



Landkreis
**Sankt
Wendel**

KURSE & ANGEBOTE für Ältere 2024

Gruppen | Freizeit
Kontakte | Bildung | Sport

SENIORENBÜRO

VOR WORT

Liebe Mitbürgerinnen
und Mitbürger,

Sie halten die neue Kursbroschüre in Händen mit Informationen zu bewährten und neuen Veranstaltungen, Tipps für Freizeitaktivitäten sowie Adressen zu Hilfen und Beratungen. Unsere Seniorinnen und Senioren sind so aktiv, vital und engagiert wie nie. Ohne ihr Engagement und ihre Erfahrung würden viele Bereiche unserer Gesellschaft kaum funktionieren. Nutzen Sie weiterhin diese Angebote!

Ich wünsche Ihnen beim Durchlesen der Kursbroschüre viel Freude und

Erfolg, dass Sie das Passende für sich finden und noch lange fit und selbstbestimmt leben können.

Ich möchte Sie auch auf die attraktiven Angebote für Seniorinnen und Senioren in den Informationsbroschüren der Kreisvolkshochschule St.Wendel, der katholischen Erwachsenenbildung und der Sankt Wendeler Volkshochschule aufmerksam machen. Diese Broschüren sind im Seniorenbüro oder bei den Anbietern erhältlich.



Udo Recktenwald

Landrat des Landkreises Sankt Wendel

INHALT

AUFGABEN DES SENIORENBÜROS	2
KURSE UND ANGEBOTE	
Kreissenorenchor.....	3
Spiele-Treff	3
Senioren-sport- und Bewegungsgruppe	4
Englisch- & Französisch-Kurse »60 plus«	5
Computer und Internet »60 plus«	6
Literaturgesprächskreis	7
Handarbeitsgruppe für Seniorinnen.....	8
Senioren-sicherheitsberater*innen im Landkreis Sankt Wendel	9
FIT UND VITAL ÄLTER WERDEN	
Kneipp Verein St. Wendel e.V.	10
Turnverein »Blies« Bliesen e.V.	11
Seniorenbüro Landkreis Sankt Wendel	12
Kneipp Verein »Oberes Bliestal« e.V.	12
TV Liebenburg 2004 e.V.	13
TuS Nohfelden e.V.	13
TuS 1905 Niederlinxweiler e.V.	14
TuS Fortuna Schwarzenbach e.V.	14
TV 1861 St. Wendel e.V.	15
DRK Kreisverband Sankt Wendel	15
Weitere Angebote	16

IMPRESSUM

Herausgeber: Landkreis Sankt Wendel,
Stabsstelle 3: Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,
Mommstraße 21 - 31, 66606 St. Wendel
Redaktion: Liane Angel, Klaus Lauck, Stabsstelle
Integrierte Sozialplanung/Seniorenbüro
Ausgabe: 2024 (Nr. 36)

AUFGABEN DES SENIORENBÜROS

- **Aktiv-, Kultur- und Sportangebote für die Zielgruppe 60+**
 - Schaffung von Gruppenangeboten für Ältere
 - Organisation von Veranstaltungen für Ältere
 - Schaffung von Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsangeboten für Ältere
- **Altenhilfeplanung auf Kreisebene in Verbindung mit der Landesplanung**
 - Förderung von Gemeinwesenprojekten zur Versorgung im Quartier
 - Förderung von Nachbarschaftsprojekten
 - Kooperation, Koordination und Vernetzung
 - Durchführung von Modellprojekten (EU, Bund, Land, Kreis)
 - Sozialplanung mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung für Ältere
- **Geschäftsstelle der ehrenamtlichen Seniorensicherheitsberater:innen im Landkreis**
- **Möglichkeit des ehrenamtlichen Engagements Älterer innerhalb des Seniorenbüros**

SENIORENBÜRO DES LANDKREISES SANKT WENDEL

LEITER Klaus Lauck
Mommstraße 21-31
66606 St. Wendel
T 06851 801-5200
k.lauck@lkwund.de

SEKRETARIAT Liane Angel
Welvertstraße 2
66606 St. Wendel
T 06851 801-5201
F 06851 801-5290
l.angel@lkwund.de



KURSE UND ANGEBOTE

STÄNDIGE GRUPPE

KREISSENIORENCHOR

TERMINE fortlaufend

ZEIT donnerstags, 14 - 16 Uhr

ORT Pfarrsaal der Kath. Kirchengemeinde St. Anna, Ecke St. Annen- und Dechant-Gomm-Str., 66606 St. Wendel

ANGEBOTE Auftritte nach Vereinbarung

INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro Landkreis
Sankt Wendel, T 06851 801-5201;
Edgar Backes, T 06853 5260

Neumitglieder sind jederzeit willkommen!

kostenfrei

STÄNDIGE GRUPPE

SPIELE-TREFF

TERMINE fortlaufend

ZEIT montags, 13:30 - 17 Uhr

ORT Pfarrsaal der Kath. Kirchengemeinde St. Anna, Ecke St. Annen- und Dechant-Gomm-Str., 66606 St. Wendel

INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro Landkreis
Sankt Wendel, T 06851 801-5201;
Petra Wita, T 0157 88664753

kostenfrei



STÄNDIGE GRUPPE

SENIORENSPORT- UND BEWEGUNGSGRUPPE »FIT UND VITAL ÄLTER WERDEN«

Frauen und Männer, die sich entweder sportlich noch nicht betätigt haben oder lange Zeit keinen Sport betrieben haben, wird so Gelegenheit zu altersangepasster Bewegung gegeben. Ein gezielt zusammengestelltes Programm bietet auch ohne jegliche sportliche Vorerfahrung die Möglichkeit, etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun.

TERMINE fortlaufend

ZEIT freitags, 17 - 18:30 Uhr

ORT Sporthalle des
Cusanus-Gymnasiums,
Missionshausstr. 14,
66606 St. Wendel

LEITUNG N.N.

INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro Landkreis
Sankt Wendel, T 06851 801-5201

Weitere Sport- und Bewegungsange-
bote finden Sie ab Seite 10

ab **35,-€** pro Person

SPRACHKURS

ENGLISCH-KURSE »60 PLUS«

KURSE 1 – 2 CHRISTINE ANGEL

TERMINE 10 Termine à 90 Minuten; fortlaufend

ZEIT **Kurs 1** montags, 9 – 10:30 Uhr, **Kurs 2** montags, 10:45 – 12:15 Uhr

ORT Räumlichkeiten im UTZ, Werschweilerstr. 40, 66606 St. Wendel

LEITUNG Christine Angel

KURSE 1 – 3 REIMUND SCHMIDT

TERMINE 10 Termine à 90 Minuten fortlaufend

ZEITEN **Kurs 1** dienstags, 9 – 10:30 Uhr, **Kurs 2** dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr

Kurs 3 mittwochs, 10:45 – 12:15 Uhr,

ORT Räumlichkeiten im UTZ, Werschweilerstr. 40, 66606 St. Wendel

LEITUNG Reimund Schmidt

INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro Landkreis Sankt Wendel, T 06851 801-5201

ab **35,-€** pro Person

SPRACHKURS

FRANZÖSISCH-KURS »60 PLUS«

TERMINE 10 Termine à 90 Minuten; fortlaufend

ZEIT dienstags, 14:30 – 16 Uhr

ORT Kultur- und Bildungs-Institut (KuBI), Werschweilerstr. 14, 66606 St. Wendel

LEITUNG Beatrice Thiry

INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro Landkreis Sankt Wendel, T 06851 801-5201

ab **35,-€** pro Person

ANFÄNGER:INNEN

COMPUTERKURSE »60 PLUS«

TERMINE auf Anfrage,
fortlaufend neue Kurse

ZEIT 15 - 17:15 Uhr

ORT Kultur- und Bildungs-Institut
(KuBI), Werschweilerstr. 14,
66606 St. Wendel

LEITUNG Edgar Müller

INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro Landkreis
Sankt Wendel, T 06851 801-5201

ab **72,00 €** pro Person

ANFÄNGER:INNEN

GRUNDLAGEN INTERNET »60 PLUS«

TERMINE auf Anfrage,
Wochenendkurse

ZEIT freitags und samstags

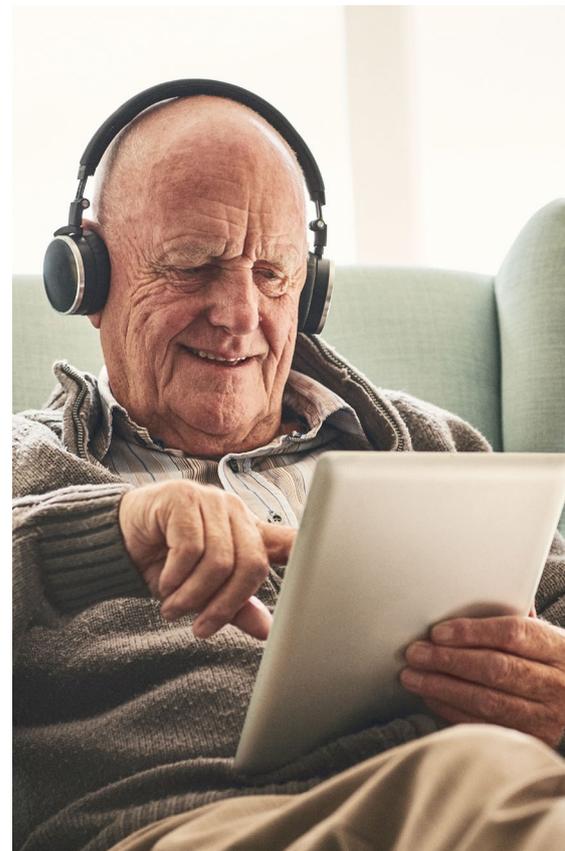
ORT Kultur- und Bildungs-Institut
(KuBI), Werschweilerstr. 14,
66606 St. Wendel

LEITUNG Holger Keller

INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro Landkreis
Sankt Wendel, T 06851 801-5201

ab **26,40 €** pro Person



STÄNDIGE GRUPPE

LITERATURGESPRÄCHSKREIS

Seit September 1995 treffen sich Literaturfreunde 14-tägig, um sich über Leseerfahrungen auszutauschen. Spezielle literaturwissenschaftliche Kenntnisse sind nicht erforderlich. Die Buchauswahl wird gemeinschaftlich getroffen. Bis heute haben sich die Lesefreunde mit 268 Büchern aus Werken der deutschen und der Weltliteratur beschäftigt. Der Erfolg dieses Literaturgesprächskreises basiert darauf, dass sich jeder Einzelne immer auch mit seinen Lebenserfahrungen und Erkenntnissen bei der Bewertung eines Buches einbringen kann. In lockerer und unterhaltsamer Atmosphäre kann jeder seine Gedanken, die er beim Lesen entwickelt, vortragen und sich darüber in der Runde austauschen. Wer Lust hat mitzumachen und am Nachmittag Zeit hat, mit Gleichgesinnten bei Kaffee oder Tee über Literatur zu diskutieren, ist herzlich willkommen.



TERMINE ab 18. Januar 2024
fortlaufend 14-tägig, donnerstags
(immer in den ungeraden Wochen)

ZEIT 16 – 18 Uhr

ORT Pfarrsaal der Kath. Kirchengemeinde St. Anna, Ecke St. Annen- und Dechant-Gomm-Str., 66606 St. Wendel

MODERATION abwechselnd,
nach Absprache mit Teilnehmer:innen
aus der Gruppe

INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro Landkreis Sankt Wendel,
T 06851 801-5201;
Josef Ohlmann, T 06857 5706

kostenfrei

STÄNDIGE GRUPPE

HANDARBEITSGRUPPE FÜR SENIORINNEN

Die Handarbeitsgruppe besteht seit April 1991. Mittlerweile treffen sich bis zu 15 Frauen verschiedener Altersstufen zum gemeinsamen Stricken und Häkeln bei Kaffee (und manchmal auch bei Kuchen). Wir fertigen Strümpfe, Handschuhe, Schals, Pullis und Tierfiguren zum Eigengebrauch oder für soziale Zwecke.



TERMINE dienstags, fortlaufend

ZEIT 14 – 16 Uhr

ORT Pfarrsaal der Kath.
Kirchengemeinde, St. Anna,
Ecke St. Annen- und Dechant-
Gomm-Str., 66606 St. Wendel

LEITUNG Anne Buchholz,
T 06851 8023885

INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro Landkreis
Sankt Wendel, T 06851 801-5201

**Interessierte sind jederzeit herzlich
willkommen!**

kostenfrei

STÄNDIGES BERATUNGSANGEBOT

SENIORENSICHERHEITSBERATER:INNEN

im Landkreis Sankt Wendel

Kriminalprävention ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Jeder kann dazu seinen Beitrag leisten. Ein Beispiel für die Verbindung der Fachkompetenz der Polizei und des ehrenamtlichen Engagements von Seniorinnen und Senioren findet sich im Projekt »Seniorensicherheitsberater:innen«.

Das Projekt »Seniorensicherheitsberater:innen« basiert auf dem Gedanken, dass Seniorinnen und Senioren als Sicherheitsberater:innen durch ihren natürlichen Zugang zur eigenen Generation wichtiger Partner der Polizei bei der Information über Kriminalitätsformen und der zugehörigen Möglichkeiten der Vorbeugung sind. Die ehrenamtlichen Seniorensicherheitsberater:innen agieren somit als Bindeglied zwischen der Polizei und den älteren Menschen.

Die »Seniorensicherheitsberater:innen« verfügen über umfangreiches Wissen:

- Haustürgeschäfte (Wie verhalte ich mich, wenn Fremde unter einem Vorwand in die Wohnung wollen?)
- Sicherung von Haus und Wohnung
- Notrufnummern
- Einzeltrickbetrügereien
- Opferschutz, z. B.: Was ist zu tun, wenn man Opfer einer Straftat geworden ist?
- Sicherheit im Straßenverkehr
- allgemeine Verbraucherschutzfragen

TERMINE jeden 2. Mittwoch im Monat

ZEIT 14 – 16 Uhr; nach telefonischer Anmeldung beim Seniorenbüro

ORT Landratsamt Sankt Wendel, Mommstr. 25, Raum-Nr. E 18

INFORMATION

Geschäftsstelle Seniorensicherheitsberater*innen, c/o Seniorenbüro
Landkreis Sankt Wendel, T 06851 801-5201

FIT UND VITAL ÄLTER WERDEN

Hier finden Sie die Infos und Angebote einzelner Vereine.

KNEIPP VEREIN ST. WENDEL E.V.

INFORMATION/ANMELDUNG

Kneipp Verein St. Wendel
T 06851 70933

1 DRUMSALIVE-GOLDENBEATS

TERMINE 5 Termine à 60 Minuten
montags, 18 - 19 Uhr
ORT Leitersweiler, Dorfgemeinschaftshaus
KOSTEN für Vereinsmitglieder: 20 €,
für Nichtmitglieder: 25 €
LEITUNG Anne Stoll, Übungsleiterin,
T 06851 1811

2 OSTEOPOROSE AUFRECHT INS ALTER

TERMINE 10 Termine à 90 Minuten
ZEIT mittwochs, 16:30 - 18 Uhr
ORT Turnhalle des
Cusanusgymnasiums, St. Wendel
KOSTEN für Vereinsmitglieder: 40 €,
für Nichtmitglieder: 60 €
LEITUNG Barbara Sauerwald,
T 06851 81616

3 GYMNASTIK MIT UND AUF DEM STUHL

TERMINE 5 Termine à 60 Minuten
ZEIT freitags, 10.00-11.00 Uhr
ORT Kneipp Treff, Hauptstr. 66, St. Wendel
KOSTEN für Vereinsmitglieder: 15 €
für Nichtmitglieder: 20 €
LEITUNG Maria Samstag, T 06851 70933

4 AQUA-FITNESS - FREUDE AN BEWEGUNG IM FLACHWASSER

TERMINE 10 Termine à 60 Minuten
ZEIT donnerstags, 14:15 - 15:15 Uhr
ORT Wendelinus-Bad, St. Wendel
KOSTEN für Vereinsmitglieder: 25 € plus
Eintritt; für Nichtmitglieder: 35 € plus Eintritt
LEITUNG Peter Samstag, T 06851 81064

5 BEWEGLICHKEIT UND VITALITÄT IN JEDEM ALTER

TERMINE 12 Termine à 60 Minuten
ZEIT freitags, 17 - 18 Uhr
ORT Turnhalle KBBZ, Jahnstr. 14,
St. Wendel
KOSTEN für Vereinsmitglieder: 30 €,
für Nichtmitglieder: 45 €
LEITUNG Christel Holzzapfel,
T 06856 89899

6 FIT UND GESUND

TERMINE 12 Termine à 60 Minuten
ZEIT mittwochs, 10:15 - 11:15 Uhr
ORT Nikolaus-Obertreis-Schule, St. Wendel
KOSTEN für Vereinsmitglieder: 30 €,
für Nichtmitglieder: 45 €
LEITUNG Ruth Baumgartner,
T 06857 6470

7 FITTE FASZIEN

TERMINE 6 Termine à 75 Minuten

ZEIT dienstags, 16:45–18 Uhr

ORT Turnhalle Cusanusgymnasium,
St. Wendel

KOSTEN für Vereinsmitglieder: 24 €,
für Nichtmitglieder: 36 €

LEITUNG Nanna Johann-Theobald,
T 0151 58125634

TURNVEREIN »BLIES« BLIESEN E.V.

INFORMATION/ANMELDUNG

verschieden, siehe nachstehend

1 »FIT & VITAL ÄLTER WERDEN« FÜR FRAUEN AB 50

ZEIT montags, 19–20 Uhr

ORT Schulturnhalle Bliesen

KOSTEN Mitgliedsbeitrag 5 € im Monat

LEITUNG Heike Scheid (C-Lizenz STB),
T 06854 76463

2 FITNESSGYMNASTIK FÜR MÄNNER

ZEIT montags, 19–20:30 Uhr

ORT Sport- und Kulturhalle Bliesen

KOSTEN Mitgliedsbeitrag 5 € im Monat

LEITUNG Kurt Scheid, T 06854 8346

3 GESUNDHEITSSPORT FÜR FRAUEN UND MÄNNER

ZEIT dienstags, 18–19:30 Uhr

ORT Sport- und Kulturhalle Bliesen

KOSTEN Mitgliedsbeitrag 5 € im Monat

LEITUNG Hermann Haßdenteufel (B-Lizenz
STB), T 06854 7578

4 GYMNASTIK FÜR GEIST, LEIB UND SEELE

ZEIT mittwochs, 8:45–9:45 Uhr

ORT Sport- und Kulturhalle Bliesen

KOSTEN Mitgliedsbeitrag 5 € im Monat

LEITUNG Hildegard Mathias,
T 06854 1358





SENIORENBÜRO DES LANDKREISES SANKT WENDEL

INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro, T 06851 801-5201

1 TAGESFAHRTEN

TERMINE ganzjährig verschiedene

Angebote (bitte anfragen)

KOSTEN von Reiseziel und
Leistungsumfang abhängig

LEITUNG verschiedene

2 WANDERUNGEN

TERMINE ganzjährig verschiedene

Angebote (bitte anfragen)

KOSTEN von Wanderziel und
Leistungsumfang abhängig

LEITUNG verschiedene

KNEIPP VEREIN „OBERES BLIESTAL“ E. V.

INFORMATION/ANMELDUNG

Alice Maurer (2. Vorsitzende),
T 06854 1241

1 GYMNASTIK FÜR FRAUEN

TERMINE fortlaufend

ZEIT mittwochs, 16–17 Uhr

ORT Dorfgemeinschaftshaus Gronig

KOSTEN für Vereinsmitglieder: 5 € im
Monat; für Nichtmitglieder: 7 € im Monat

LEITUNG Bärbel Ost, Übungsleiterin

2 QI-GONG KURS

TERMINE 2 Kurse im Jahr (jeweils bis
Ferienbeginn)

ZEIT mittwochs, 17:15–18:15 Uhr

ORT Dorfgemeinschaftshaus Gronig

KOSTEN je nach Kursdauer,
ab 10 Std. für Vereinsmitglieder: 45 €
ab 10 Std. für Nichtmitglieder: 56 €

LEITUNG Steffi Recktenwald,
Qi-Gong Lehrerin SKA

TV LIEBENBURG 2004 E. V., NAMBORN

INFORMATION/ANMELDUNG

Rolf Schreier, T 06857 5475

1 GYMNASTIK FÜR ÄLTERE (AB 50 JAHRE)

TERMINE fortlaufend

ZEIT montags, Sommerzeit 20–21 Uhr
Winterzeit, 19–20 Uhr

ORT Liebenburghalle, Namborn-Eisweiler

KOSTEN für Vereinsmitglieder: 4 € im
Monat; für Nichtmitglieder: 8 € im Monat

LEITUNG Gerlinde und Rolf Schreier,
Übungsleiter*in

2 GYMNASTIK FÜR HERZKRANKE, DIABETIKER, ÜBERGEWICHTIGE

TERMINE fortlaufend

ZEIT montags, 19–20 Uhr

ORT Liebenburghalle, Namborn-Eisweiler
je nach Witterung auch auf dem Parkplatz
der Liebenburghalle

KOSTEN für Vereinsmitglieder: 4 € im
Monat; für Nichtmitglieder: 8 € im Monat

LEITUNG Ute Jacobs, Übungsleiterin

3 GYMNASTIK FÜR HERZKRANKE, DIABETIKER, ÜBERGEWICHTIGE

TERMINE fortlaufend

ZEIT mittwochs, 18–19 Uhr

ORT Liebenburghalle, Namborn-Eisweiler

KOSTEN für Vereinsmitglieder: 4 € im
Monat; für Nichtmitglieder: 8 € im Monat

LEITUNG Ute Jacobs, Übungsleiterin

*Willkommen sind alle Patient:innen mit
Diabetes mellitus, diabetischer
Polyneuropathie, Patient:innen mit
Bluthochdruck, Verschlusskrankheiten
der Beine (PAVK) und weiteren Folgen.*



TUS NOHFELDEN E. V.

INFORMATION/ANMELDUNG

TuS Nohfelden e.V., info@tusnohfelden.de

1 GYMNASTIK FÜR FRAUEN

TERMINE fortlaufend

ZEIT mittwochs, 19–20 Uhr;

Schnupperstunden möglich

ORT Turnhalle, Nohfelden

LEITUNG Monika Decker, T 06852 6441

TUS 1905 NIEDERLINXWEILER E. V.

INFORMATION/ANMELDUNG

verschieden, siehe nachstehend
tus-niederlinxweiler.de

1 SENIORINNENTURNEN/ GYMNASTIK/TANZ

ZEIT dienstags, 15 – 16 Uhr

ORT Breitwieshalle, St. Wendel-
Niederlinxweiler

KOSTEN 3 € im Monat

LEITUNG Christel Keller,
T 06851 70793

2 SENIORENGYMNASTIK/ SENIORENVOLLEYBALL

TERMINE fortlaufend (jedoch nicht
in den Sommerferien)

ZEIT dienstags, 13:30 – 15 Uhr

ORT Breitwieshalle, St. Wendel-
Niederlinxweiler

KOSTEN Erwachsenenbeitrag: 3 € im
Monat; Familienbeitrag: 6 € im Monat

LEITUNG Klaus Bill, T 06851 1265

3 VOLLEYBALL FÜR „ALT & JUNG“

ZEIT freitags, 20 – 22 Uhr

ORT Breitwieshalle, St. Wendel-
Niederlinxweiler

KOSTEN Erwachsenenbeitrag: 3 € im
Monat; Familienbeitrag: 6 € im Monat

LEITUNG Klaus Bill, T 06851 1265

4 VOLKSTANZ

ZEIT dienstags (14-tägig), 20 – 22 Uhr

ORT Breitwieshalle, St. Wendel-
Niederlinxweiler

KOSTEN 3 € im Monat

LEITUNG Anita Schmidt, T 06851 81972

TUS FORTUNA SCHWARZENBACH E. V.

INFORMATION/ANMELDUNG

Marita Rauber, T 0175 6823122

1 GYMNASTIK FÜR FRAUEN

TERMINE fortlaufend

ZEIT dienstags, 20 – 21 Uhr

ORT Hunnenringhalle, Nonnweiler-
Otzenhausen

KOSTEN 18 €*

2 WALKING FÜR JUNG & ALT

TERMINE fortlaufend

ZEIT montags, 8:30 – 10 Uhr

ORT Ziegelhütte, Nonnweiler-
Schwarzenbach,

KOSTEN 15 €*

*für Mitglieder kostenlos; die Preise gelten
nur für Nichtmitglieder



TV 1861 ST. WENDEL E. V.

INFORMATION/ANMELDUNG

TV St. Wendel e.V., T 06851 70726

1 AMBULANTE HERZSPORTGRUPPE

ZEIT

montags 20 – 21:30 Uhr, St. Annenschule, Pestalozzistr. 7, St. Wendel

dienstags 16:30 – 18 & 18 – 19.30 Uhr, Nikolaus-Obertreis-Schule, St. Wendel

donnerstags 18 – 19:30 Uhr, Turnhalle Gymnasium Wendalinum, St. Wendel

KOSTEN Mitgliedsbeitrag TV St. Wendel 10 € im Monat

LEITUNG Beate Haßdenteufel, T 06851 81617 oder 0157 32791293

2 FRAUENGYMNASTIK

ZEIT donnerstags, 19:30 – 21 Uhr

ORT Turnhalle Gymnasium Wendalinum, St. Wendel

KOSTEN Mitgliedsbeitrag TV St. Wendel 10 € im Monat

LEITUNG Christel Keller, T 06851 70793

3 TÄNZERISCHE GYMNASTIK

ZEIT mittwochs, 20 – 22 Uhr

ORT Turnhalle Dr. Walter-Bruch-Schule, Jahnstr. 14, St. Wendel

KOSTEN Mitgliedsbeitrag TV St. Wendel 10 € im Monat

LEITUNG Hella Klomen, T 06851 4901

Die Übungsstunden finden das ganze Jahr über statt, außer in den Ferien.

DRK-KREISVERBAND SANKT WENDEL

INFORMATION/ANMELDUNG

T 06851 93968-0

1 SENIORENFITNESS

ZEIT donnerstags, 10 – 11 Uhr

ORT Waldstadion, Tholey-Hasborn

KOSTEN keine Gebühr

LEITUNG Annegret Hornberger, T 06853 892942



2 FIT IM ALTER – OUTDOOR

ZEIT dienstags, 18 – 19 Uhr

(in den Sommermonaten)

ORT Stadtpark, Sankt Wendel

KOSTEN keine Gebühr

LEITUNG Nicole Drossel-Alt

ANMELDUNG Lucie Kuhn, T 06851 801-7711;

DRK-Kreisverband, T 06851/93968-0

3 SENIORENGYMNASTIK

ZEIT montags, 10 – 11 Uhr

ORT DRK-Kreisverband, Essener Straße 14, Sankt Wendel

KOSTEN 5 € pro Stunde

LEITUNG Katja Becker, T 06851 93968-0

ZEIT mittwochs, 19 – 20 Uhr

ORT Dorfgemeinschaftshaus, Zur Laubwiese 10, Berschweiler

KOSTEN geringe Gebühr pro Teilnahme

LEITUNG Nicole Drossel-Alt, T 06851 93968-0

ZEIT mittwochs, 10 – 11 Uhr

ORT Liebenburghalle, Namborn-Eisweiler

KOSTEN geringe Gebühr pro Teilnahme

LEITUNG Irmgard Lüdecke, T 06851 93968-0

4 FIT ÜBER 50

ZEIT montags, 19 – 20 Uhr

ORT DRK-Heim, Wendalinusstr. 37,
St. Wendel

KOSTEN geringe Gebühr pro Teilnahme

LEITUNG Nicole Drossel-Alt,

T 06851 93968-0

WEITERE ANGEBOTE

1 SENIORENFahrTEN

(AUCH MEHRTAGESFAHRTEN)

ANBIETER/INFO CDU Senioren-Union
Kreisverband St. Wendel, T 06851 93240

TERMINE ganzjährig

ZIELE auf Anfrage

2 ERLEBNISTANZ IM BUNDESVERBAND SENIORANTANZ

ANBIETER Kneipp Verein Marpingen

TERMINE 18 Termine

ZEIT dienstags, 16:30 – 17:45 Uhr

ORT Kleine Schulturnhalle der Gesamtschule Marpingen

KOSTEN für Vereinsmitglieder: 30 €,
für Nichtmitglieder: 45 €

LEITUNG Ingeborg Schweitzer

INFO Inge Blas, T 06853 5751

3 ERLEBNISTANZ IM BUNDESVERBAND SENIORANTANZ

ZEIT montags, 15:30 – 16:30 Uhr

ANBIETER/ORT

Mehrgenerationenhaus Nonnweiler

KOSTEN 25 € für 10 Termine

LEITUNG & INFO Ingeborg Schweitzer,
T 06875 385

4 ERLEBNISTANZ IM BUNDESVERBAND - TANZEN IM SITZEN

ZEIT bitte anfragen

ANBIETER/ORT

Mehrgenerationenhaus Nonnweiler

KOSTEN bitte anfragen

LEITUNG & INFO Ingeborg Schweitzer,
T 06875 385

5 AKTIVITÄTEN MIT BESONDEREM HÖRGENUSS - SPAZIERGANG 2024

TERMINE werden separat veröffentlicht

ZEIT 1,5 – 2 Stunden

ORT Bostalsee, Schaumberg, Imsbach,
Wendalinushof, Momberg und viele weitere
interessante Strecken

KOSTEN 8 €

LEITUNG & INFO Jutta Schneider,
T 0178 2852238;

Monika Wolf, T 0177 7888129

6 AKTIVITÄTEN MIT BESONDEREM HÖRGENUSS – AUTOGENES TRAINING IN DER NATUR

TERMINE werden separat veröffentlicht

ZEIT 1 Stunde

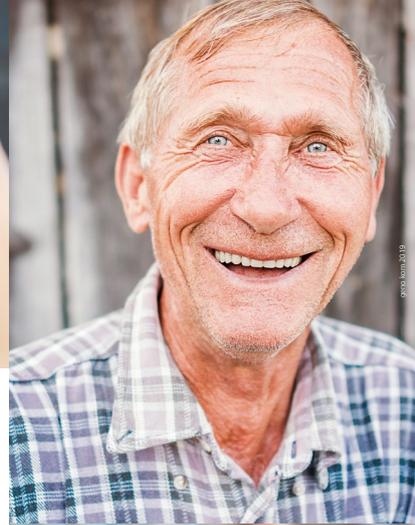
ORT Parkplatz Straße der Skulpturen

KOSTEN 8 €

LEITUNG & INFO Jutta Schneider,
T 0178 2852238;

Monika Wolf, T 0177 7888129





Wir sind e1ns.

Unsere Mitglieder und Kunden haben eins gemeinsam:
Sie alle haben unterschiedliche Erwartungen an ihre Bank. Deshalb sorgen wir bei der Bank 1 Saar für mehr Freiheit und Verbundenheit im Banking.
Lassen auch Sie sich von unseren zeitgemäßen Leistungen überzeugen!

Bank1Saar
unsere Volksbank im St. Wendeler Land

www.bank1saar.de





**Flexibel
erreichbar –
Ihre
Sparkasse.**

In der Filiale, der SB-Zone oder online.

Regeln Sie Ihre Finanzen, wie es für Sie am besten passt. Besuchen Sie uns in der Filiale. Außerhalb der Öffnungszeiten nutzen Sie gerne die SB-Zone. Ganz bequem geht es auch online unter www.kskwnd.de

Unsere Öffnungszeiten Beratungszentrum St. Wendel:

**Montag / Dienstag / Mittwoch / Freitag
9.00 bis 16.00 Uhr**

**Donnerstag
9.00 bis 18.00 Uhr**

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



**Kreissparkasse
St. Wendel**