



Begegnung | Freizeit | Kontakte | Bildung | Sport

Kurse & Angebote für Ältere

im Landkreis St. Wendel 2019



Das Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel sowie Kultur-, Sport- und Turnvereine bieten:

Sport- und Bewegungsangebote | Sprachkurse | PC- und Internetkurse | Fitnessgymnastik | NordicWalking | Seniorentanz | Kreissenorenchor | Musikfreunde | Tagesfahrten | Wanderungen und vieles mehr ...



Wer rastet, der rostet!

*Aktiv
im Alter*



SENIOREN
B Ü R O
des Landkreises St. Wendel

Das Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel bietet Menschen nach Beruf und Familie interessante Kurse, Angebote und Tätigkeitsfelder.

Informieren Sie sich bei:

Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel

Mommstraße 27/29 | 66606 St. Wendel

Telefon (06851) 801-5201 | Telefax (06851) 801-5290 | eMail: l.angel@lkwnd.de



IMPRESSUM

Ausgabe:

2019 (Nr. 31)

Herausgeber:

Landkreis St. Wendel, Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Mommstraße 21-31, 66606 St. Wendel

Redaktion:

Liane Angel und Klaus Lauck, Seniorenbüro (Inhalt)



SENIOREN
B Ü R O

des Landkreises St. Wendel

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

sie halten die neuste Ausgabe unserer beliebten Seniorenbrochüre in den Händen. Mit dieser Brochüre möchten wir Ihnen einen Überblick über die interessante Auswahl an Aktiv-, Kultur- und Sportangeboten für ältere Menschen zeigen. Für jedes Alter ist hier etwas dabei. Schließlich gehören unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger noch lange nicht zum alten Eisen – ganz im Gegenteil! Sie erfreuen sich oft guter Gesundheit, sind aktiv, neugierig und wissbegierig. Und für sie ist diese Brochüre eine wahre Fundgrube, um ihre Freizeit mit Gleichgesinnten zu gestalten: Ob Computer- oder Sprachkurse, ob Gymnastik oder Literatur – in dieser Brochüre finden Sie ein maßgeschneidertes Angebot, das Ihren Interessen und Neigungen entspricht.

Auch auf die attraktiven Angebote für Senioren in den Informationsbrochüren der Kreisvolkshochschule St. Wendel, der katholischen Erwachsenenbildung und der St. Wendeler Volkshochschule möchte ich Sie aufmerksam machen. Diese Brochüren sind im Seniorenbüro oder bei den Anbietern erhältlich.



**St. Wendel,
im Januar 2019**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'U. Recktenwald'.

Udo Recktenwald
Landrat

Aktiv-, Kultur- & Sportangebote

im Rahmen der Präventionsarbeit

Altenhilfeplanung auf Kreisebene

in Verbindung mit der Landesplanung

- Förderung von Gemeinwesenprojekten zur Versorgung im Quartier
- Förderung von Selbsthilfe- und Nachbarschaftsprojekten
- Geschäftsstelle der ehrenamtlichen Seniorensicherheitsberater im Landkreis
- Kooperation, Koordination und Vernetzung der Bereiche Altenhilfe und Altenpflege auf Kreisebene
- Projektleitung von Modellprojekten (EU, Bund, Land, Kreis)

Durchführung von Seniorenveranstaltungen

von und für Senioren

Beratung für freiwilliges Engagement

von und für Senioren

Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel

Leiter: Klaus Lauck

Sekretariat: Liane Angel

Mommstraße 27/29

66606 St. Wendel

Telefon 06851/801-5201

Telefax 06851/801-5290

eMail: k.lauck@lkwnd.de und

l.angel@lkwnd.de



Ständige Gruppe

Kreissenorenchor

Termine **jeden Donnerstag, fortlaufend**
 Zeit **14.30–16.30 Uhr**
 Ort **Neuer Mariensaal des Altenhilfe-
 zentrums der Stiftung Hospital
 St. Wendel, Hospitalstraße 35–37,
 66606 St. Wendel**

Angebot **Auftritte nach Vereinbarung in
 Pflegeheimen**

Kosten **keine**

Information/
 Anmeldung **Seniorenbüro des Landkreises
 St. Wendel, Tel. 06851/801-5201
 sowie Renate Piro, Tel. 06857/6140
 Neumitglieder sind jederzeit
 willkommen!**

Ständige Gruppe

Kartenspielen (Canasta)

Termine **jeweils montags, fortlaufend**
 Zeit **14.00–17.00 Uhr**
 Ort **St. Wendel, Mommstraße 27/29,
 Räumlichkeiten im Seniorenbüro des
 Landratsamtes St. Wendel**

Leitung **Marlene Schumacher, St. Wendel
 Tel. 06851/2080**

Kosten **keine**

Information/
 Anmeldung **Seniorenbüro des Landkreises
 St. Wendel, Tel. 06851/801-5201**

Ständige Gruppe

Musikfreunde St. Wendel

Termine	jeden Samstag, fortlaufend
Zeit	13.00–15.00 Uhr
Ort	St. Wendel, Räumlichkeiten im Seniorenbüro des Landratsamtes St. Wendel, Mommstraße 27/29
Leitung	Franz-Josef Kirtz, Tholey
Kosten	keine
Information	Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel, Tel. 06851/801-5201 sowie Franz-Josef Kirtz, Tel. 06853/3832

Senioren machen Bandmusik!

Wer an der Musik Freude hat und seine Freizeit sinnvoll nutzen möchte, der ist bei uns herzlich willkommen.

Musik macht das Leben schöner!

Die Teilnehmer wollen bereits vorhandene Fertigkeiten an einem Musikinstrument wie (derzeit) Akkordeon, Geige, Keyboard, Klavier, Saxophon, Bass, Gitarre, Trompete, Mundharmonika, Schlagzeug, Flöte, Klarinette pflegen. Gespielt werden bekannte Volkslieder, Schlager und »Ohrwürmer«, auch aus vergangenen Zeiten.

Jeder ab 60 Jahre ist in dieser Gruppe herzlich willkommen, dessen Instrument sich in die Band integrieren lässt. Voraussetzung sind Notenkenntnisse und Grundfertigkeiten am Instrument. Die musikalische Verantwortung wird von einem musikalisch versierten Senior übernommen, wobei die Absprachen und Regelungen im Team getroffen werden. Die gegebenenfalls anfallenden Kosten, wie z. B. für Notenmaterial, werden intern auf die Gruppenmitglieder umgelegt.

Fortgeschrittene

Englisch-Kurse »60 plus«

Termine Zeiten	<p>10 Termine à 90 Minuten, fortlaufend</p> <p>Kurs 1 + 2, jeweils montags, 9.00 – 10.30 Uhr u. 10.45–12.15 Uhr</p> <p>Kurs 3, jeweils dienstags, 9.00–10.30 Uhr</p> <p>Kurs 4.1, jeweils dienstags, 10.45–12.15 Uhr</p> <p>Kurs 4.2, jeweils mittwochs, 10.45–12.15 Uhr</p>	<p>In den Sprachtreffs des Seniorenbüros wird Englisch und Französisch angeboten.</p> <p>In kleinen Gruppen erlernen die Teilnehmer unter fachlicher Leitung von Senioren (Muttersprachler o. ä.) die jeweilige Fremdsprache. Überschaubare Stoffeinheiten und häufiges Wiederholen ermöglichen stressfreie Einarbeitung oder Fortbildung, denn das Lerntempo bestimmt die Gruppe.</p> <p>Ziel der Sprachtreffs ist es, den Seniorinnen und Senioren, die gerne reisen, das erforderliche Sprachrüstzeug zu vermitteln. Europa wächst zusammen, aber nur dann, wenn wir auch miteinander in der gleichen Sprache sprechen können.</p> <p>Obwohl die Lektionen fortlaufend fortgesetzt werden, ist ein Einstieg für Neulinge jederzeit möglich.</p>
Ort	<p>St. Wendel, Räumlichkeiten im Seniorenbüro des Landratsamtes St. Wendel, Mommstraße 27/29</p>	
Leitung	<p>Kurs 1 + 2: Anne-Claire Holland-Jakobi</p> <p>Kurs 3 + 4: Reimund Schmidt</p>	
Kosten	<p>ab 35 Euro</p>	
Anmeldung	<p>Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel, Tel. 06851/801-5201</p>	

Anfänger und Fortgeschrittene

Französisch-Kurse »60 plus«

Termine	10 Termine à 90 Min., fortlaufend
Zeiten	Kurs 1, jeweils donnerstags, 10.30–12.00 Uhr Kurs 3, jeweils mittwochs, 14.00–15.30 Uhr
Ort	St. Wendel, Räumlichkeiten im Seniorenbüro des Landratsamtes St. Wendel, Mommstraße 27/29
Leitung	Wilfriede Mohr und Evelyne Becker
Kosten	ab 35 Euro
Anmeldung	Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel, Tel. 06851/801-5201

Anfänger und Fortgeschrittene

Grundlagen Internet »60 plus«

Termine	verschiedene, auf Anfrage fortlaufend neue Kurse
Zeit	verschiedene
Ort	Kultur- und Bildungsinstitut (KuBi), St. Wendel, Werschweilerstraße 14 (ehem. Landwirtschaftsschule)
Leitung	Holger Keller
Kosten	26,40 Euro
Anmeldung	Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel, Tel. 06851/801-5201

Anfänger und Fortgeschrittene Computerkurse »60 plus«

Termine	auf Anfrage fortlaufend neue Kurse
Zeiten	15.00–17.15 Uhr
Ort	Kultur- und Bildungsinstitut (KuBi), St. Wendel, Werschweilerstraße 14 (ehem. Landwirtschaftsschule)
Leitung	Arnold Lauck
Kosten	50,40 Euro
Anmeldung	Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel, Tel. 06851/801-5201

Ständige Gruppe Mitmachtanzen für Ältere

Termine	jeden 3. Freitag im Monat 18.1.; 15.2.; 15.3.; 26.4.; 17.5.; 21.6.; 19.7.; 16.8.; 20.9.; 18.10.; 15.11.; 20.12.2019
Zeit	15.30 Uhr
Ort	Gymnastikraum im Marienkrankenhaus in St. Wendel
Kosten	auf Anfrage
Information	Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel, Tel. 06851/801-5201 sowie Helene Schwarz, Tel. 06851/3235
Veranstalter	Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit der KEB Saarbrücken

Ständige Gruppe

Literaturgesprächskreis

Termine	ab 17. Januar 2019 fortlaufend 14-tägig, jeweils donnerstags (immer in den ungeraden Wochen)
Zeit	16.00–18.00 Uhr
Ort	St. Wendel, Räumlichkeiten im Seniorenbüro des Landratsamtes St. Wendel, Mommstraße 27/29
Leitung	Wilma Ganz
Moderation	abwechselnd, nach Absprache Teilnehmer/innen aus der Gruppe
Kosten	keine
Information	Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel, Tel. 06851/801-5201 Wilma Ganz, Tel. 06851/7197 Helga Harig, Tel. 06856/464 Josef Ohlmann, Tel. 06857/5707

Seit September 1995 treffen sich lesefreudige Menschen im fortgeschrittenen Alter vierzehntägig, um über Literatur zu diskutieren. Spezielle literaturwissenschaftliche Kenntnisse sind dazu nicht erforderlich.

In der Runde eröffnen sich die Teilnehmer selbst neue Einsichten zum geschriebenen Wort. Die Interessen liegen zwischen den Werken von der Klassik bis zu den modernen Autoren und Autorinnen. Jeder kann Lesevorschläge machen, die Auswahl wird gemeinsam getroffen.

Die unterschiedlichen Ansichten, die jeder beim Lesen entwickelt, sich darüber in der Runde austauscht und dabei das eigene Leben reflektiert, garantieren immer 2 interessante und oft auch lehrreiche Stunden. Eingeladen sind alle, die Freude am Lesen haben und dazu Gesprächspartner in anregender Runde bei Kaffee oder Tee suchen.

Ständige Gruppe**Senioren-Handarbeitsgruppe St. Wendel**

Termine	jeweils dienstags, fortlaufend
Zeit	14.00–16.30 Uhr
Ort	St. Wendel, Räumlichkeiten im Seniorenbüro des Landratsamtes St. Wendel, Mommstraße 27/29
Kosten	keine
Leitung	Birgit Stauder, Namborn Tel. 06851/81632
Information	Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel, Tel. 06851/801-5201

Die Senioren-Handarbeitsgruppe St. Wendel wurde am 23. April 1991 ins Leben gerufen.

Mittlerweile treffen sich etwa 15 Frauen im Alter von 60 bis 90 Jahren in froher Runde zum gemeinsamen Stricken bei Kaffee und Kuchen.

Gestrickt werden Strümpfe, Handschuhe, Schals bis hin zu Weihnachts- und Osterdecken und auch neutrale Motive.

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

Ständiges Beratungsangebot

Seniorensicherheitsberater im Landkreis St. Wendel

Termine	Sprechstunde jeden 1. Mittwoch im Monat
Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr
Ort	St. Wendel, Räumlichkeiten im Seniorenbüro des Landratsamtes St. Wendel, Mommstraße 27/29
Kosten	keine
Information	Geschäftsstelle »Seniorensicherheit im Landkreis St. Wendel« c/o Seniorenbüro des Landkreises St. Wendel, Tel. 06851/801-5201

Kriminalprävention ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Jeder kann dazu seinen Beitrag leisten. Ein Beispiel für die Verbindung der Fachkompetenz der Polizei und ehrenamtliches Engagement von Senioren findet sich im Projekt »Seniorensicherheitsberater«.

Das Projekt »Seniorensicherheitsberater« basiert auf dem Gedanken, dass SeniorInnen als Sicherheitsberater 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 agieren somit als Bindeglied zwischen der Polizei und den älteren Menschen.

Die »Seniorensicherheitsberater« verfügen über umfangreiches Wissen: Haustürgeschäfte (Wie verhalte ich mich, wenn Fremde unter einem Vorwand in die Wohnung wollen?; Sicherung von Haus und Wohnung, Notrufnummern; Opferschutz, z. B.: Was ist zu tun, wenn man Opfer einer Straftat geworden ist? Sicherheit im Straßenverkehr; Allgemeine Verbraucherschutzfragen u.v.m.

Angebote des Kneipp Verein St. Wendel e.V.

Info/Anmeldung Kneipp Verein St. Wendel, Tel. 06851/70933

1 DrumsAlive-GoldenBeats

Termine **5 Termine à 60 Minuten**
jeweils montags
 Zeit **18.00–19.00 Uhr**
 Ort **St. Wendel, Kneipp-Treff, Tholeyer Straße 52**
 Kursgebühr **für Vereinsmitglieder: 15 Euro**
für Nichtmitglieder: 20 Euro
 Leitung **Anne Stoll, Übungsleiterin, Tel.: 06851/1811**

2 Gymnastik für alle Menschen ab 65

Termine **10 Termine à 60 Minuten, fortlaufend**
 Zeit **jeweils montags, 20.00–21.00 Uhr**
 Ort **St. Wendel, Turnhalle Cusanus Gymnasium**
 Kursgebühr **für Vereinsmitglieder 20 Euro**
für Nichtmitglieder 30 Euro
 Leitung **Gerda Heilmann, Tel. 06851/4484**

3 Osteoporose-Prophylaxe, Aufrecht ins Alter

Termine **12 Termine à 90 Minuten, fortlaufend**
 Zeit **jeweils montags, 16.30–18.00 Uhr**
 Ort **St. Wendel, Nikolaus-Obertreis-Schule, Block III, 1. Etage**
 Kursgebühr **für Vereinsmitglieder: 36 Euro**
für Nichtmitglieder: 54 Euro
 Leitung **Ursula Bohn, Übungsleiterin Breitensport,**
Tel. 06855/6181

4 Seniorensport »Mit Freude an der Bewegung«

Termine **15 Termine à 60 Minuten, fortlaufend**
 Zeit **jeweils donnerstags, 15.30–16.30 Uhr**
 Ort **St. Wendel, Kaufmännisches Berufsbildungszentrum**
 Kursgebühr **für Vereinsmitglieder 30 Euro**
für Nichtmitglieder 45 Euro
 Leitung **Irmgard Lüdeke, Übungsleiterin, 06857/1538**

5 Tanz in jedem Alter

Termine **10 Termine à 90 Minuten, fortlaufend**
 Zeit **jeweils dienstags, 16.30–18.00 Uhr**
 Ort **St. Wendel, Turnhalle, Nikolaus-Obertreis-Schule**
 Kursgebühr **für Vereinsmitglieder 30 Euro**
für Nichtmitglieder 40 Euro
 Leitung **Helene Schwarz, Übungsleiterin, Tel. 06851/3235**

6 Wassergymnastik

Termine **10 Termine à 60 Minuten, fortlaufend**
 Zeit **jeweils montags, 14–15 Uhr und 15–16 Uhr**
 Ort **St. Wendel, Wendelinus-Bad**
 Kursgebühr **für Vereinsmitglieder 20 Euro zzgl. Eintritt**
für Nichtmitglieder 30 Euro zzgl. Eintritt
 Leitung **Daniela Lüdeke, Tel. 06851/9378099**

7 Beweglichkeit und Vitalität in jedem Alter

Termine	10 Termine á 60 Minuten, fortlaufend Kursbeginn: Januar 2019
Zeit	jeweils freitags, 18.00-19.00 Uhr
Ort	St. Wendel, Turnhalle KBBZ, Jahnstraße
Kursgebühr	für Vereinsmitglieder: 24 Euro für Nichtmitglieder: 36 Euro
Leitung	Christel Holzapfel, Tel. 06856/89899

Angebote des Seniorenbüros des Landkreises St. Wendel

Info/Anmeldung Seniorenbüro, Tel. 06851/801-5201

1 Seniorensportgruppe »Fit & vital älter werden«

Termine	10 Termine, fortlaufend
Zeit	jeweils freitags, 17.00–18.30 Uhr
Ort	St. Wendel, Turn- und Sporthalle des Cusanus-Gymnasiums
Kursgebühr	ab 30 Euro pro Person
Leitung	Ernst Giebel, Übungsleiter (C-Lizenz STB)

2 Tagesfahrten

Termine	ganzjährig verschiedene Angebote (bitte anfragen)
Kosten	von Reiseziel und Leistungsumfang abhängig
Leitung	verschiedene

3 Wanderungen

Termine	ganzjährig verschiedene Angebote (bitte anfragen)
Kosten	von Wanderziel und Leistungsumfang abhängig
Leitung	verschiedene

Angebote des Turnvereins »Blies« Bliesen e. V.

Info/Anmeldung verschiedene, siehe nachstehend

1 »Fit und vital älter werden« für Frauen ab 50

Zeit	jeweils montags, 19.00–20.00 Uhr
Ort	Schulturnhalle Bliesen
Kosten	Mitgliedsbeitrag 3,50 Euro im Monat
Leitung	Heike Scheid, Tel. 06854/76463 (C-Lizenz STB)

2 Fitnessgymnastik für Männer

Zeit	jeweils montags, 19.00–20.30 Uhr
Ort	Sport- und Kulturhalle Bliesen
Kosten	Mitgliedsbeitrag 3,50 Euro im Monat
Leitung	Kurt Scheid, Tel. 06854/8346

3 Gesundheitssport für Frauen und Männer

Zeit	jeweils dienstags, 18.00–19.30 Uhr
Ort	Sport- und Kulturhalle Bliesen
Kosten	Mitgliedsbeitrag 3,50 Euro im Monat
Leitung	Hermann Haßdenteufel, Tel. 06854/7578 (B-Lizenz STB)

4 Seniorentanz

Zeit	jeweils dienstags, 17.00–18.00 Uhr
Ort	Schulturnhalle Bliesen
Kosten	Mitgliedsbeitrag 3,50 Euro im Monat
Leitung	Myriam Widjaja, Tel. 06854/7276 (B-Lizenz STB)

5 Gymnastik für Geist, Leib und Seele

Zeit	jeweils mittwochs, 8.45–9.45 Uhr
Ort	Sport- und Kulturhalle Bliesen
Kosten	Mitgliedsbeitrag 3,50 Euro im Monat
Leitung	Hildegard Mathias, Tel. 06854/1358

Angebote des Kneipp Verein »Oberes Bliestal« e.V.

Info/Anmeldung Alice Maurer (2. Vorsitzende), Tel. 06854/1241

1 Gymnastik für Frauen

Termine **fortlaufend**
 Zeit **jeweils mittwochs von 14.00–15.00 Uhr**
 Ort **Grundschulturnhalle Oberthal**
 Kosten **für Vereinsmitglieder 5 Euro im Monat**
für Nichtmitglieder 7 Euro im Monat
 Leitung **Bärbel Ost, Übungsleiterin**

2 Qi-Gong Kurs

Termine **3 Kurse im Jahr (jeweils bis Ferienbeginn)**
 Zeit **mittwochs von 17.30–18.30 Uhr**
 Ort **Dorfgemeinschaftshaus Gronig**
 Kosten **je nach Kursdauer**
ab 10 Stunden für Vereinsmitglieder 30 Euro
ab 10 Stunden für Nichtmitglieder 45 Euro
 Leitung **Steffi Recktenwald, Qi-Gong Lehrerin SKA**

Angebote des TV Liebenburg 2004 e. V., Namborn

Info/Anmeldung Rolf Schreier, Tel. 06857/5475

1 Gymnastik für Ältere (ab 50 Jahre)

Termine **fortlaufend**
 Zeit **jew. montags, Sommerzeit 20.00–21.00 Uhr**
Winterzeit 19.00–20.00 Uhr
 Ort **Namborn-Eisweiler, Liebenburghalle**
 Kosten **für Vereinsmitglieder 4 Euro im Monat**
für Nichtmitglieder 8 Euro im Monat
 Leitung **Gerlinde und Rolf Schreier, Übungsleiter**

2 Gymnastik für Herzranke, Diabetiker, Übergewichtige

Termine **fortlaufend**
 Zeit **jeweils montags, 20.00–21.00 Uhr**
 Ort **Namborn-Eisweiler, Liebenburghalle**
 Kosten **für Vereinsmitglieder 4 Euro im Monat**
für Nichtmitglieder 8 Euro im Monat
 Leitung **Ute Jacobs, Übungsleiterin**

3 Gymnastik für Herzranke, Diabetiker, Übergewichtige

Termine **fortlaufend**
 Zeit **jeweils mittwochs, 18.00–19.00 Uhr**
 Ort **Namborn-Eisweiler, Liebenburghalle**
 Kosten **für Vereinsmitglieder 4 Euro im Monat**
für Nichtmitglieder 8 Euro im Monat
 Leitung **Ute Jacobs, Übungsleiterin**

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

Angebote des TuS 1905 Niederlinxweiler e.V. in Kooperation mit Apfelbaum St. Wendel e.V.

www.tus-niederlinxweiler.de

Info/Anmeldung verschiedene, siehe nachstehend

1 Seniorinenturnen/Gymnastik/Tanz

Zeit jeweils dienstags, 15.00–16.00 Uhr
 Ort St. Wendel-Niederlinxweiler, Breitwieshalle
 Kosten 3 Euro im Monat
 Leitung Christel Keller, Tel. 06851/70793

2 Seniorengymnastik/Seniorenvolleyball

Termine fortlaufend (jedoch nicht in den Sommerferien)
 Zeit jeweils dienstags, 13.30–15.00 Uhr
 Ort St. Wendel-Niederlinxweiler, Breitwieshalle
 Kosten Erwachsenenbeitrag 3 Euro im Monat
 Familienbeitrag 6 Euro im Monat
 Leitung Adolf Speicher, Tel. 06851/3828

3 Sport für die Seele (z. B. Boule, sanfte Gymnastik ...)

Termine von März bis Oktober
 Zeit jeden 2. und 4. Samstag im Monat
 15.00 – 16.30 Uhr
 Ort St. Wendel-Niederlinxweiler, am Bouleplatz
 Kosten Erwachsenenbeitrag 3 Euro im Monat
 Familienbeitrag 6 Euro im Monat
 Für Apfelbaummitglieder kostenfrei
 Leitung Gernot Reppmann (C-Lizenz des Saarl.
 Turnerbundes), Tel. 0160/5602611

4 Volleyball für »Alt & Jung«

Zeit jeweils freitags, 20.00–22.00 Uhr,
 Ort St. Wendel-Niederlinxweiler, Breitwieshalle
 Kosten Erwachsenenbeitrag 3 Euro im Monat
 Familienbeitrag 6 Euro im Monat
 Klaus Bill, Tel. 06851/1265

5 Volkstanz

Zeit jeweils dienstags, 20.00–22.00 Uhr, (14-tägig)
 Ort St. Wendel-Niederlinxweiler, Breitwieshalle
 Kosten 3 Euro im Monat
 Leitung Anita Schmidt, Tel. 06851/81972

Angebote des TuS Nohfelden e.V.

www.tusnohfelden.de

Info/Anmeldung verschiedene

1 Gymnastik für Frauen

Termine fortlaufend
 Zeit jeweils mittwochs,
 Sommerzeit 20.00–21.00 Uhr
 Winterzeit 19.00–20.00 Uhr
 Schnupperturnstunden möglich
 Ort Nohfelden, Turnhalle
 Kosten für Vereinsmitglieder 3,50 Euro im Monat
 für Nichtmitglieder 7,00 Euro im Monat
 Leitung Monika Decker, Tel. 06852/6441

Angebote des TuS Nonnweiler-Schwarzenbach e. V.

Info/Anmeldung Ernst Giebel, Tel. 06873/7529

1 Gymnastik für Ältere

Termine **10 Termine**
 Zeit **jeweils dienstags, 9.00–10.00 Uhr**
 Ort **Nonnweiler-Otzenhausen, Hunnenringhalle**
 Kursgebühr **15 Euro***

2 Gymnastik für Frauen

Termine **10 Termine**
 Zeit **jeweils dienstags, 20.00–21.00 Uhr**
 Ort **Nonnweiler-Otzenhausen, Hunnenringhalle**
 Kursgebühr **18 Euro***

3 Walking für Jung & Alt

Termine **10 Termine**
 Zeit **jeweils montags, 8.30–10.00 Uhr**
 Ort **Nonnweiler-Schwarzenbach, Ziegelhütte**
 Kursgebühr **15 Euro***

* für Mitglieder kostenlos; die Preise gelten nur für Nichtmitglieder

Angebote des TV 1861 St. Wendel e. V.

Info/Anmeldung TV St. Wendel e. V., Tel. 06851/70726

1 Ambulante Herzsportgruppe

Zeit **jeweils montags, 19.30–21.00**
St. Wendel, Halle Arnold-Janssen-Gymnasium
jeweils dienstags, 17.00–19.00 Uhr
St. Wendel, Marienkrankenhaus
jeweils donnerstags, 18.00–19.30 Uhr,
St. Wendel, Halle Arnold-Janssen-Gymnasium
 Kosten **Mitgliedsbeitrag TV St. Wendel**
10 Euro im Monat
 Leitung **Beate Haßdenteufel, 06851/81617**

2 Frauengymnastik

Zeit **jeweils donnerstags, 20.00–22.00 Uhr**
 Ort **St. Wendel, Halle Nicolaus-Obertreis-Schule**
 Kosten **Mitgliedsbeitrag TV St. Wendel**
10 Euro im Monat
 Leitung **Christel Keller, Tel. 06851/70793**

3 Tänzerische Gymnastik

Zeit **jeweils mittwochs, 20.00–22.00 Uhr**
 Ort **St. Wendel, Dr.-Walter-Bruch-Schule, Jahnstraße**
 Kosten **Mitgliedsbeitrag TV St. Wendel**
10 Euro im Monat
 Leitung **Hella Klomen, Tel. 06851/4901**

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

Weitere Angebote »60 plus«

1 Dienstags-Wanderer

Termine	jeden Dienstag
Zeit	13.30–19.00 Uhr
Ort	Treffpunkt Brunnen oder Kirche in Leitersweiler
Kosten	keine
Leitung	Jürgen Theiß, Tel. 06851/4826

2 Männertreff

Anbieter	Ev. Kirchengemeinde
Zeit	jeden Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr
Kosten	1,50 Euro für Essen
Info	Hans Brill, Tel. 06851/3537

3 Seniorenfahrten der CDU (auch Mehrtagesfahrten)

Anbieter	CDU-Senioren-Union Kreisverband St. Wendel
Termine	ganzjährig
Ziele	auf Anfrage
Leitung	CDU-Kreisgeschäftsstelle St. Wendel, Tel. 06851/93240

4 Seniorentanz

Anbieter	Tanzgruppe Grügelborn
Termine	jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
Zeit	16.30–18.00 Uhr
Ort	Nebenraum Sporthalle Grügelborn
Kosten	auf Anfrage
Leitung	Helene Schwarz, St. Wendel
Info	Luzie Stemmler, Tel. 06857/1037

5 Seniorengymnastik

Anbieter	DRK Kreisverband St. Wendel
Termine	jeweils montags
Zeit	10.00–11.00 Uhr
Ort	DRK Kreisverband St. Wendel, Essener Straße 14
Kosten	5 Euro pro Stunde
Leitung	Katja Becker
Info	DRK Kreisverband St. Wendel, Tel. 06851/9396827

6 Nordic-Walking Treff

Anbieter	Wanderverein Güdesweiler
Termine	ganzjährig
Zeit	jeden Mittwoch ab 9.00 Uhr
Ort	Wanderplatz Güdesweiler (Parkplatz am Friedhof)
Kosten	keine
Info	Gabriele Eckert, Tel. 06854/9080959

7 Offener Schachtreff

Anbieter	GenerationenBüro »Alt & Jung« in der Gemeinde Tholey
Termine	jeweils samstags
Zeit	10.30–12.00 Uhr
Ort	Tholey, Brasserie H2O des Erlebnisbads Schaumberg
Kosten	keine
Info	GenerationenBüro »Alt & Jung« in der Gemeinde Tholey, Tel. 06853/508–40

8 Tanztee in Freisen

Termine	jeden letzten Donnerstag im Monat
Zeit	15.00–18.30 Uhr
Ort	Freisen, Restaurant »Zur Laube«
Kosten	keine
Info	Gerd Bonenberger, Tel. 06855/3544581