dozent: Karl-Heinz Kotzian	9.00 bis 9.45 Uhr 10 Termine AWO Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
02.03.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Bauchtanz für Anfänger	VHS Völklingen Dozentin: Karola Schmidt-Chiarello	18.00 bis 19.30 Uhr 12 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
02.03.2012	<i>Seniorenakademie</i> Gymnastik für Senioren Ludweiler	VHS Völklingen Dozentin: Petra Weiland	9.30 bis 10.30 Uhr 12 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
02.03.2012	<i>Gemeinsam bewegen</i> Bauchtanz für Fortgeschrittene	VHS Völklingen Dozentin: Karola Schmidt-Chiarello	19.30 bis 21.00 Uhr 12 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
02.03.2012	<i>Seniorenakademie</i> Tai Chi Mittelstufe I	VHS Völklingen Dozentin: Susanne Huth	9.00 bis 10.00 Uhr 12 Termine Tai-Chi-Schule Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
02.03.2012	<i>Seniorenakademie</i> Tai Chi Mittelstufe II	VHS Völklingen Dozentin: Susanne Huth	10.00 bis 11.00 Uhr 12 Termine Tai-Chi-Schule Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
02.03.2012	<i>Seniorenakademie</i> Tai Chi Grundstufe für Fortgeschrittene	VHS Völklingen Dozentin: Susanne Huth	11.00 bis 12.00 Uhr 12 Termine Tai-Chi-Schule Marktstraße 8 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
02.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Schnupperkurs Hip-Hop	VHS Völklingen Dozent: Marco Marian	16.00 bis 17.00 Uhr 2 Termine Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
03.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Einrad fahren für Anfänger	VHS Völklingen Dozent: Marius Lauer	10.30 bis 12.00 Uhr 8 Termine Turnhalle Luisenthal	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
03.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Hochrad & fortgeschrit- tene Einrad-Techniken	VHS Völklingen Dozent: Marius Lauer	12.00 bis 13.30 Uhr 8 Termine Turnhalle Luisenthal	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
03.03.2012	<i>Ökogarten der VHS</i> Baumschnittkurs	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürs- tenhausen, Gehlheid- straße	Karl-Heinz Schäffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
03.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Nistkästen selbst gebaut	VHS Völklingen Dozentin: Heidi Lessel	14.00 bis 15.30 Uhr 1 Termin Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
04.03.2012	Grenzwanderung ab Lauterbach	Saarwaldverein OV Völklingen	13.30 Uhr Bushaltestelle Bahn- hof Völklingen	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
05.03.2012	<i>Gesundes Laufen richtig lernen!</i> Laufkurs	Laufsport Werner Gebhard und Dr. Oliver Birnstiel	19.00 bis 20.00 Uhr 20 Termine Hermann-Neuberger- Halle, Völklingen	Werner Gebhard Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport- gebhard.de
06.03.2012	Beckenboden-Wochen im März (Frauen Heidstock)	TV Völklingen	20.00 Uhr 4 Termine Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße	Frau Utter Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
06.03.2012	Infoabend Qi Gong, Meditation und Tai Chi Chuan	DAO-Zentrum Jürgen Meyer	18.00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
06.03.2012	Infos zur Hypnose, Chirotherapie und Homöopathie	KB-Naturheilpraxis	18.30 bis 20.00 Uhr Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	Josef Bohnenberger, Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 500414
07.03.2012	<i>Entspannung pur</i> Kreativer Tanz – jeder kann tanzen	VHS Völklingen Dozentin: Birgit Adams	17.30 bis 19.00 Uhr 6 Termine Kulturhalle Wehrden	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
07.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Klassisches Ballett – Schnupperkurs I	VHS Völklingen Dozentin: Larissa Quinten	16.00 Uhr 2 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
07.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Klassisches Ballett – Schnupperkurs II	VHS Völklingen Dozentin: Larissa Quinten	16.45 Uhr 2 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
07.03.2012	Tai Chi	AOK Völklingen	18.00 - 19.00 Uhr 12 Termine DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	Michael Port (AOK) Telefon: 06898 / 9108-21 E-mail: michael.port@sl.aok.de
07.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Klassisches Ballett – Ballettfitness	VHS Völklingen Dozentin: Larissa Quinten	18.30 Uhr 2 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
07.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Klassisches Ballett – Schnupperkurs III	VHS Völklingen Dozentin: Larissa Quinten	17.30 Uhr 2 Termine Haus der Vereine Ludweiler	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
07.03.2012	Beckenboden-Wochen im März (Fitnessgymnastik)	TV Völklingen	20.00 Uhr 4 Termine Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße	Frau Utter Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
07.03.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
08.03.2012	Vortrag: Die homöopa- thische Reiseapotheke	KB-Naturheilpraxis	19.30 Uhr Altes Rathaus 66333 Völklingen	Josef Bohnenberger, Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 500414
10.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Fit für's Babysitting	VHS Völklingen Dozentin: Ulrike Weißbrodt	9.00 Uhr 4 Termine Stadtteiltreff 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
10.03.2012	<i>Ökogarten der VHS</i> Baumschnittkurs	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürs- tenhausen, Gehlheid- straße	Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
14.03.2012	Wanderung anl. „Tag des Baumes“	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Kreuzberghaus	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
14.03.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Asiatische Köstlichkeiten – Japanische Gerichte	VHS Völklingen Dozentin: Inkyung Choi	17.00 bis 20.00 Uhr 1 Termin Küche Stadtwerke	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
14.03.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
15.03.2012	Vortrag: Wege aus der Angst	VHS Völklingen Dozent: Roland Rosinus	19.30 Uhr Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
17.03.2012	<i>Ökogarten der VHS</i> Baumschnittkurs	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürs- tenhausen, Gehlheid- straße	Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.03.2012	Musikgarten Phase I für Kleinkinder	Kerstin Scherer	15.30 Uhr 8 Termine Babymittendrin Ludweilerstraße 149 Geislautern	Kerstin Scherer Telefon: 06898 / 4480588 E-Mail: diwan28@aol.com

Beginn	Veranstungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
21.03.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
21.03.2012	Walk & Gym	TV Völklingen	17.30 bis 18.45 Uhr 8 Termine Faustballanlage Blau-Gelb	Frau Utter Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
22.03.2012	Individuelle Ernährungsberatung in Völklingen	BARMER GEK Völklingen Katja Bär-Hanuja	9.00 - 12.00 Uhr 1 Termin BARMER GEK Rathausstraße 28 66333 Völklingen	Ralf Hollinger Telefon: 0800 332060 52-6151 E-Mail: ralf.hollinger@barmer-gek.de
24.03.2012	2. Gesundheitstag Vorsorgen	GLOBUS Baumarkt VHS Völklingen	10.00 - 14.00 Uhr Globus Baumarkt Zechenstraße 8 66333 Völklingen	Globus Baumarkt Telefon: 06898 / 515500 E-Mail: infozentrum-bfmbvbk@globus-baumarkt.de
24.03.2012	Ökogarten der VHS Baumschnittkurs	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürstenhausen, Gehlheidstraße	Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.03.2012	Wanderung von Besseringen über Bethingen, Wehingen, Orscholz nach Saarlöhlzbach	Saarwaldverein OV Völklingen	8.30 Uhr Bahnhof Völklingen	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
28.03.2012	Stillgruppe der La Leche Liga in Geislautern	La Leche Liga	10.00 bis 11.30 Uhr 1 Termin Ludweiler Straße 149 66333 Völklingen-Geislautern	Melanie Schnabel Telefon 06809 / 180723 E-Mail: melanie.schnabel@lalecheliga.de Nicole Colling Telefon 06809 / 702697 E-Mail: nicole.colling@lalecheliga.de
28.03.2012	Junge VHS Völklingen Asiatische Köstlichkeiten – Chinesische Gerichte	VHS Völklingen Dozentin: Inkyung Choi	17.00 bis 20.00 Uhr 1 Termin Küche Stadtwerke	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
28.03.2012	Wanderung ab KBH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Kreuzberghaus	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
29.03.2012	Wildschweine – Randalierende Schweinebande oder liebenswerte Nachbarn?	Frank Siegwarth	18.00 Uhr Altes Rathaus 66333 Völklingen	Frank Siegwarth Telefon: 06898 / 66137 E-Mail: frank@wildschweine.net
31.03.2012	Ökogarten der VHS Vorzüge des Hochbeets und Anlegen einer Kräuterspirale	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürstenhausen, Gehlheidstraße	Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
01.04.2012	Wanderung über den Premiumweg Kirkeler Tafeltour	Saarwaldverein OV Völklingen	14.00 Uhr Ecke Stadion-/ Hohenzollernstraße	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
03.04.2012	PILOGA für einen starken Rücken	Knappschaft Regional- direktion Saarbrücken	16.45 bis 18.00 Uhr 8 Termine Gatterstraße 15 - 17 66333 Völklingen	Carina Hilt Telefon: 0681 / 4002-1253 E-Mail: carina.hilt@kbs.de
03.04.2012	Infoabend Qi Gong, Meditation und Tai Chi Chuan	DAO-Zentrum Jürgen Meyer	18.00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
03.04.2012	Infos zur Hypnose, Chirotherapie und Homöopathie	KB-Naturheilpraxis	18.30 bis 20.00 Uhr Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	Josef Bohnenberger, Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 500414
04.04.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
09.04.2012	Osterwanderung Mühlenbach-Schluchten-Tour bei Saarwellingen	Saarwaldverein OV Völklingen	9.00 Uhr Ecke Stadion-/ Hohenzollernstraße	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
11.04.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
16.04.2012	Prager-Eltern-Kind- Programm (PEKIP)	Melanie Schnabel	9.30 Uhr 10 Termine Ludweiler Straße 149 66333 Völklingen- Geislautern	Melanie Schnabel Telefon 06809 / 180723 E-Mail: kontakt@babymittendrin.de
17.04.2012	Fit bis ins hohe Alter	TV Völklingen	15.00 bis 16.00 Uhr 12 Termine Hans-Netzer-Halle Gatterstraße 15-17 66333 Völklingen	Frau Utter Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
17.04.2012	Rücken-Fit	AOK Völklingen	18.00 - 19.30 Uhr 7 Termine Physiotherapie-Praxis Francis Münch Zum Rauenhübel 26 66333 Völklingen	Michael Port (AOK) Telefon: 06898 / 9108-21 E-Mail: michael.port@sl.aok.de



www.saar-bob.de



www.voelklingen-lebt-gesund.de



Jeden Mittwoch in den Sommerferien bieten Völklinger Sportvereine Mitmachaktionen ab 16:00 Uhr auf dem Adolph-Kolping-Platz an.



Von Anfang an mit dabei: Metzgerei Roland Niebes. Jedes Jahr präsentiert der kreative Metzgermeister eine neue, gesunde Wurstsorte.



Auch Ministerpräsidentin Annegret Kramp-Karrenbauer war im letzten Jahr bei den Mitmachaktionen zu Besuch, eine saarländische Aktion des Ministeriums für Arbeit, Familie, Prävention, Soziales und Sport.



Die 6. Bewegungsbaustelle hat die Schreinerei Bauelemente Krieger vom Heidstock der Kita in Ludweiler zur Verfügung gestellt. Vielen Dank für das tolle Engagement.

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
18.04.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
19.04.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Baumbestimmung	VHS Völklingen Dozent: Michael Wilhelm	16.30 bis 18.00 Uhr 1 Termin Forsthaus am Simschel	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.04.2012	Individuelle Ernährungs- beratung in Völklingen	BARMER GEK Völklingen Katja Bär-Hanuja	9.00 - 12.00 Uhr 1 Termin BARMER GEK Rathausstraße 28 66333 Völklingen	Ralf Hollinger Telefon: 0800 332060 52-6151 E-Mail: ralf.hollinger@barmer-gek.de
19.04.2012	<i>Seniorenakademie</i> Kurs: Erste Hilfe am Kind für Großeltern und junge Eltern	VHS Völklingen Dozenten: Johanniter Unfallhilfe Völklingen	8.45 - 11.45 Uhr 1 Termin Johanniter Unfallhilfe Völklingen Poststraße	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
19.04.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Traditionelles Bogen- schießen	VHS Völklingen Dozenten: Sportschützen	15.00 bis 16.30 Uhr 4 Termine Clubheim Sport- schützen Pottaschdell	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
21.04.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Wir bauen ein Insekten- hotel	VHS Völklingen Dozent: Jürgen Biehl	14.00 bis 16.00 Uhr 1 Termin Bienenlehrpfad Geislautern	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
22.04.2012	Wandern im Köllertal rund um den Monte Schlacko	Saarwaldverein OV Völklingen	14.30 Uhr Parkplatz Bahnhof Püttlingen	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
24.04.2012	Nicht-Raucher in 6 Wochen!	Dr. Markus Krings und AOK Völklingen	18.00 - 19.00 Uhr 6 Termine Ärztliche Praxisge- meinschaft VK Kreppstraße 3-5	Dr. Markus Krings Telefon: 06898 / 911020 E-Mail: info@pg-vk.de Michael Port (AOK) Telefon: 06898 / 9108-21 E-Mail: michael.port@sl.aok.de
25.04.2012	Wanderung ab KBH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Kreuzberghaus	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
25.04.2012	Stillgruppe der La Leche Liga in Geislautern	La Leche Liga	10.00 bis 11.30 Uhr 1 Termin Ludweiler Straße 149 66333 Völklingen- Geislautern	Melanie Schnabel Telefon 06809 / 180723 E-Mail: melanie.schnabel@lalecheliga.de Nicole Colling Telefon 06809 / 702697 E-Mail: nicole.colling@lalecheliga.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
25.04.2012	<i>Seniorenakademie</i> Vortrag: Erste Hilfe am Kind für Großeltern und junge Eltern	VHS Völklingen Dozenten: Johanniter Unfallhilfe Völklingen	15.30 Uhr 8 Termine Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
26.04.2012	Blutspendetermin	DRK-Ortsverein Völklingen e.V.	15.00 bis 19.00 Uhr Hermann-Neuberger-halle Völklingen	DRK Völklingen Telefon: 06898 / 26722 E-Mail: info@voelklingen.drk.de
27.04.2012	Betreuung von Pflegebedürftigen durch Angehörige	Schmerz-Punkt Praxis für Physiotherapie	10.15 bis 11.45 Uhr 3 Termine Schmerz-Punkt Praxis Lauterbacher Str. 147 Ludweiler	Thomas Schuhmacher Telefon: 06898 / 41114 E-Mail: info@schmerz-punkt.de
28.04.2012	<i>Ökogarten der VHS</i> Schnitt von Ziergehölzen	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürstenhausen, Gehlheidstraße	Karl-Heinz Schöffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
30.04.2012	<i>Seniorenakademie</i> Sturzprävention für Senioren Ludweiler	VHS Völklingen Dozent: Thomas Schuhmacher	10.15 bis 11.00 Uhr 6 Termine Schmerz-Punkt-Praxis Ludweiler Lauterbacherstr. 147	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
01.05.2012	Wanderung in den Mai	Saarwaldverein OV Völklingen	10.00 Uhr Kreuzberghaus	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
02.05.2012	Beckenboden-Wochen im Mai (Fitnessgymnastik)	TV Völklingen	20.00 Uhr 4 Termine Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße	Frau Utter Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
02.05.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
02.05.2012	<i>Seniorenakademie</i> Pflege von Demenzerkrankten	VHS Völklingen Dozentin: Irina Braun	18.00 bis 20.00 Uhr 8 Termine Stadtteiltreff VK	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
03.05.2012	Vortrag: Absicherung von Vereinsvorständen	VHS Völklingen LAG PRO EHRENAMT e.V.	18.00 Uhr Altes Rathaus 66333 Völklingen	VHS Völklingen / Gerlinde Keller Telefon: 06898 / 132581
04.05.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Ed-u-Cate Dragons starten beim Saarfest 2012	VHS Völklingen Dozenten: Dr. Martin Alt, u.a.	18.00 bis 19.00 Uhr 9 Termine Zum alten Schleusenhaus, Völklingen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
05.05.2012	Fit for Fire Fighting – Feuerwehrball	Feuerwehr Völklingen	19.00 Uhr Warndthalle Ludweiler	Herbert Broy Telefon: 06802 / 1526 E-Mail: herbert.broy@voelklingen.de
05.05.2012	3. <i>Gesundheitstag</i> Beweg dich!	GLOBUS Baumarkt VHS Völklingen	10.00 - 14.00 Uhr Globus Baumarkt Zeichenstraße 8 66333 Völklingen	Globus Baumarkt Telefon: 06898 / 515500 E-Mail: infozentrum-bfmbvbk@globus-baumarkt.de
05.05.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Gärtnern ohne Gift	VHS Völklingen Dozent: Jürgen Ehlert	10.00 bis 11.30 Uhr 6 Termine Ökogarten Fürstenhausen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
06.05.2012	Rundwanderung ab Waldhaus Saarbrücken	Saarwaldverein OV Völklingen	14.00 Uhr Ecke Stadion-/ Hohenzollernstraße	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
08.05.2012	<i>Seniorenakademie</i> Gudd druff älter werden – Erste Hilfe bei Senioren	VHS Völklingen Dozenten: Johanniter Unfallhilfe Völklingen	15.00 - 16.30 Uhr 1 Termin Johanniter Unfallhilfe Völklingen Poststraße	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
08.05.2012	Infos zur Hypnose, Chirotherapie und Homöopathie	KB-Naturheilpraxis	18.30 bis 20.00 Uhr Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	Josef Bohnenberger, Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 500414
08.05.2012	Infoabend Qi Gong, Meditation und Tai Chi Chuan	DAO-Zentrum Jürgen Meyer	18.00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
08.05.2012	Beckenboden-Wochen im Mai (Frauen Heidstock)	TV Völklingen	20.00 Uhr 4 Termine Mehrzweckhalle Heidstock Neckarstraße	Frau Utter Telefon: 06898 / 22667 E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de
09.05.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
12.05.2012	<i>Ökogarten der VHS</i> Beete in Mischkultur anlegen	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürs- tenhausen, Gehlheid- straße	Karl-Heinz Schäffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
12.05.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Alles rund ums Pferd	VHS Völklingen Dozent: Alois Sachreiter	9.00 bis 13.00 Uhr 1 Termin Reitsportverein Wilhelmshof	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
16.05.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
18.05.2012	4. Kindergartenwald- laufmeisterschaft der „Windhunde“ 2012	KiTa Schubertstraße LC Volklingen	10.00 Uhr Simschelweiher in Völklingen	Frau Rischar-Heib, Frau Lunau Telefon: 06898 / 295835
20.05.2012	Vormittagswanderung über den Schauinsland- weg bei Hangard	Saarwaldverein OV Völklingen	8.30 Uhr Ecke Stadion-/ Hohenzollernstraße	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
20.05.2012	15. Völklinger Seniorenmesse	Seniorennetzwerk Völklingen	10.00 bis 18.00 Uhr Hermann-Neuberger- Halle, Völklingen	Gerald Zieder Telefon: 0681 / 58605-218 E-Mail: zieder@lvsaarland.awo.org oder zieder@t-online.de
21.05.2012	<i>Gesundes Laufen richtig lernen!</i> Laufkurs	Laufsport Werner Gebhard und Dr. Oliver Birnstiel	19.00 bis 20.00 Uhr 20 Termine Hermann-Neuberger- Halle, Völklingen	Werner Gebhard Telefon: 06898 / 297975 E-Mail: laufsport-gebhard@laufsport- gebhard.de
23.05.2012	Stillgruppe der La Leche Liga in Geislautern	La Leche Liga	10.00 bis 11.30 Uhr 1 Termin Ludweiler Straße 149 66333 Völklingen- Geislautern	Melanie Schnabel Telefon 06809 / 180723 E-Mail: melanie.schnabel@lalecheliga.de Nicole Colling Telefon 06809 / 702697 E-Mail: nicole.colling@lalecheliga.de
23.05.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
28.05.2012	Pfingstmontag im Bliesgau	Saarwaldverein OV Völklingen	8.30 Uhr Ecke Stadion-/ Hohenzollernstraße	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
30.05.2012	Wanderung ab KBH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Kreuzberghaus	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
31.05.2012	Individuelle Ernährungs- beratung in Völklingen	BARMER GEK Völklingen Katja Bär-Hanuja	9.00 - 12.00 Uhr 1 Termin BARMER GEK Rathausstraße 28 66333 Völklingen	Ralf Hollinger Telefon: 0800 332060 52-6151 E-Mail: ralf.hollinger@barmer-gek.de
02.06.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> Walderlebnistag	VHS Völklingen Dozentin: Heidi Lessel	14.00 bis 16.30 Uhr 1 Termin Parkplatz Warndt- gymnasium Geislautern	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de

Beginn	Veranstungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
02.06.2012	Turnier der männlichen Jugend U17 / U20	Baskets 98	ganztägig Hermann Neuberger Halle	Martina Aubertin Telefon: 06898 / 27476 E-Mail: Praesidium@Baskets-98.de
03.06.2012	Jugendturniere U9 / U11 / U13 gemischt	Baskets 98	ganztägig Hermann Neuberger Halle	Martina Aubertin Telefon: 06898 / 27476 E-Mail: Praesidium@Baskets-98.de
04.06.2012	Musikgarten Phase I für Kleinkinder	Kerstin Scherer	15.30 Uhr 8 Termine Babymittendrin Ludweilerstraße 149 Geislautern	Kerstin Scherer Telefon: 06898 / 4480588 E-Mail: diwan28@aol.com
05.06.2012	Infoabend Qi Gong, Meditation und Tai Chi Chuan	DAO-Zentrum Jürgen Meyer	18.00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
05.06.2012	Infos zur Hypnose, Chirotherapie und Homöopathie	KB-Naturheilpraxis	18.30 bis 20.00 Uhr Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	Josef Bohnenberger, Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 500414



www.saar-bob.de



www.voelklingen-lebt-gesund.de

06.06.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
10.06.2012	Schlossbergtour bei Homburg	Saarwaldverein OV Völklingen	9.00 Uhr Ecke Stadion-/ Hohenzollernstraße	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
11.06.2012	Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKIP)	Melanie Schnabel	9.30 Uhr 10 Termine Ludweiler Straße 149 66333 Völklingen- Geislautern	Melanie Schnabel Telefon 06809 / 180723 E-Mail: kontakt@babymittendrin.de
13.06.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
15.06.2012	Streetball Turnier	Baskets 98	16.00 bis 22.00 Uhr Hermann Neuberger Halle	Martina Aubertin Telefon: 06898 / 27476 E-Mail: Praesidium@Baskets-98.de
16.06.2012	Auftaktveranstaltung „50 Jahre Basketball“ in Völklingen	Baskets 98	ganztägig Hermann Neuberger Halle	Martina Aubertin Telefon: 06898 / 27476 E-Mail: Praesidium@Baskets-98.de



Werner Gebhard sorgt für Bewegung: Vier Jahre ist seine Laufschule mit dabei. Mehr als 100 Menschen haben mit dem Laufen begonnen und sind noch dabei!



Mittlerweile ein Markenzeichen in Völklingen: Die Gesundheitstage im Globus Baumarkt. OB Klaus Lorig zeichnet Patrick Heisel (3.v.l.) für sein Engagement aus. Rechts Marktleiter Kay Klein, links Wettermüller von RADIO SALÜ.



Der TV Völklingen ist mit vielen Angeboten für alle Altersklassen mit dabei. Weiterhin viel Erfolg!



Ruckzackfit, das Figurstudio für Frauen mit Helen Birnstiel (Mitte vorne), hat sich im letzten Jahr auch aufgrund des unterstützenden Projektes „Völklingen lebt gesund!“ gegründet.

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
16.06.2012	<i>Ökogarten der VHS</i> Biologischer Pflanzenschutz, Ansetzen von Jauchen	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürstenhausen, Gehlheidstraße	Karl-Heinz Schäffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
20.06.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
21.06.2012	Individuelle Ernährungsberatung in Völklingen	BARMER GEK Völklingen Katja Bär-Hanuja	9.00 bis 12.00 Uhr 1 Termin BARMER GEK Rathausstraße 28 66333 Völklingen	Ralf Hollinger Telefon: 0800 332060 52-6151 E-Mail: ralf.hollinger@barmer-gek.de
22.06.2012 23.06.2012	<i>Junge VHS Völklingen</i> ZooErlebnisCamp im Neunkircher Zoo	VHS Völklingen Dozent: Christian Andres	Fr., 16.00 bis Sa., 12.00 Uhr Zoo Neunkirchen	VHS Völklingen Telefon: 06898 / 132597 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
23.06.2012	Tag der Völklinger Schul AG Meisterschaften	Baskets 98	ganztägig Turnhalle Warndtgymsnasium	Martina Aubertin Telefon: 06898 / 27476 E-Mail: Praesidium@Baskets-98.de
24.06.2012	Turnier der weiblichen Jugend U15 / U17	Baskets 98	ganztägig Turnhalle Warndtgymsnasium	Martina Aubertin Telefon: 06898 / 27476 E-Mail: Praesidium@Baskets-98.de
27.06.2012	Stillgruppe der La Leche Liga in Geislautern	La Leche Liga	10.00 bis 11.30 Uhr 1 Termin Ludweiler Straße 149 66333 Völklingen-Geislautern	Melanie Schnabel Telefon 06809 / 180723 E-Mail: melanie.schnabel@lalecheliga.de Nicole Colling Telefon 06809 / 702697 E-Mail: nicole.colling@lalecheliga.de
27.06.2012	Wanderung ab KBH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Kreuzberghaus	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
01.07.2012	Über Berg und Tal auf dem Idesbachpfad	Saarwaldverein OV Völklingen	8.30 Uhr Ecke Stadion-/Hohenzollernstraße	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
03.07.2012	Infos zur Hypnose, Chirotherapie und Homöopathie	KB-Naturheilpraxis	18.30 bis 20.00 Uhr Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	Josef Bohnenberger, Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 500414
03.07.2012	Infoabend Qi Gong, Meditation und Tai Chi Chuan	DAO-Zentrum Jürgen Meyer	18.00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
04.07.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
04.07.2012	Mittwoch ist Mitmachtag	VHS Völklingen	16.30 Uhr Adolph-Kolping-Platz	Carina König Telefon: 06898 / 134711 oder 0681 / 97619710 E-Mail: koenig@lags.de oder c.koenig@vhs-voelklingen.de
11.07.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
11.07.2012	Mittwoch ist Mitmachtag	VHS Völklingen	16.30 Uhr Adolph-Kolping-Platz	Carina König Telefon: 06898 / 134711 oder 0681 / 97619710 E-Mail: koenig@lags.de oder c.koenig@vhs-voelklingen.de
15.07.2012	Zum Sommerfest des Saarwald-Vereins auf den Fischerberg	Saarwaldverein OV Völklingen	8.30 Uhr Bahnhof Völklingen	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
18.07.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
18.07.2012	Mittwoch ist Mitmachtag	VHS Völklingen	16.30 Uhr Adolph-Kolping-Platz	Carina König Telefon: 06898 / 134711 oder 0681 / 97619710 E-Mail: koenig@lags.de oder c.koenig@vhs-voelklingen.de
21.07.2012	Ökogarten der VHS Schnitt von Beerensträuchern	VHS Völklingen Referenten: Jürgen Ehlert, Andreas Mourer	10.00 Uhr Ökogarten in Fürstenhausen, Gehlheidstraße	Karl-Heinz Schäffner, VHS-Direktor Telefon: 06898 / 132581 E-Mail: info@vhs-voelklingen.de
25.07.2012	Wanderung ab KBH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Kreuzberghaus	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
25.07.2012	Mittwoch ist Mitmachtag	VHS Völklingen	16.30 Uhr Adolph-Kolping-Platz	Carina König Telefon: 06898 / 134711 oder 0681 / 97619710 E-Mail: koenig@lags.de oder c.koenig@vhs-voelklingen.de
29.07.2012	Wanderung im Lachwald	Saarwaldverein OV Völklingen	14.00 Uhr Ecke Stadion-/Hohenzollernstraße	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
01.08.2012	Mittwoch ist Mitmachtag	VHS Völklingen	16.30 Uhr Adolph-Kolping-Platz	Carina König Telefon: 06898 / 134711 oder 0681 / 97619710 E-Mail: koenig@lags.de oder c.koenig@vhs-voelklingen.de

Beginn	Veranstaltungstitel	Veranstalter	Dauer & Ort	Ansprechpartner
01.08.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
05.08.2012	Hochwaldwanderung über den Schillinger Panoramaweg	Saarwaldverein OV Völklingen	8.00 Uhr Ecke Stadion-/ Hohenzollernstraße	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
07.08.2012	Infos zur Hypnose, Chirotherapie und Homöopathie	KB-Naturheilpraxis	18.30 bis 20.00 Uhr Beethovenstraße 16 66333 Völklingen	Josef Bohnenberger, Elizabeta Korte Telefon: 06898 / 500414
07.08.2012	Infoabend Qi Gong, Meditation und Tai Chi Chuan	DAO-Zentrum Jürgen Meyer	18.00 Uhr DAO-Zentrum Marktstraße 8 66333 Völklingen	Jürgen Meyer Telefon: 06898 / 933795 E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de
08.08.2012	Mittwoch ist Mitmachtag	VHS Völklingen	16.30 Uhr Adolph-Kolping-Platz	Carina König Telefon: 06898 / 134711 oder 0681 / 97619710 E-Mail: koenig@lags.de oder c.koenig@vhs-voelklingen.de
08.08.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
12.08.2012	Rundwanderung auf dem Steinhauerweg	Saarwaldverein OV Völklingen	8.00 Uhr Ecke Stadion-/ Hohenzollernstraße	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
15.08.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
22.08.2012	Wanderung ab HRH	Saarwaldverein OV Völklingen	15.00 Uhr Dicke Eiche	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de
23.08.2012	Blutspendetermin	DRK-Ortsverein Völklingen e.V.	15.00 bis 19.00 Uhr Hermann-Neuberger- halle Völklingen	DRK Völklingen Telefon: 06898 / 26722 E-Mail: info@voelklingen.drk.de
26.08.2012	Forstkundliche Wanderung	Saarwaldverein OV Völklingen	10.00 Uhr Parkplatz im Werbener Bachtal	Ursula Benndorf Telefon: 06898 / 22271 E-Mail: U.Benndorf@t-online.de



www.saar-bob.de



www.voelklingen-lebt-gesund.de

Fortlaufende Aktionen 2012

Gesunde Schule – GS Heidstock-Luisenthal

Ansprechpartner:

Heike Schmidt-Petersohn
Telefon: 06898 / 851055

Bewegungsprogramme in der KiTa Kunterbunt

Ansprechpartner:

Brigitte Eller
Telefon: 06898 / 132020

Sport und Bewegung in der KiTa Schubertstraße

Ansprechpartner:

Frau Rischar-Heib
Telefon: 06898 / 295835

Gesunde Wurst für Völklingen

Ansprechpartner:

Roland Niebes
Telefon: 06898 / 22198
E-Mail: Niebes-Pferd@t-online.de
Metzgerei Hachenthal
Telefon: 06898 / 16497

Rubbeln für einen guten Zweck

Ansprechpartner:

Osteria Europa
Giovanni De Nigris
Telefon: 06898 / 5004094 und 06898 / 27402

Bistro JeanM mit vitalen Gerichten

Ansprechpartner:

Harald Mörsdorf
Telefon: 06898 / 295232
E-Mail: jean-m@vidalo.de

Tanzkurse des TSC ROYAL

Tanzkurs in Standard- und lateinamerikanischen Tänzen

jeweils montags, 18.00 – 19.00 Uhr
Mehrzweckhalle Schule Neckarstraße, Heidstock

Tanzkurs Boogie Woogie

jeweils dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr
Hans-Netzer-Halle, Gatterstraße

Tanzkurs in Line Dance

jeweils donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Hans-Netzer-Halle, Gatterstraße

Ansprechpartner:

TSC Royal im TV Völklingen
Carl Kleim
Telefon: 06898 / 984164
E-Mail: carl-kleim@t-online.de

Jahresangebot „Gemeinsam bewegen“

– zu Beginn eines jeden Monats starten folgende Kurse:

- Fit und vital / Morningpower
- Morningpower / Rückenfitness
- Fitnessgymnastik • Gesund und Fit 50+
- Hallen-Boccia • Herzsportgruppe (mit Ärztebetreuung)
- Pilates • Rückenschule • Tai Chi
- Kraft-Ausdauer-Training • Wirbelsäulen-Gymnastik
- Yoga • Step-Mix • Ski-Fit / Skigymnastik
- Er & Sie HRH / Gymnastik - Indiacca
- Frauenturnen / Gymnastik (Heidstock, Stadtmitte, HRH)

Ansprechpartner:

TV Völklingen v. 1878 e.V.
Frau Utter
Telefon: 06898 / 22667
E-Mail: tvvoelklingen@t-online.de

Zumba®-Kurse

dienstags von 19.00 bis 20.00 Uhr im Warndtgynasium
donnerstags ab 19.00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus

Ansprechpartner:

TV Geislautern
Andrea Schertel
Telefon: 0163 / 6071114
E-Mail: salsadancer@arcor.de

Gesundheitsmanagement in der Völklinger Verwaltung

Ansprechpartner:

Karl-Heinz Schöffner
Telefon: 06898 / 132590
E-Mail: karl-heinz.schaeffner@voelklingen.de

Verena Bernard
Telefon: 0681 / 976197-20
E-Mail: bernard@lags.de

Qi Gong-Gesundheitsübungen für Körper, Seele und Geist!

montags von 17.00 bis 18.00 Uhr und 19.00 bis 20.00 Uhr
mittwochs von 10.30 bis 11.30 Uhr und 18.30 bis 19.30 Uhr

Ansprechpartner:

DAO-Zentrum
Jürgen Meyer
Telefon: 06898 / 933795
E-Mail: j.meyer@wu-taichi-saar.de

Kurse des LC Völklingen

Lauftreff

Dienstag und Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr
Bahntraining: Samstag von 10.00 bis 12.00 Uhr
Hermann-Neuberger-Halle

Nordic Walking

Dienstag von 17.50 bis 19.10 Uhr
Hermann-Neuberger-Halle

Fitnessgruppe

Dienstag ab 18.00 Uhr
Hermann-Neuberger-Halle

Jugendtraining

In den Wintermonaten jeweils dienstags und donnerstags von 16.30 bis 17.45 Uhr, Sporthalle Realschule Völklingen
In den Sommermonaten im Hermann-Neuberger-Stadion

Ansprechpartner:

Jörg Noack
Telefon: 06898 / 16628
E-Mail: j.noack.vkl@t-online.de
Frank Laubscher
E-Mail: fklaubscher@aol.com

„Schöne Zähne – cool!“

Ansprechpartner:

Sabine Schäfer
Telefon: 06898 / 78436
E-Mail: zaeschaefer@aol.com

Völklinger Bücher für einen guten Zweck

Im GLOBUS Baumarkt, in der Stadtbibliothek und der Merkurapotheke werden „Völklinger Bücher“ verkauft.

Aquatic-Fitness

Jeden Montag und Freitag von 19.00 bis 20.00 Uhr

Ansprechpartner:

Schwimmverein 09 Völklingen, Wolfgang Fuchs
Telefon: 06898 / 294633
E-Mail: W_Fuchs@t-online.de

Cardio Tennis im TC Ludweiler

Jeden Freitag von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der Tennishalle

Ansprechpartner:

Tennis-Club Ludweiler e.V.
Telefon: 06898 / 439540
E-Mail: info@tcludweiler.de

Körbejagd für Jedermann

Jeden Freitag von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Albert-Einstein-Gymnasium

Ansprechpartner:

Baskets 98, Martina Aubertin
Telefon: 06898 / 27476
E-Mail: Praesidium@Baskets-98.de

Fit for Fire Fighting – Tanzkurs

Sonntags im Dorfgemeinschaftshaus Geislautern, 17.00 Uhr

Ansprechpartner:

Feuerwehr Völklingen, Herbert Broy
Telefon: 06802 / 1526
E-Mail: herbert.broy@voelklingen.de

BESTE PREISE

GIBT'S BEI UNS!



BAUMARKT

WER BAUT BRAUCHT GLOBUS!

VÖLKLINGEN- FÜRSTENHAUSEN

Partner von
„Völklingen lebt gesund!“

Zechenstraße 8

Tel.: 06898/515-500

Telefax: 06898/515-555

www.globus-baumarkt.de

[e-mail: infozentrum-bfmbvk@globus-baumarkt.de](mailto:infozentrum-bfmbvk@globus-baumarkt.de)

**Öffnungszeiten:
Montag-Samstag
8:00-20.00 Uhr**