



# KURSE & ANGEBOTE für Ältere 2026

Gruppen | Freizeit  
Kontakte | Bildung | Sport

SENIORENBURO

# VOR WORT

Liebe Mitbürgerinnen  
und Mitbürger,

man lernt nie aus – und Neugier auf die Welt, auf das Neue hat keine Altersgrenzen. Es ist mir daher eine große Freude, Ihnen die neue Kursbroschüre für Seniorinnen und Senioren im Landkreis Sankt Wendel vorzustellen. Das breit gefächerte Angebot lädt dazu ein, die Freizeit aktiv, vielseitig und gemeinsam mit Gleichgesinnten zu gestalten. Denn gemeinsam lernt es sich nicht nur leichter, sondern auch erfüllender.

Darüber hinaus möchte ich Sie herzlich einladen, auch die Programme der Kreisvolkshochschule, der Katholischen Erwachsenenbildung und der Volkshochschule Sankt Wendel kennenzulernen. Diese Broschüren erhalten Sie im Seniorenbüro sowie bei den jeweiligen Bildungseinrichtungen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern und hoffe, dass Sie Angebote entdecken, die Sie begeistern, inspirieren und bereichern.



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Udo Recktenwald".

**Udo Recktenwald**

Landrat des Landkreises Sankt Wendel

# INHALT

## 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:** 2026 (Nr. 38)

<b>AUFGABEN DES SENIORENBÜROS .....</b>	2
<b>KURSE UND ANGEBOTE</b>	
Kreisseniorenchor .....	3
Spiele-Treff .....	3
Seniorensport- und Bewegungsgruppe .....	4
Englisch- & Französisch-Kurse »60 plus« .....	5
Computer und Internet »60 plus« .....	6
Literaturgesprächskreis .....	7
Handarbeitsgruppe für Seniorinnen .....	8
Senioresicherheitsberater:innen im Landkreis Sankt Wendel .....	9
<b>FIT UND VITAL ÄLTER WERDEN</b>	
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
Kneipp Verein Marpingen .....	13
TV Liebenburg 2004 e.V. .....	13
TuS 1905 Niederlinxweiler e.V. .....	14
TuS Fortuna Schwarzenbach e.V. .....	14
TV 1861 St. Wendel e.V. .....	15
Weitere Angebote .....	15

# 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  
LANDKREIS SANKT WENDEL**

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

**SACHBEARBEITUNG** Liane Angel  
Welvertstraße 2  
66606 St. Wendel  
T 06851 801-5201  
F 06851 801-5290  
l.angel@lkwnd.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 – 16:30 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** Hildegard Mathias

#### INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro Landkreis  
Sankt Wendel, T 06851 801-5201

Weitere Sport- und Bewegungsangebote finden Sie ab Seite 10

ab 35,-€ pro Person

**SPRACHKURS****ENGLISCH-KURSE »60 PLUS«****KURSE 1-2 SABINE GLÄSER****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** Sabine Gläser**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**KURSE 1-2 SHARLEEN THOM****TERMINE** 10 Termine à 90 Minuten; fortlaufend**ZEIT** **Kurs 1** freitags, 9 – 10:30 Uhr, **Kurs 2** freitags, 10:45 – 12:15 Uhr**ORT** Räumlichkeiten im UTZ, Werschweilerstr. 40, 66606 St. Wendel**LEITUNG** Sharleen Thom**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/FORTGESCHRITTENE**

## **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 Müler

### **INFORMATION/ANMELDUNG**

Seniorenbüro Landkreis  
Sankt Wendel, T 06851 801-5201

**ab 58,80 € pro Person**

**ANFÄNGER:INNEN**

## **GRUNDLAGEN INTERNET »60 PLUS«**

**TERMINE** auf Anfrage,  
Wochenendkurse

**ZEIT** freitags und samstags

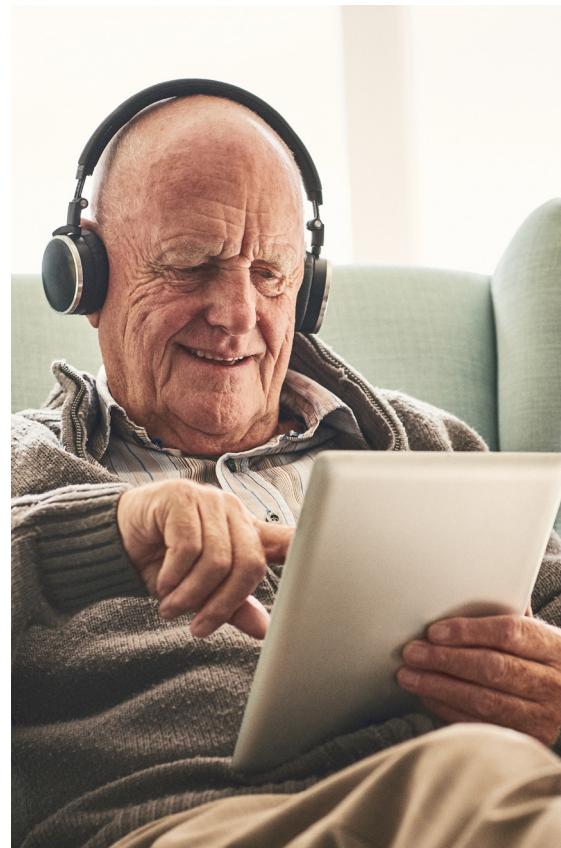
**ORT** Kultur- und Bildungs-Institut  
(KuBi), Werschweilerstr. 14,  
66606 St. Wendel

**LEITUNG** Holger Keller

### **INFORMATION/ANMELDUNG**

Seniorenbüro Landkreis  
Sankt Wendel, T 06851 801-5201

**ab 30,40 € 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 14. Januar 2026  
fortlaufend 14-tägig, mittwochs  
(immer in den ungeraden Wochen)

**ZEIT** 14 – 16 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 SENIOR:INNEN

Die Handarbeitsgruppe besteht seit April 1991. Mittlerweile treffen sich bis zu 20 Senioren und Seniorinnen 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
- Enkeltrickbetrügereien
- 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

### 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 DRUMS ALIVE

**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: 45 €  
für Nichtmitglieder: 60 €  
**LEITUNG** Barbara Sauerwald,  
T 06851 81616

**TERMINE** 10 Termine à 60 Minuten-  
**ZEIT** mittwochs, 18 - 19 Uhr  
**ORT** Turnhalle des  
Cusanusgymnasiums, St. Wendel  
**KOSTEN** für Vereinsmitglieder: 30 €  
für Nichtmitglieder: 40 €  
**LEITUNG** Barbara Sauerwald,  
T 06851 81616

## 3 GYMNASTIK MIT UND AUF DEM STUHL

**TERMINE** 5 Termine à 60 Minuten  
**ZEIT** freitags, 9:45 - 10:45 Uhr  
**ORT** Kneipp Treff, Hauptstr. 66, St. Wendel  
**KOSTEN** für Vereinsmitglieder: 15 €  
für Nichtmitglieder: 20 €  
**LEITUNG** Maria Samstag,  
T 06851 81064

## TERMINE

5 Termine à 60 Minuten  
**ZEIT** freitags, 11 - 12 Uhr  
**ORT** Kneipp Treff, Hauptstr. 66, St. Wendel  
**KOSTEN** für Vereinsmitglieder: 15 €  
für Nichtmitglieder: 20 €  
**LEITUNG** Maria Samstag,  
T 06851 81064

## 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** Jannik Loch,  
T 0157 52653851

## 6 FIT UND GESUND

**TERMINE** 12 Termine à 60 Minuten

**ZEIT** mittwochs, 10:15 – 11:15 Uhr

**ORT** Turnhalle Urweiler, Turner Str.,  
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** montags, 16:45 - 18 Uhr

**ORT** Turnhalle KBBZ, Jahnstraße 14,  
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 + SENIORINNEN

**ZEIT** dienstags, 17 – 18 Uhr

**ORT** Schulturnhalle Bliesen

**KOSTEN** Mitgliedsbeitrag 5 € im Monat

**LEITUNG** Nadine Klär,  
T 0172 9903286

### 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 LEIB, GEIST UND SEELE

**ZEIT** mittwochs, 9:30 – 11 Uhr

**ORT** Sport- und Kulturhalle Bliesen

**KOSTEN** Mitgliedsbeitrag 5 € im Monat

**LEITUNG** Hildegard Mathias,  
T 06854 1358





## SENIORENBURO DES LANDKREISES SANKT WENDEL

### INFORMATION/ANMELDUNG

Seniorenbüro, T 06851 801-5201

### 1 TAGEFAHRTRAN

**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

### 1 RADFAHRGRUPPE

**TERMINE** ganzjährig verschiedene Angebote (bitte anfragen)

**KOSTEN** von Ziel und Leistungsumfang abhängig

**LEITUNG** verschiedene

## KNEIPP VEREIN »OBERES BLiestal« E.V.

### INFORMATION/ANMELDUNG

Alice Maurer (2. Vorsitzende),  
T 06854 1241

### 1 GYMNASIUM 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

## KNEIPP VEREIN, MARPINGEN E.V.

### INFORMATION/ANMELDUNG

Inge Plaas (1. Vorsitzende),  
T 06853 9225747

### 1 SENIORENGYMNASTIK AUF DEM STUHL

**TERMINE** 15 Termine à 60 Minuten  
**ZEIT** donnerstags, 17:30 - 18:30 Uhr  
**ORT** Schulturnhalle Marpingen, Marienstraße

**KOSTEN** 30 €

**LEITUNG** Marga Schneider, T 06853 3671

### 2 LEICHE WANDERUNG MIT AN- SCHLIESSENDEM GEMÜTLICHEN BEI- SAMMEN SEIN

**TERMINE** ganzjährig

**ZEIT** mittwochs, 15 Uhr

**KOSTEN** keine

**LEITUNG** Ute Blatt, T 06853 4445

## TV LIEBENBURG 2004 E.V., NAMBORN

### INFORMATION/ANMELDUNG

Rolf Schreier, T 06857 5475

### 1 GYMNASTIK FÜR ÄLTERE (AB 50 JAHRE)

**TERMINE** fortlaufend, ganzjährig

**ZEIT** montags, 19:30 - 20:30 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 HERZKRANGE, DIABETIKER, ÜBERGEWICHTIGE

**TERMINE** fortlaufend

**ZEIT** montags, 17:45 - 18:45 Uhr

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

**KOSTEN** für Vereinsmitglieder ohne ärztliche Verordnung: 8 € /Monat für Nichtmitglieder nur mit ärztlicher Verordnung

**LEITUNG** Ute Jacobs, Übungsleiterin

### 3 GYMNASTIK FÜR HERZKRANGE, DIABETIKER, ÜBERGEWICHTIGE

**TERMINE** fortlaufend

**ZEIT** mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr

**ORT** Liebenburghalle, Namborn-Eisweiler

**KOSTEN** für Vereinsmitglieder ohne ärztliche Verordnung: 8 € /Monat für Nichtmitglieder nur mit ärztlicher Verordnung

**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 1905 NIEDERLINXWEILER E.V.

### INFORMATION/ANMELDUNG

verschieden, siehe nachstehend  
[tus-niederlinxweiler.de](http://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

**TERMIN** 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

**TERMIN** 6 Termine  
**ZEIT** dienstags, 20 – 21 Uhr  
**ORT** Hunnenringhalle , Nonnweiler-  
Otzenhausen  
**KOSTEN** 18 €\*





## 2 WALKING FÜR JUNG & ALT

**TERMIN** 6 Termine

**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 13 € 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 13 € im Monat

**LEITUNG** Christel Keller, T 06851 70793

## 3 TÄNZERISCHE GYMNASTIK

**ZEIT** mittwochs, 16 – 18 Uhr

**ORT** Turnerheim Wingertstraße 26, St. Wendel

**KOSTEN** Mitgliedsbeitrag TV St. Wendel 13 € im Monat

**LEITUNG** Hella Klomen, T 06851 4901

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

## WEITERE ANGEBOTE

### 1 SENIORENFAHRten

#### (AUCH MEHRTAGESFAHRten)

**ANBIETER/INFO** CDU Senioren-Union Kreisverband St. Wendel, T 06851 8060110

**TERMINe** ganzjährig

**ZIELE** auf Anfrage

## 2 ERLEBNISTANZ IM BUNDESVERBAND SENIORENTANZ

**ANBIETER** Kneipp Verein Marpingen

**TERMIN** 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 Plaas, T 06853 5751

## 3 ERLEBNISTANZ IM BUNDESVERBAND SENIORENTANZ

**ZEIT** montags, 15:00 – 16:00 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 2026

**TERMIN** 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 KLANGENTSPANNUNG

**ANBIETER** Gesundheitspraktikerin BfG

Karin Bill

**TERMIN** dienstags in geraden

Kalenderwochen

**ZEIT** 16 – 17 Uhr

**ORT** Mühlenstraße 7,

66606 Niederlinxweiler

**KOSTEN** 8 €/Termin

**LEITUNG & INFO** Karin Bill,

T 0176 83357886;



## 7 AUTOGENES TRAINING AUF DEM STUHL

**ANBIETER** Gesundheitspraktikerin BfG

Karin Bill

**TERMIN** dienstags in ungeraden Kalenderwochen

**ZEIT** 16 – 17 Uhr

**ORT** Mühlenstraße 7,

66606 Niederlinxweiler

**KOSTEN** 8 €/Termin

**LEITUNG & INFO** Karin Bill,

T 0176 83357886

## 8 SANFTES QIGONG – BEWEGLICH & AKTIV IM BESTEN ALTER

**ANBIETER** Zeitessenz Sandra Paliot

**TERMIN** dienstags, fortlaufend zwischen 8 und 12 Terminen

**ZEIT** 10 – 11 Uhr

**ORT** Bürgerhaus Hofeld, Schloßstraße 21,

66640 Namborn

**KOSTEN** je nach Anzahl der Termine zwischen 98 € und 147 € (die gesetzlichen Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten)

**LEITUNG & INFO** Sandra Paliot, T 06854 3474086, [www.zeitessenz.de](http://www.zeitessenz.de)



**Werte weitergeben.  
Sicherheit schenken.**

**Mit Lösungen von uns  
zum geregelten Nachlass.**

Geben Sie nicht nur Vermögen,  
sondern auch Sicherheit weiter.  
Wir helfen Ihnen bei Ihren Fragen  
zum Thema Vererben, Schenken  
oder Stiften. Während Sie das Leben  
genießen. [www.kskwnd.de](http://www.kskwnd.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Kreissparkasse  
St. Wendel**



Landkreis  
**Sankt  
Wendel**

**SENIORENBÜRO  
LANDKREIS SANKT WENDEL**

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

**SACHBEARBEITUNG** Liane Angel  
Welvertstraße 2  
66606 St. Wendel  
T 06851 801-5201  
F 06851 801-5290  
l.angel@lkwnd.de