



Landkreis
Sankt
Wendel

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)

| | |
|---|----|
| AUFGABEN DES SENIORENBÜROS | 2 |
| KURSE UND ANGEBOTE | |
| 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 |
| 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 |
| 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

TERMIN ganzjährig verschiedene Angebote (bitte anfragen)

KOSTEN von Reiseziel und Leistungsumfang abhängig

LEITUNG verschiedene

2 WANDERUNGEN

TERMIN ganzjährig verschiedene Angebote (bitte anfragen)

KOSTEN von Wanderziel und Leistungsumfang abhängig

LEITUNG verschiedene

1 RADFAHRGRUPPE

TERMIN 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

TERMIN 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

TERMIN 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

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

TERMINE 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



**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

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