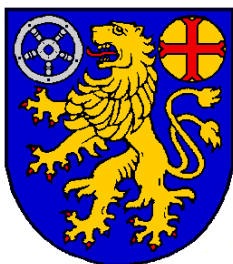


Gesundheits- und Rehasport
Selbsthilfegruppen
Sport für Menschen mit und ohne
Behinderung
Senioren-sport
in der Gemeinde Saarwellingen und Umgebung



Gemeinde Saarwellingen
Amt für Jugend, Senioren und Soziales
Leo-Grünfeld-Haus
Engelstr. 12
66793 Saarwellingen
Tel.: 06838 – 9007-176
Email: soziales@saarwellingen.de

Inhaltsverzeichnis:

1. Angebote der Gemeinde Saarwellingen

1.1.	Behindertenbeirat.....	S. 4
1.2.	Kursangebote:.....	S. 5
1.2.1.	Aquajogging & Wassergymnastik.....	S. 5
1.2.3.	Tai Chi Chen Stil & Qi Gong.....	S. 5
1.3.	Einrichtungen der Gemeinde.....	S. 5
1.3.1.	Freibad.....	S. 5
1.3.2.	Behindertenwanderwege und Walkingstrecken.....	S. 5
1.3.3.	Kneippanlage.....	S. 6
1.3.4.	Kommunale Sportstätten.....	S. 6

2. Vereinsangebote in der Gemeinde Saarwellingen:

2.1.	MS-Gruppe Saarwellingen.....	S. 7
2.2.	Mukoviszidose e.V. Saar-Pfalz.....	S. 7
2.3.	DRK Saarwellingen.....	S. 7
2.3.1.	Café Vergissmeinnicht – Betreuung Demenzkranker.....	S. 7
2.3.2.	Seniorensport.....	S. 8
2.4.	TV Schwarzenholz:.....	S. 8
2.4.1.	Herzgruppe.....	S. 8
2.4.2.	Krebsnachsorge (Brustkrebs).....	S. 9
2.4.3.	Wirbelsäulengymnastik.....	S. 9
2.4.4.	Entspannung.....	S. 9
2.4.5.	Angebote für Frauen.....	S. 9
2.5.	DRK Reisbach – Seniorengymnastik.....	S. 9
2.6.	Saarwaldverein Seniorenwanderung.....	S. 10
2.7.	Kneipp Verein Saarwellingen.....	S. 10

3. Vereinsangebote in umliegenden Gemeinden:

3.1.	Rollstuhlsport.....	S. 12
3.2.	Blindensport.....	S. 12
3.3.	Sport für Krebspatienten.....	S. 12
3.4.	Lungensport.....	S. 13
3.5.	Osteoporosegymnastik.....	S. 13
3.6.	Herzsport.....	S. 13
3.7.	Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Saarland.....	S. 14
3.8.	Saarländischer Turnerbund.....	S. 14

4. Kommerzielle Angebote in der Gemeinde Saarwellingen:

4.1.	KVHS.....	S. 15
4.2.	Maori Fitness Community.....	S. 15
4.3.	Domiziel4life.....	S. 15
4.4.	Fitness Forum M. Saia.....	S. 15

5. Selbsthilfe im Saarland

5.1.	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland (KISS).....	S. 17
5.2.	Arbeitskreis Selbsthilfe beim Gesundheitsamt Saarlouis.....	S. 17
5.3.	Arbeitskreis der kommunalen Behindertenbeauftragten.....	S. 17

1. Angebote der Gemeinde Saarwellingen

1.1. Behindertenbeirat:

Der Behindertenbeirat berät Menschen mit Behinderung, Senioren und Angehörige zu Fragen zur Behinderung, zu spezifischen Problemen und auch zu passenden Sportangeboten, Gesundheits- und Selbsthilfegruppen und vermittelt entsprechende Kontakte.

Jährlich werden zudem Arztvorträge zu Gesundheitsthemen organisiert. Weitere Informationen finden Sie regelmäßig in den Saarwellingener Nachrichten.

Laux , Peter	Vorsitzender BBR & Behindertenbeauftragter der Gemeinde, VdK Saarwellingen	Amselweg 31 Tel.: 4279	Beh./Sen./allg. alle 3 Ortsteile VdK
Merschel, Christiane	MS-Gruppe Saarwellingen	Am Hochgerichtswald 16 Tel.: 830700 E-Mail: cmerschel@web.de	OT Saarwellingen MS-Gruppe
Puhl, Günther	Freies Mitglied		OT Saarwellingen
Philippi, Udo	VdK Schwarzenholz	Schwalbacherstr. 5 Tel.: 83268 E-Mail: udophiant@schlau.com	OT Schwarzenholz VdK
Schwarz, Jochen	TV Schwarzenholz 2. Vorsitzender BBR	Forststr. 21 Tel.: 9747444 E-Mail: j.schwarz@tv-schwarzenholz.de	OT Schwarzenholz Sen./Rehasport
Weisgerber, Axel	BSG Saarwellingen	Pappelweg 1 Tel.: 1274	OT Saarwellingen Beh.-Sport
Nisius, Uwe	Lebenshilfe Kreis Saarlouis Geschäftsführer	Werner-von-Siemens-Straße 6 Tel.: 9827-0	Menschen mit geistiger Behinderung
Folz, Beate	DRK-Ortsverein Saarwellingen	Hochgerichtswald 20 Tel.: 80670	OT Saarwellingen DRK-Fragen

1.2. Kursangebote

Bitte beachten Sie zu folgenden und weiteren punktuellen Angeboten auch die Hinweise auf der Seniorensseite in den Saarwellingener Nachrichten.

1.2.1. Aquajogging + Wassergymnastik

Immer mittwochs (Sommerpause im Juli und August) im Hallenbad Lebach, Am Markt 2, Lebach.

15:00h – 16:00h: Gymnastik (Flachwasser)

16:00h – 17:00h: Aquajogging (Tiefwasser)

Leitung: Frau Bohnenberger

Eintritt und Kursgebühr: je 5,- Euro

Infos: Tel.: 06838 – 9007-154

1.2.2. Tai Chi Chen Stil & Qi Gong

Immer sonntags, im Haus der Jugend, Engelstr. 12, Dachgeschoss.

10:00 – 11:30 Uhr

Leitung: Herr Wirtz

Kosten: 30,- € pro Monat

Infos: Tel.: 0160 – 92781102

1.3. Einrichtungen der Gemeinde

1.3.1. Freibad

Öffnungszeiten: Mai bis September, 8:00 bis 20:00 Uhr. Bei entsprechender Witterung werden die Öffnungszeiten bis 21:00 Uhr verlängert.

Kontakt:

Am Freibad 2
66793 Saarwellingen
Tel.: 06838 – 2418

1.3.2. Behindertenwanderwege und Walkingstrecken

Ohne größere Kraftanstrengung ist der rollstuhlgerechte Behindertenrundweg (ca. 2,5 oder 6 km) zu absolvieren. Ausgangspunkt dieses rollstuhlgerechten Weges ist die Sport- und Spielhalle „Am Schäferpfad“. Details zu diesem Weg finden Sie unter www.barrierefreies-wandern.de. Der Weg führt u.a. auch entlang des Freibades. Dort finden Sie Outdoor-Sportgeräte, die von jedermann genutzt werden können.

Des Weiteren sind mit vier Rundwanderwegen (78 km), dem Premiumwanderweg „Mühlenbach-Schluchten-Tour“ (Einstieg an der Hoxberg-Alm), dem Historischen Grenzsteinwanderweg Schwarzenholz (Einstieg am Parkplatz an der Autobahnanschlussstelle Schwalbach/Schwarzenholz) und den überregionalen Routen Saar-Mosel-Weg (10 km) und Saar-Hochwald-Weg (6 km) auf dem Gemeindegebiet Saarwellingen insgesamt über 100 km Wanderwege ausgewiesen und markiert. An allen Rundwegen befinden sich ausgewiesene Wanderparkplätze mit den Hinweistafeln „SaarWanderLand“.

Hinzu kommen 60 km ausgeschilderte Nordic-Walking-Wege in 3 „Nordic Walking Parks“.

Weitere Infos erhalten Sie auf der Homepage der Gemeinde Saarwellingen, www.saarwellingen.de unter der Rubrik „Freizeit“.

1.3.3. Kneippanlage

Die Kneipp-Anlage befindet sich im Oberscheidchen neben der Hoxberg-Alm (Zufahrt über L 142 Richtung Hoxberg).

1.3.4. Kommunale Sportstätten

Alle öffentlichen Gebäude der Gemeinde Saarwellingen sind mit sogenannten automatischen externen Defibrillatoren (AED) ausgestattet.

Die meisten Hallen der Gemeinde sind barrierefrei.

Eine Übersicht finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Saarwellingen, www.saarwellingen.de unter der Rubrik „Freizeit“.

2. Vereinsangebote in Saarwellingen

2.1. MS-Selbsthilfegruppe Saarwellingen

6-8 Mal jährlich findet ein Gruppentreffen in der Festhalle statt. Die Selbsthilfegruppe ist für Betroffene und Angehörige von MS-Kranken.

Kontakt:

Christiane Merschel
Am Hochgerichtswald 16
66793 Saarwellingen

Tel.: 06838 –830700
E-Mail: cmerschel@web.de

2.2. Mukoviszidose e.V. Gruppe Saar-Pfalz

Die Regionalgruppe Saar-Pfalz ist eine Selbsthilfegruppe für Betroffenen und Angehörige mit regelmäßigen Stammtischen und Terminen für Informationsveranstaltung.

Die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Kontakt:

Evelyn Lill
Wilhelmstr. 50
66793 Saarwellingen

Tel.: 06838 – 92695
E-Mail: evelyn.lill@muko-saar.de

2.3. DRK Ortsverband Saarwellingen

Das DRK informiert auf einer Sonderseite in den Saarwelliger Nachrichten regelmäßig zu den folgenden und weiteren Angeboten.

Kontakt:

Thomas Fournier, 2. Vorsitzender
Tel.: 06838 – 81521
E-Mail: thomas.fournier@drk-saarwellingen.de

2.3.1. Café Vergissmeinnicht

Betreuungsangebot für demenzkranke Menschen:

Dienstags von 09:00 bis 12:00 Uhr und donnerstags von 15:00 bis 18:00 Uhr in der DRK-Unterkunft, Anhofenstraße 44, Saarwellingen.

In geselliger Atmosphäre stehen gemeinsames Singen, leichte Bewegungsübungen, Spiele und Biographie orientierte Tätigkeiten auf dem Programm. Es werden Kontakte geknüpft und über die gute alte Zeit geredet. Die Gruppe wird von einer Pflegefachkraft und ehrenamtlichen Helfer/innen betreut. Ferner bieten wir einen Angehörigengesprächskreis an und stehen beratend zur Seite.

Infos und Anmeldung des Cafés Vergissmeinnicht:

Helga und Otmar Thiery

Tel: 06838 – 3530

E-Mail: helgaundotmar.thiery@t-online.de

2.3.2. Seniorensport

Fit in den Morgen

Jeden Donnerstag, DRK-Unterkunft in der Anhofenstraße 44, Saarwellingen

- 1. Kurs: 09:30h – 10:30h

- 2. Kurs: 10:30h – 11:30h

Altersgerechte Gymnastik ohne Vorkenntnisse, keine Leistungssportler

Kosten: 2,- € pro Termin

Leitung: Marita Fournier

Infos: 06838 – 81521

2.4. TV Schwarzenholz

Kontakt:

1. Vorsitzender Günter Heckmann

Tel.: 06838 – 92519

E-Mail: info@tv-schwarzenholz.de

Web: www.tv-schwarzenholz.de

2.4.1. Ambulante Herzsportgruppe

Die Herzsportgruppe wurde am 06.06.1989 unter der Trägerschaft des TV Schwarzenholz für die Gemeinde Saarwellingen gegründet. Teilnehmer sind zumeist Frauen und Männer, die einen Herzinfarkt, eine Ballondehnung, eine Bypass- oder Herzklappenoperation gehabt haben. Das Alter spielt keine Rolle. Pro Jahr werden etwa 40 Übungsabende angeboten.

Voraussetzungen für eine Teilnahme sind:

- eine Empfehlung durch eine Akut/Reha Klinik und /oder
- eine Freigabe durch den Hausarzt bzw. Kardiologen

Ziel dieser Abende ist eine dosierte Bewegungstherapie mit Aufwärm-, Ausdauer-, Gymnastik-, Spiel- und Entspannungsphase. Dabei soll jeder so viel körperliche Einsatz zeigen, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter für notwendig gehalten wird. Im wöchentlichen Wechsel wird die Gruppe durch verschiedene Ärzte medizinisch betreut.

Die Ortsgruppen des DRK Reisbach und des DRK Schwarzenholz sind ebenfalls im wöchentlichen Wechsel während der Übungsstunden anwesend. Im Notfall ist auch ein Notarzt über das Hallentelefon schnell erreichbar. Zur weiteren Sicherheit während der Übungsstunden wurde im Jahr 2005 ein vollautomatisch arbeitender Defibrillator angeschafft.

Zusätzlich werden im Laufe des Jahres verschiedene Unternehmungen angeboten. Betreut wird die Gruppe durch die Übungsleiterin Jutta Neubauer-Kiefer und im organisatorischen Bereich durch Herrn Rudolf Klein.

Wer Mitglied dieser Gruppe werden will, kann sich vorab telefonisch bei Herrn Rudolf Klein informieren und/oder direkt in die Übungsstunde kommen, um mit dem Übungsleiter zu reden.

Ambulante Herzsportgruppe:

Kosten: 6,- € pro Monat

Übungsleiterin: Jutta Neubauer-Kiefer, Tel.: 0163-1464933

Organisatorischer Leiter: Rudolf Klein, Tel.: 06838 – 3376

2.4.2. Krebsnachsorge

Neben allgemeiner Gymnastik wird spezielle Gymnastik, Spiel, Entspannung sowie die Möglichkeit zum Austausch angeboten.

Kosten: 10,- € für Mitglieder

30,- € für Nichtmitglieder bei 10 Stunden Kurs

Leitung: Martina Weisgerber

2.4.3. Wirbelsäulengruppe

Erlernen, sich wirbelsäulengerecht zu bewegen, mit und ohne Rückenprobleme.

Kosten: 10,- € für Mitglieder

30,- € für Nichtmitglieder bei 10 Stunden Kurs

Leitung: Inge Christmann

2.4.4. Entspannung

Montag, 19:30 bis 20:30 Uhr, Turnerheim, Brückenstr.1, Schwarzenholz

Für Frauen und Männer, die Probleme mit Entspannung/Ausspannen haben. Es werden unterschiedlichste Entspannungsmethoden nähergebracht: Atemtechniken, Autogenes Training, Yogaanteile, Meditation, Körper- und Phantasiereisen.

Leitung: Tina Weisgerber

2.4.5. Angebote für Frauen

Seniorinnengymnastik (für Frauen ab 60)

Unser Ziel ist die Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit.

- Nach dem Aufwärmen werden verschiedene Übungen trainiert: Funktionsgymnastik, sie dient der Erhaltung der Beweglichkeit.
- Dehnübungen zur Kräftigung der Muskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule und der Gelenke.
- Konditionsgymnastik verbessert dank entsprechenden praktischen Übungen die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit.
- Durch Einbringen von Handgeräten und Musik werden die Gymnastikstunden abwechslungsreich gestaltet.
- Entspannungsübungen, Spiele oder Tänze beenden die Übungsstunden

Leitung: Ernie Maas

2.5. DRK Reisbach

Kontakt:

Thomas Altmeyer

Heusweilerstr. 17

66793 Saarwellingen-Reisbach

Tel.: 06838 – 85440

E-Mail: fam-altmeyer@gmx.de

Senioren-gymnastik des DRKs Reisbach:

Termin: Dienstag, 15.00 bis 16:00 Uhr und 16:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Dorfhaus Reisbach, Kirchenstraße, Reisbach
Kosten: 2,- € pro Stunde

2.6. Saarwaldverein Seniorenwanderung

Der Verein hatte in Vergangenheit zu festgelegten Zeitabständen Wanderungen angeboten, die den Anforderungen älterer Menschen entgegenkommen. Leider hat das Interesse abgenommen, so dass die Wanderungen bis auf weiteres ausgesetzt werden. Allerdings gibt es für das Wanderjahr 2021 einen Wanderplan mit 18 verschiedenen Wanderungen.

Neben den ständigen Mitgliedern könne auch Interessenten als Gäste teilnehmen. Die Termine werden vor den Wanderungen in den Saarweller Nachrichten veröffentlicht.

Kontakt:

Werth.willi@web.de

1.Vorsitzender

2.7. Kneipp Verein Saarwellingen

Kontakt:

Alice Obertreis
In der Lach 27
66793 Saarwellingen

Tel.: 06838-84292
E-Mail: alice.obertreis@web.de

Qi Gong:

Termin: montags 17-18 Uhr im alten Rathaus
Übungsleiterin: Sabine Kelkel
Tel.: 068347823188
Kosten: je 10 Termine: für Mitglieder 20,- € / für Nichtmitglieder 30,- €

Qi Gong ist eine sanfte Methode zur Selbstheilung. Durch das harmonische Zusammenspiel von langsamen Bewegungen, Atmung und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit ist es eine bewährte Methode der Gesundheitspflege. Die Übungen sind einfach aufgebaut, leicht erlernbar und für Menschen jeden Alters möglich.

Die Teilnahme an einer unverbindlichen Schnupperstunde ist nach telefonischer Rücksprache mit der Übungsleiterin jederzeit möglich.

Gedächtnistraining:

Termin: montags 9:30 Uhr -11 Uhr in der Festhalle (Nebenraum)
Übungsleiterin: Sabine Kelkel
Tel.: 06834-7823188
Kosten: je 10 Termine: für Mitglieder 30 Euro / für Nichtmitglieder 45,- €

Sich körperlich fit zu halten ist für viele selbstverständlich.

Leider vergessen wir dabei, dass auch unser Gehirn wie ein Muskel ist, der langfristig und dauernd trainiert werden sollte.

Ein gut funktionierendes Gedächtnis ist ein Stück Lebensqualität und hilft uns dabei, das Leben auch in fortgeschrittenem Alter selbstständig und aktiv zu bewältigen. Das Training in der Gruppe mit Gleichgesinnten macht Spaß, steigert die Motivation und die Konzentration sowie die Merkfähigkeit und führt zu manchem Aha-Erlebnis.

Das Training richtet sich nach keinem bestimmten Alter, sondern nach dem Motto: „Je früher, desto besser“.

Die Teilnahme an einer unverbindlichen Schnupperstunde ist nach telefonischer Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

3. Vereinsangebote in Umfeld von Saarwellingen

3.1. Rollstuhlsport - RSG Saar e.V. Heusweiler

Die Reha-Sport-Gruppe Saar bietet schwerpunktmäßig **Rollstuhltischtennis** sowie **Rollstuhlbasketball für Anfänger und Fortgeschrittene** an. Eine Übernahme durch die Krankenkasse ist möglich

Zeit und Ort:

Dienstag, 16:30 – 18:30 Uhr, Glück-Auf-Halle, Glückaufweg, Heusweiler- Holz

Donnerstag, 16.00 bis 18.00 Uhr, Friedrich-Schiller-Schule, Schillerstr. 65, Heusweiler (nur Tischtennis)

Kontakt:

Detlef Rehlinger
Finkenweg 2
66564 Ottweiler

Tel.: 06834 – 4383
E-Mail: drehlingotw@aol.com

3.2. Blindensport

Blinden- und Sehbehinderten Sportgruppe Theeltal

Unter Anleitung eines langjährigen Sportlehrers der Blindenschule Lebach wird Gymnastik angeboten.

Zeit und Ort:

Gymnastik, Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, Louis-Braille, Schule, Dillingerstr. 69, Lebach

Kontakt:

Else Schu
Tel.: 06853 – 3691

3.3. Sport für Krebspatienten

TV Rehlingen

Zeit und Ort:

Montag, 18:00 bis 19:00 Uhr, Kultur- und Sporthalle, Neustraße, Rehlingen

Kontakt:

Petra Bastian
Tel.: 06835 – 67121
E-Mail: info@tvrehlingen.de
Web: www.tvrehlingen.de

3.4. Lungensport

TV Rehlingen

Zeit und Ort:

Montag, 15.00 bis 16.00 Uhr, Gymnastikraum in der Kultur und Sporthalle, Neustraße, Rehlingen

Kontakt:

Petra Bastian

Tel.: 06835 – 67121

E-Mail: info@tvrehlingen.de

Web: www.tvrehlingen.de

3.5. Osteoporosegymnastik

TV Rehlingen

Zeit und Ort:

Freitag, 09.00 bis 10.00 Uhr, Gymnastikraum in der Kultur und Sporthalle, Neustraße, Rehlingen

Kontakt:

Petra Bastian

Tel.: 06835 – 67121

E-Mail: info@tvrehlingen.de

Web: www.tvrehlingen.de

3.6. Herzsport

TV 1898 Schwarzenholz

s. 2.4.1, S.9

Herzsport Saar

Auf der Homepage Herzgruppen Saar e.V. finden Sie alle Coronarsportgruppen im ganzen Saarland.

Kontakt:

Herzgruppen Saar e.V.

Web: www.herzgruppen-saar.de

3.7. Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Saarland (BRS)

Auf der Homepage des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Saarland e.V. finden Sie eine breite Übersicht von Vereinsangeboten im ganzen Saarland.

Kontakt:

BRS Saarland e.V. - Geschäftsstelle
Hermann-Neuberger-Sportschule 4
66123 Saarbrücken

Tel.: 0681 – 3879-224

Web: www.brs-saarland.de

3.8. Saarländischer Turnerbund (STB)

Auf der Homepage des Saarländischen Turnerbundes finden Sie unter der Rubrik „Gesundheitssport“ eine breite Übersicht von Vereinsangeboten im ganzen Saarland zu folgenden Themen:

- Sport in der Prävention
- Sport in der Rehabilitation
- Lungensport
- Herzsport

Kontakt:

Geschäftsstelle
Saarländischer Turnerbund e.V.
Hermann-Neuberger-
Sportschule 4
66123 Saarbrücken

Tel.: 0681 – 3879-226

Web: www.saarlaendischer-turnerbund.de

4. Kommerzielle Angebote in der Gemeinde Saarwellingen

4.1. Kreisvolkshochschule Saarlouis (KVHS)

Das Programm der Kreisvolkshochschule enthält zahlreiche Bewegungsangebote sowie Angebote für Senioren, von denen viele direkt in Saarwellingen stattfinden. Das Programm erscheint zweimal im Jahr und kann auf der Homepage www.kvhs-saarlouis.de eingesehen werden.

4.2. Maori Fitness Community

Carl-Friedrich-Gauß-Str. 12
66793 Saarwellingen

Tel.: 06838 – 8658133
E-Mail: info@maori-fit.com
Web: www.maori-fit.com

Rehasport

regelmäßig mehrmals pro Woche

Kosten: Bei Verordnung durch den Arzt ist eine komplette Übernahme durch die Krankenkasse möglich.

4.3. Domiziel4life

Vorstadtstr. 18
66793 Saarwellingen

Tel.: 06838 – 899453
E-Mail: empfang@domiziel4life.de
Web: www.domiziel4life.de

Rehasport

regelmäßig mehrmals pro Woche

Kosten: Bei Verordnung durch den Arzt ist eine komplette Übernahme durch die Krankenkasse möglich.

4.4. Fitness Forum m. Saia GmbH

Am Freibad 2
66793 Saarwellingen

Tel.: 06838 – 82426
E-Mail: info@fitnessforumsaia.de
Web: www.fitnessforumsaia.de

Rehasport

regelmäßig mehrmals pro Woche

Kosten: Bei Verordnung durch den Arzt ist eine komplette Übernahme durch die Krankenkasse möglich.

Seniorenprogramme

Pilates, Yoga, Rückenfit, Faszien-Training, Nordic Walking, Guten Morgen mit...
Sensitive-Cycling.

regelmäßig mehrmals pro Woche.

Kosten: Tageskarten, 10er Karten und unterschiedliche Mitgliedschaften auf Anfrage.

Geräte-Training:

Seniorengeeignete Trainingsprogramme an Fitnessgeräten mit Anleitung und Betreuung.

die ganze Woche durchgehend.

Kosten: Tageskarten, 10er Karten und unterschiedliche Mitgliedschaften auf Anfrage.

Aktiv Leben nach Krebs

8-wöchiges, spezielles Kursprogramm für Personen die an Krebs erkrankt sind, die Behandlung abgeschlossen haben und aus medizinischer Sicht bedenkenlos ist.

Kosten: Das Programm wird in Kooperation mit der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheit (DHfPG Saarbrücken) in unserem Studio durchgeführt. Kostenübernahme durch die IKK Südwest auch für nicht IKK-Versicherte möglich.

Wellness und Gesundheit

Der Wellnessbereich steht allen Personen die ganze Woche durchgehend zur Verfügung.

Damen, Herren und gemischte Tage.

Kosten: Tageskarten, 10er Karten und unterschiedliche Mitgliedschaften auf Anfrage.

Massagen: klassische Massage und Hot-Stone-Massagen.

Kosten: Auf Anfrage

5. Selbsthilfe im Saarland

5.1. Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland (KISS)

Die KISS berät und vermittelt Kontakte zu rund 750 Selbsthilfegruppen saarlandweit.

Kontakt:

Futterstr. 27
66111 Saarbrücken

Tel.: 0681 – 960213-0
Mobil: 0159 - 01711163
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-saar.de
Web: www.selbsthilfe-saar.de

5.2. Arbeitskreis Selbsthilfe beim Gesundheitsamt Saarlouis

Beim Arbeitskreis Selbsthilfe in der Arbeitsgemeinschaft für gesundheitliche Aufklärung im Landkreis Saarlouis erhalten Sie Informationen zu Selbsthilfeangeboten im Landkreis.

Kontakt:

Gesundheitsamt des Landkreises Saarlouis/Arbeitskreis Selbsthilfe,
Stephan Ströher
Choisyring 5
66740 Saarlouis

Tel. 06831 – 444-773

5.3. Arbeitskreis der kommunalen Behindertenbeauftragten

Kontakt:

Prof. Dr. Daniel Bieber
Beauftragter für die Belange von Menschen mit Behinderungen
Landtag des Saarlandes
Franz-Josef-Röder Straße 7
66119 Saarbrücken

Telefon: 0681-5002-545
Fax: 0681-5002-333 545
E-Mail: d.bieber@landtag-saar.de
Website: www.landtag-saar.de

Ansprechpartner in Saarwellingen:

Peter Laux
Tel.: 06838 – 4279