

Angebote/Aktivitäten für Senioren in der Kreisstadt Neunkirchen 2018

Stand März 2018

Aktiv werden – aktiv bleiben das sollte Ihr Lebensmotto sein.

Die freie Zeit im Ruhestand bietet die Gelegenheit Hobbys zu reaktivieren und neue Interessengebiete zu entdecken.

Um Ihnen in Ihrer Stadt eine Orientierungshilfe über das bestehende Angebot im Seniorenbereich zu geben, haben Seniorenbüro und Seniorenbeirat dieses Informationsblatt zusammengestellt. Ein breites Angebot im Bereich Geselligkeit, Bildung und Sport finden Sie bei den nachstehenden Vereinen, Verbänden und Kirchengemeinden.

Diese Liste ist sicher nicht vollständig. An Vereine und Verbände ergeht deshalb die Bitte, weitere Angebote für Senioren im Seniorenbüro, Tel: (06821) 202 180 oder per e-mail: seniorenbuero@neunkirchen.de zu melden.

Nutzen Sie die vielen Angebote, Machen Sie mit!

Angebote nach Themen sortiert:

Gedächtnistraining

- | | |
|--|-------------|
| 01. ASB Arbeiter-Samariter-Bund OV Neunkirchen | Seite 5 |
| 22. Kneipp-Verein Neunkirchen e.V. | Seite 13-14 |
| 52.VHS Volkshochschule Neunkirchen | Seite 27 |

Sport- und Bewegung

Schwimmen

- | | |
|---|----------|
| 05. Behindertensportgruppe Neunkirchen | Seite 6 |
| 33. Funktionstraining im Wasser Rheuma Liga | Seite 16 |
| 34. „Die Lakai“ Neunkircher Kombibad und Freibäder Wiebelskirchen | Seite 17 |

16. Generationen-Fitnessparcours Neunkirchen

Generationen-Fitnessparcours Gutshof Furpach Seite 10

Gymnastik / Turnen /Gesundheitssport

19. Kath. Pfarramt St.Josef Furpach	Seite 12
22. Kneipp-Verein Neunkirchen e.V.	Seite 13-14
25. Parkinsongruppe Neunkirchen	Seite 14
31. Prießnitz-Kneipp-Verein e.V.	Seite 16
32. Polizeisportverein Neunkirchen	Seite 16
33. Rheumaliga Saar e.V.	Seite 16
35. Seniorenakademie Kath. Familienbildungsstätte	Seite 17-18
41. SV Furpach e.V.	Seite 20
42. TUS 1860 Neunkirchen	Seite 20-21
43. TV Hangard 1906 e.V.	Seite 21
44. TUS Wiebelskirchen	Seite 22
45. TV Sinnerthal 1904 e.V.	Seite 22
46. Turnverein 1882 Wellesweiler e.V.	Seite 23
47. TV Heinitz	Seite 23
52. VHS Volkshochschule Neunkirchen	Seite 27-28

Nordic Walking, Walking, Laufftreff

32. Polizeisportverein Neunkirchen	Seite 16
43. TV Hangard 1906 e.V.	Seite 21
44. TUS Wiebelskirchen	Seite 22
46.TUS Turnverein 1882 Wellesweiler e.V.	Seite 23
47. TV Heinitz	Seite 23

Entspannungstechniken / Qi-Gong / Tai Chi / Yoga

22. Kneipp-Verein Neunkirchen e.V.	Seite 13-14
31. Prießnitz-Kneipp-Verein	Seite 16
35. Seniorenakademie Kath. Familienbildungsstätte	Seite 17-18
41. SV Furpach	Seite 20
52. VHS Volkshochschule Neunkirchen	Seite 27-29

Tanzen

14. Ev. Kirchengemeinde Neunkirchen, Gemeindezentrum Christuskirche	Seite 9
14. Ev. Kirchengemeinde Neunkirchen Gemeindezentrum Wellesweiler	Seite 9
36. Seniorentanzkreis St.Vincenz im Wichernhaus	Seite 18

37. Tanzgruppe KOMM Erlebnistanzgruppe	Seite 19
38. Tanzgruppe Souvenir	Seite 19
52. VHS Volkshochschule Neunkirchen	Seite 28

Wandern

24. Naturfreunde Deutschlands, Ortsgruppe Neunkirchen	Seite 14
31. Prießnitz-Kneipp-Verein	Seite 16
49. Sozialverband Vdk Ortsverein Furpach	Seite 24
53. Wanderfreunde Neunkirchen	Seite 32

Singen / Musizieren

14. Ev. Kirchengemeinde Neunkirchen, Gemeindezentrum Christuskirche	Seite 9
14. Ev. Kirchengemeinde Neunkirchen, Gemeindezentrum Wellesweiler	Seite 9
14. Ev. Kirchengemeinde Neunkirchen, Martin-Luther Haus	Seite 9
14. Ev. Kirchengemeinde Neunkirchen, Gemeindebezirk Sinnerthal	Seite 10
20. Kath. Kirchengemeinde St.Marien	Seite 12-13
35. Seniorenakademie Katholische Familienbildungsstätte	Seite 17-18
49. Sozialverband Vdk Ortsverein Furpach	Seite 24

Handarbeit / Nähen

03. AWO Arbeiterwohlfahrt Wiebelskirchen	Seite 5
14. Quilt-Nähkreis Gemeindezentrum Christuskirche	Seite 9
14. Ev. Kirchengemeinde Neunkirchen, Gemeindeamt Heizengasse	Seite 9
15. FNZ Familien und Nachbarschaftszentrum	Seite 10
21. Kath. Pfarrei Hl. Dreifaltigkeit Neunkirchen (Hangard)	Seite 13
52. VHS Volkshochschule Neunkirchen	Seite 30

Künstlerisches Gestalten /Foto/ Film

35. Seniorenakademie, kath. Familienbildungsstätte	Seite 17-18
52. VHS Volkshochschule Neunkirchen	Seite 27-30

Bildungs- Kultur- Freizeitangebote und Reisen

06. Betreutes Reisen für Senioren und Behinderte DRK IGB	Seite 6
17. Heinitzer Heimatstube	Seite 11
18. Historischer Verein	Seite 11-12
35. Seniorenakademie Katholische Familienbildungsstätte	Seite 17-18
39. Stadtbibliothek Neunkirchen	Seite 19

40. Stiftung Schmidt/ Klett	Seite 20
52. VHS Volkshochschule Neunkirchen	Seite 25-32

Ehrenamt

08. Ehrenamtsbörse des Landkreises	Seite 7
09. Ehrenamt und Stadtteilarbeit /Stadtteilbüro	Seite 7
23. Momentum. Kirche am Center	Seite 14

Geselligkeit

1. ASB Arbeiter Samariter Bund OV Neunkirchen	Seite 5
2. AWO Arbeiterwohlfahrt Wellesweiler	Seite 5
3. AWO Arbeiterwohlfahrt Wiebelskirchen	Seite 5
4. AWO Arbeiterwohlfahrt OV Furpach	Seite 6
7. DRK Deutsches Rotes Kreuz Neunkirchen, Wellesweiler Heinitz und Sinnerthal	Seite 6
10.-14. Ev. Kirchengemeinden	Seite 8-10
15. FNZ Familien- und Nachbarschaftszentrum	Seite 10
19-21. Kath. Kirchengemeinden	Seite 12-13
23. Momentum. Kirche am Center	Seite 14
26-30. Pensionärvereine	Seite 15-16
48. Sozialverband Vdk Ortsverein Neunkirchen	Seite 24
49. Sozialverband Vdk Ortsverein Furpach	Seite 24
50. Sozialverband Vdk Ortsverband Hangard	Seite 24
54. Liste Vereine, Verbände, Kirchengemeinden	Seite 32-34

1. Arbeiter-Samariter-Bund

Ortsverband Neunkirchen
Bachstraße 1
66538 Neunkirchen
Tel. (06821) 922 10 (vormittags)
Ansprechpartnerin: Silke Trebes

Seniorenclub, Dienstag 14.00 - 17.00 Uhr

mit **Gedächtnistraining**, **Motto: „Wer rastet-der rostet“**, Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr

Abholdienst auf Nachfrage, Ansprechpartnerin: Monika Habel, Tel. (06821) 9221-33

Familienentlastender Dienst für Demenzkranke, Menschen mit und ohne Behinderung

2. AWO Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Wellesweiler

Bürgermeister-Regitz-Straße 26
Begegnungsstätte: Tel:(06821) 42494
Ansprechpartner: Gerhard Naßhahn, Tel. (06821) 47305
Doris Eisenbeis, Tel. (06821) 47277

Die Begegnungsstätte ist für alle Interessierten offen. Es besteht kein Mitgliedszwang. Die Räumlichkeiten können für private Festlichkeiten gemietet werden.

Kaffeenachmittage jeden **Donnerstag**, 14.00 - 18.00 Uhr

3. AWO Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Wiebelskirchen

Wibilohaus Wibilostraße 3, Tel (06821) 52219
Ansprechpartnerin: Elfriede Schlick, Tel 0152 2375 2907

Kaffeenachmittage	2. u.4. Mittwoch im Monat	14.00 - 18.00 Uhr
Nähkurs	Montag	19.00 Uhr
Handarbeitskreis	Dienstag	16.00 Uhr

4. AWO Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Furpach

Furpach – Gutshof Begegnungsstätte der AWO Tel. (06821) 32350

Ansprechpartnerin: Margrit Schmitt, Tel. (06826) 4581

Kaffeenachmittag Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr

Jahreszeitliche Feste

5. Behindertensportgruppe Neunkirchen

Ansprechpartner: Walter Schmidt, Tel. (06821) 41986

Schwimmen: Samstag, 19.00 - 20.00 Uhr, „Die Lakaï“ das Neunkircher Kombibad.

Das Schwimmbad ist barrierefrei.

Sport für alle Altersgruppen geeignet. Neue Mitglieder sind willkommen.

6. Betreutes Reisen für Senioren und Behinderte 2018

Deutsches Rotes Kreuz – Servicestelle „Betreutes Reisen“

Kreisverband St.Ingbert e.V., Reinhold-Becker-Straße 2, 66386 St.Ingbert

Tel. (06894) 100-0, Tel. (06894) 100 210

Ansprechpartnerin: Anca Ligensa, Mo-Fr. 9.00-16.00 Uhr

Mallorca-Cala Millor 20.04.-30.04.2018

Mallorca-Cala Millor 25.10.-04.11.2018

Bad Salzuflen 06.05.-18.05.2018

Bad Wildungen 03.06.-17.06.2018

Bad Mergentheim 06.08.-20.08.2018

Bad Kissingen 27.08.-10.09.2018

Bad Füssing 08.10.-22.10.2018

7. DRK Deutsches Rotes Kreuz

Ortsverein Neunkirchen, Wellesweiler, Heinitz u. Sinnerthal e.V.

Schloßstraße 50-52, 66538 Neunkirchen, Tel. (06821) 880 00

Altenclub des DRK

Jeden **letzten Freitag** im Monat ab **16.00 Uhr**,

Ansprechpartner: Helmut Evert Tel. (06821) 5548

Abholdienst auf Anfrage

8. Ehrenamtsbörse des Landkreises Neunkirchen

Landkreis Neunkirchen

Wilhelm-Heinrich-Straße 36

66564 Ottweiler

Tel. (06824) 906 1423

e-mail: ehrenamtsboerse@landkreis-neunkirchen.de

Ansprechpartner: Dr. Matthias Schilhab

Die Ehrenamtsbörse unterstützt Sie bei der Suche nach dem „richtigen“ Angebot, gibt Hilfestellung bei der Suche nach einer passenden Tätigkeit, die Ihnen Freude macht.

9. Ehrenamt und Stadtteilarbeit

Stadtteilbüro Neunkirchen

Kleiststraße 30 b im KOMM Kommunikationszentrum

66538 Neunkirchen

Tel. (06821) 919232

Stadtteilmanager: Wolfgang Hrasky

Das Stadtteilbüro ist eine Anlaufstelle für Fragen, Anliegen und Ideen aller Bürgerinnen und Bürger der Neunkircher Innenstadt. Viele Angebote im Stadtteilbüro finden auf ehrenamtlicher Basis statt. Wenn Sie im Stadtteilbüro und Stadtteil aktiv werden möchten, wenden Sie sich an den Stadtteilmanager im KOMM Kommunikationszentrum. Im gemeinsamen Gespräch kann ein Bereich gefunden werden, in dem Sie sich einbringen können.

So gibt es folgende aktive Ehrenamtsgruppen:

Bürgerstammtisch für die Belange der Unterstadt

Treffen: jeden 3. Donnerstag im Monat im Gasthaus Lämmerhof, Wellesweilerstr. 142

Bürgerinitiative Neunkirchen Stadtmitte e.V.

Treffen: jeden 3. Dienstag im Monat in den Räumlichkeiten des DRK OV NK

Schloßstraße 50

Redaktionsgruppe Stadtteilzeitung „Gugg emol do Neinkeije“

10. Ev. Kirchengemeinde Wiebelskirchen

Ev. Frauenhilfe Wiebelskirchen

Ansprechpartnerin: Christel Massow

Tel. (06821) 52695

Treffen: 14 tg. - donnerstags, 15.00 Uhr, im Gemeindesaal Martin-Luther-Str. 12

11. Ev. Kirchengemeinde Wiebelskirchen

Begegnungsstätte „de Stall“ Offener Treff

nach den Gottesdiensten in Wiebelskirchen und mittwochs, von 15.00 bis 19.00 Uhr.

Gemeindemitglieder die mittwochs den Stall besuchen und abgeholt werden möchten, melden sich bitte bei Friedrich John Tel. (0621) 58616

12. Ev. Kirchengemeinde Wiebelskirchen

Männerkreis der ev. Kirchengemeinde Wiebelskirchen

Treffen jeden 2.Montag im Monat, 15.30 Uhr, im ev. Gemeindesaal in der Martin-Luther-Straße 12

Leiter: Fritz Welter, Tel. (06821) 52463

13. Ev. Kirchengemeinde Wiebelskirchen

Frauenkreis Hangard

Donnerstag, 14-tägig, 15.00 Uhr, im Gemeindesaal unter der Kirche Hangard.

Kontakt: Lilli Ohm Tel. (06821) 58294

14. Evangelische Kirchengemeinde Neunkirchen

Heizengasse 6, Tel. (06821) 23380

Gemeindeamt Heizengasse

Handarbeitskreis, 1. und 3. **Mittwoch** im Monat, 15.00 Uhr, Ilka Strack, Tel. 22680

Gemeindezentrum Christuskirche

Frauenhilfe, 2. u. 4. **Donnerstag**, 15.00 Uhr, L.Mai, Tel. 27703, B. Schmidt 22966

Kantorei, **Montag**, 20.00 Uhr, Helmut Werz, Tel. 87836

Quilt-Nähkreis, 3. **Mittwoch** im Monat, 19.00 Uhr, Inge Werner, Tel. 52957

Seniorentreff, 1. und 3. **Mittwoch** im Monat, 14.00 Uhr, Tel. 23205

Männerkreis, 2. **Mittwoch** im Monat, 16.00 Uhr, Pfarrer Uwe Schmidt, Tel. 177492,

Volkstanzkreis

2. und 4. **Mittwoch** im Monat, 18.30-20.30 Uhr, Dorothee Scherer, Tel. 22389

Gemeindezentrum Wellesweiler, Ernst-Blum-Straße 13

Handarbeitskreis, **Mittwoch**, 14.30 Uhr

Musik/Chor

Gospelchor, **Montag**, 20.00 Uhr, (Winter 19.30) Ansprechpartner: Herr Deda, Tel. 632184

Kantorei, **Dienstag**, 19.00 Uhr, Ansprechpartner: Herr Deda, Tel. 632184

Männerkreis

14-tägig **Donnerstag** (gerade KW), 19.30 - 21.00 Uhr, Georg Lieblang, Tel. 47521

Seniorentanzkreis,

Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr, Übungsleiterin: Frau Poppenhäger

Martin-Luther Haus Furpach, Sebachstraße 5

Handarbeitskreis, **Dienstag**, 18.30 Uhr Christel Conrad, Tel. 31818

Frauenhilfe, 1. u. 3. **Donnerstag**, 15.00 Uhr, Monika Bauer, Tel. 32011 (außer in Ferien)

Kirchenchor, **Mittwoch**, nicht in den Ferien, 20.00 Uhr, C.-M.Conrad, Tel. (06826) 8176477

Scheib-Oberstadt / Wichernhaus, Beerwaldweg 9

Frauenhilfe, 2. u. 4. **Mittwoch**, 15.30 Uhr, I. Löhr, Tel. (06826) 1044

Wichernhauscafé für jung und alt

14-tägig, **Mittwoch**, Termine im Gemeindebrief

Gemeindebezirk Sinnerthal

Singkreis, Helmut Werz, Tel. (06821) 87836, 14-tägig nach Vereinbarung

15. FNZ Familien- und Nachbarschaftszentrum – Mehr-Generationen Haus

Vogelstraße 2, 66538 Neunkirchen, Tel. (06821) 27633

Generation 60+ - Der Treffpunkt für Jung & Alt

Generation 60+ ist ein kostenloses Angebot für alle Menschen ab 60 Jahren, die soziale Kontakte pflegen möchten und an Gruppenaktivitäten und gemeinsamer Freizeitgestaltung interessiert sind. Das Programm leistet einen Beitrag zur Erhaltung bzw. Stärkung der Vitalität und zur aktiven Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Unter dem Motto „Gemeinsam ist besser als einsam!“ werden im Café Eckneschd derzeit folgende Gruppenaktivitäten angeboten:

Spieletreff	Montag	14.00-16.00 Uhr
Erzähl- u. Strickcafé	Mittwoch	14.00-16.00 Uhr
Seniorenbegleitdienst	Montag-Freitag	8.00-16.00 Uhr

16. Kreisstadt Neunkirchen

Generationen-Fitnessparcours in Neunkirchen

- **Stadtpark Neunkirchen**
- **Gutsweiher Furpach**

Der Bewegungsparcours ist ein Freizeitangebot in der Art eines Trimm-Dich-Pfades mit speziell für Erwachsene und Senioren konzipierten Fitnessgeräten an denen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert werden können. An den robusten Geräten können gezielt verschiedene Muskelpartien gestärkt werden.

Die am Gutsweiher Furpach aufgestellte Tischtennisplatte lädt zu gemeinsamen Spielen ein.

17. Arbeitsgemeinschaft Heinitzer Vereine - Heinitzer Heimatstube

Ansprechpartner: Frank Lorschiedter, Tel. (06821) 70718

Öffnungszeiten der Heinitzer Heimatstube 2018

an folgenden Samstagen, 15 Uhr - 18.00 Uhr, Waldschule Heinitz, Grubenstraße 139:

27.Januar, 24.Februar, 24.März, 28.April, 26.Mai, 30.Juni, 28.Juli, 25.August,

29.September, 27.Oktober, 24.November, 22.Dezember, Heinitzer Heimatstube,

Hier werden Exponate aus der Bergbaugeschichte gezeigt.

18. Historischer Verein Stadt Neunkirchen e.V.

Geschäftsstelle: Irrgartenstraße 18, 66538 Neunkirchen

Öffnungszeiten: **Donnerstag**, 16.00 – 18.00 Uhr

1. Vorsitzender : Klaus Oschewski, Tel. (06821) 87357

Ansprechpartner: Wolfgang Melnyk, Tel. (06821) 87440

Horst Schwenk, Tel. (06821) 88670

Regelmäßige Gesprächskreise mit kurzen Vorträgen jeweils am **1.Donnerstag im Monat** (bei Feiertag am folgenden Donnerstag) um **19.00 Uhr** in der Geschäftsstelle, Irrgartenstraße 18.

Datum	Vortragsthema	Referent
04. Januar	Zeitgeschichte im Spiegel einer Schulchronik- Aus der Chronik der Schule am Bahnhof in Neunkirchen 1888-1937	Jürgen Cornely
01.Februar	Spuren von Einschüssen aus Bordwaffen feindlicher Flugzeuge am Hochofen VI des Neunkircher Eisenwerkes	Klaus Olschewski
01.März	Ergebnisse neuer Grabungen am Kirchberg in Neunkirchen-Wiebelskirchen	Norbert Hell Olaf Schuler
05. April	Neunkirchen und sein Umland auf Landkarten aus mehreren Jahrhunderten	Dr.Axel Schäfer
03.Mai	Neunkircher Familiennamen, Entstehung und Herkunft	Rolf Born
07.Juni	Die Sozialleistungen der Saargruben, Teil 2	Guido Jung
06.Juli	Die Eichelthaler Mühle in Neunkirchen-Münchwies	Manfred Ruffing
02.August	Die Geschichte des Funkwesens	Klaus Olschewski

18. Historischer Verein Stadt Neunkirchen e.V.

06.September Studienfahrt zu Relikten des Hörfunks im Saarland Friedrich Decker

04.Oktober Familienforschung mit dem Computer-Computergenealogie Markus Kalina

08.November Conrad v. Schubert, ein preußischer General u. Reichstags-
abgeordneter (Schwiegersohn des Freiherrn v. Stumm) Friedrich W.Strohm

06.Dezember Das Diätkarussell dreht sich weiter Prof. Dr.Hermann Liebermeister

19. Kath. Kirchengemeinde St.Josef - St.Johannes

St. Josef Furpach

Karcherstraße 49

Tel:(06821) 31179

Turnen

Montag, 19.00 Uhr, Pfarrheim

20. Kath. Kirchengemeinde St. Marien

Marienplatz 1

66538 Neunkirchen

Tel:(06821) 22140

Wöchentliche Termine

Sonntag

10.00-12.30 Uhr Frühschoppen, Pfarrheim Herz Jesu

Montag

14.30 Uhr Handarbeitskreis St.Barbara, Pfarrheim

15.00 Uhr Handarbeitskreis St.Marien, Begegnungsstätte

16.30 Uhr Seniorensingkreis, Marienheim

19.30 Uhr Frauenschola, Marienheim

20.00 Uhr Schola, Piusheim

Mittwoch

15.00 Uhr Seniorenclub, Pfarrheim Herz Jesu

20. Kath. Kirchengemeinde St. Marien

Donnerstag

09.30 Uhr Frauenkaffee, Begegnungsstätte St. Marien , vorher 9.00 Uhr Frauenmesse

15.00 Handarbeitskreis, Herz Jesu, Pfarrheim

19.30 Uhr Probe Gruppe „Regenbogen“, Herz Jesu (14tägig)

Freitag

19.00 Uhr Singkreis Heinitz im Pfarrsaal St. Barbara Heinitz

21. Kath. Pfarrei Hl. Dreifaltigkeit Neunkirchen

Prälat-Schütz-Straße 13

66540 Neunkirchen

Tel. (06821) 52107

Hangard

Seniorenachmittag 3. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr, Heilige Messe oder Wortgottesdienst im Pfarrhaus, anschließend gemütliches Beisammensein.

Strickkränzchen

3. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr, Pfarrhaus, Leitung: Helga Ruffing

22. Kneipp-Verein-Neunkirchen e.V.

Vorsitzende: Waltraud Gräser, Fichtenweg 2, Tel. (06821) 51650

Kursleiterinnen: Waltraud Gräser, Tel. (06821) 51650

Stefanie Hein, Tel. (06821) 58819

Waltraud Eisel, Tel. (06824) 700676

Horst Ruth, Tel. (06821) 31868

Programm 2018

Montag:

Yoga 17.30 - 18.30 Uhr, Steinwaldschule NK, W. Gräser,

Yoga 19.00 - 20.00 Uhr, Schillerschule Wbk., W. Gräser,

Dienstag:

Gedächtnistraining (8x) 15.00 - 16.30 Uhr, Wibilohaus Wbk., W. Eisel

Wirbelsäulengymnastik 18.30 - 19.30 Uhr, Freiherr v. Stein Wbk, S.Hein,

Yoga 18.00 - 19.00 Uhr, Schule Furpach, Herr Ruth

Yoga u Rhythmische Bewegung 18.30 - 19.45 Uhr, Bachschule Nk., W. Gräser

22. Kneipp-Verein-Neunkirchen e.V.

Mittwoch:

Qi-Gong, (10 x)	18.00-19.00 Uhr, Freiherr v. Stein Wbk, W. Eisel
Yoga,	18.30-19.30 Uhr, Ev. Gemeindezentrum Wellesweiler, W. Gräser

Donnerstag:

Yoga	10.00 - 11.00 Uhr, Ev. Gemeindezentrum Wellesw., W. Gräser
Gedächtnistraining	15.00 - 16.30 Uhr, (8 x), Wibilohaus WBK. W. Eisel
Wirbelsäulengymnastik	20.00 - 21.00 Uhr, Schillerschule, S.Hein,
Yoga	18.00 – 19.00 Uhr, Schule Furpach, Herr Ruth

23. Momentum - Kirche am Center

Ein Angebot der kath. Kirche in Neunkirchen

Bliespromenade 1, 66538 Neunkirchen, Tel. (06821) 1799567

Zu unseren Öffnungszeiten stehen Ihnen einfühlsame und kompetente Gesprächspartner zur Verfügung.

Das ganze Jahr umfangreicher Veranstaltungskalender

Öffnungszeiten: Dienstag- Freitag 10.00-18.00 Uhr,
Samstag 11.00-17.00 Uhr

24. Naturfreunde Deutschlands - Ortsgruppe Neunkirchen

Vorsitzender: Roland Rinder, Geißenbrünnchen 48, 66539 Neunkirchen,

Tel. (06821) 964 9604

Wanderführer: Hans Neuschwander, Tel. (06821) 42229

Gruppenabende jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 20.00 Uhr, Naturfreundehaus
Zoostraße 10

Termine Wanderungen bei Herrn Rinder erfragen.

25. Parkinsongruppe Neunkirchen

Therapeutische Gymnastik, Freitag, 16.00-17.00 Uhr, Mariensaal, kath. Pfarrei St. Marien,
Marienstraße 5, 66538 Neunkirchen

Edgar Dörr Tel (06825) 41979

26. Pensionärverein Furpach

Vorsitzende: Karin Hans

Lattenbüsch 39 Tel. (06821) 3892

Treffen in der **Begegnungsstätte der AWO** Furpach im **Hofgut** jeden **1. Dienstag** im Monat, **16.00 Uhr**,

Wintermonate (Nov- März) Treffen um 15.00 Uhr

27. Pensionärverein Ludwigsthal

Vorsitzende: Christel Habermann, Hauptstraße 78, Tel. (06826) 50291

Dieter Müller, Hauptstraße 97, Tel. (06826) 2384

66539 Neunkirchen-Ludwigsthal

Jeden **1. Dienstag** im Monat um **16.00 Uhr** Treffen im Hundeheim

28. Pensionärverein Hangard

Gisela Huwig

Im Schachen 1

66540 Neunkirchen,

Tel. (06821) 53284

Kaffeenachmittage im Gasthaus zur Eiche

Termine bei Frau Huwig erfragen.

29. Pensionärverein Heinitz-Dechen

Vorsitzender: Hans Jürgen Wagner,

Riedweg 9, 66540 Neunkirchen-Heinitz

Tel. (06821) 72621

Mitgliederversammlung alle 2 Monate **1. Dienstag** (gerade Monate) in der alten Schule Heinitz, ab 19.00 Uhr

Feste, Fahrten,

30. Pensionärverein Wellesweiler

1. Vorsitzender: Michael Müller, Rosenstraße 36, 66539 Neunkirchen-Wellesweiler
Tel. (06821) 42360

Umfangreiches Programm, Kaffeenachmittage, 8 Halbtagesfahrten und eine Urlaubsfahrt.

31. Prießnitz-Kneipp-Verein e.V.

Vorsitzender: Reinhard Feltes, Tel. 0176 240 915 10

Qi Gong, Freitag, 18.00-19.00 Uhr, Räume in Gaststätte am Campingplatz

Wanderungen Termine erfragen

Kurse **Gesundheitssport** in Planung

32. Polzeisportverein Neunkirchen

Allgemeines Fitness- und Gesundheitstraining für alle ab 40 Jahren

„Fit gesund und sicher“

Donnerstag, 20.00 -21.30 Uhr, Turnhalle Parkschule, Falkenstraße

32. Polzeisportverein Neunkirchen

Nordic walking

Montag, 9.00 Uhr, Treffpunkt: Bildstockerstraße 131 in Wemmetsweiler

Samstag, 9.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Itzenplitzerweiher

Ansprechpartner: Dieter Winkel, Tel. (06825) 8006262

33. Deutsche Rheumaliga Saar e.V. AG Neunkirchen

Ansprechpartnerin: Ursula Leibenguth, Tel. (06821) 914 7505

Rheuma Treff, 3. Montag im Monat, 15.30 Uhr, Reiterklausen, Beim Wallratsroth, Neunkirchen-Furpach.

Trockengymnastik, Mittwoch, 16.00 Uhr, Praxis Heyser, Furpacher Hof, Beim Wallratsroth 1, Neunkirchen-Furpach,

Funktionstraining im warmen Wasser - „Die Lakai“ das Neunkircher Kombibad

Schwimmbadbenutzung insgesamt 2 Stunden davon 30 Minuten Funktionstraining

Dienstag, 13.00 Uhr, 13.30 Uhr, 14.00 Uhr

Donnerstag, 13.00 Uhr, 13.30 Uhr, 14.00 Uhr

34. Schwimmbad

„Die Lakai“ das Neunkircher Kombibad

An der Lakaienschäferei 1,66538 Neunkirchen, Tel. (06821) 93 19 89 0

Die „Lakai“ das Neunkircher Kombibad ist ein Kombibad, bestehend aus Hallenbad, Freibad mit Liegewiese und Sauna.

„Die Lakai“, das Kombibad ist barrierearm.

Freibäder: im Kombibad „Die Lakai“, Wiebelskirchen und Heinitz

Öffnungszeiten während Freibadsaison 8.00 - 18.00 Uhr, je nach Wetterlage bis 20.00 Uhr.

35. Seniorenakademie

Kath. Familienbildungsstätte Neunkirchen e.V. ,Mehrgenerationenhaus

Marienstraße 5, 66538 Neunkirchen, Tel: (06821) 904 650

Öffnungszeiten Sekretariat: Mo, Mi, Do u. Fr. 9.00-14.00 Uhr und nach Vereinbarung

Jahres Programm 2017/ 2018: Montag, 14.August 2017

Ende: Freitag, 22.Juni 2018

Sommerpause: Montag, 25.Juni - Freitag 03.August 2018

Hier einige Beispiele aus dem Kursprogramm 2017 / 2018

Gesundheit

Tai-Ji, Montag, 19.02.2018, 10.45-12.15 Uhr, 10 Termine,

Tai-Ji II, Freitag, 23.02.2018, 9.00-10.30 Uhr, 10 Termine,

Sanfte Gymnastik 55+, Dienstag, 09.01.2018, 9.00-10.30 Uhr, 10 Termine,

Feldenkrais Kurs, Montag, 05.02.2018, 15.00-16.30 Uhr, 10 Termine,

Selbsthypnose, Mittwoch, 21.02.2018, 10.00 Uhr, 10 Termine

Bridge für Anfänger und Fortgeschrittene Freitag, 18.08.2017, 15.00 -16.30 Uhr u. 16.30-18.00 Uhr

Kunst und Kreativität

Aquarellmalerei und Acryltechnik, Montag, 08.01.2018, 13.00 - 14.30 Uhr und 14.45 - 16.15 Uhr, 10 Termine

Malzeit-Austausch der Generationen mit Pinsel und Farben, ab 22.01.2018, monatlich, montags 16.00-18.00 Uhr, 10 Termine,

35. Seniorenakademie

Singen im Chor, 10.01.2018, Mittwoch, 14.30 -16.15 Uhr

Sprachen (Termin bei Seniorenakademie erfragen)

Französisch, Englisch, Spanisch

Fahrten

08.03.2018 Tagesfahrt nach Speyer, Ausstellungsbesuch

19.04.2018 Romantik im Elsass II, Eine Erkundung

17.05.2018 Idar-Oberstein, Tagesfahrt in die Edelstein-Stadt

21.06.2018 Metz, Ausstellungs-Besuch im Centre Pompidou „Tableau vivant“

02.08.2018 Luxemburg, Tagesfahrt

Vorträge am Freitag 10.00-12.00 Uhr

09.02.2018, Der Nahost-Konflikt-Dreiteilige Reihe, Teil 1

16.02.2018, Der Traum von Europa

23.02.2018, Der Nahost-Konflikt-Dreiteilige Reihe, Teil 2

02.03.2018, Wenn die Freiheit in die Jahre kommt

08.03.2018, Auf zum 08.März – 100 Jahre Wahlrecht für Frauen

09.03.2018, Der Nahost-Konflikt –Dreiteilige Reihe, Teil 3

16.03.2018, Aktuelle Landespolitik

Generationen-Café

Öffnungszeiten: an Werktagen (außer in den Ferien) von **9.00 -16.00 Uhr.**

In den Räumen der Kath. Familienbildungsstätte

Gesangs- und Gesprächskreis, Montag, 15.00-17.00 Uhr , Amalia Wegner, Tel. 86365 oder
Tel. 8589

36. Tanzkreis St.Vincenz, (Frauentanzkreis)

Freitag, 14-tägig, 18.00 -19.30 Uhr, Wichernhaus, Beerwaldweg 9,

Frau Christine Lang

Tel.(06821) 27730

37. Tanzgruppe

KOMM Erlebnistanzgruppe

Donnerstag, 16.30 -18.00 Uhr, Leitung: Micheline Bernd

Infos und Anmeldung Stadtteilbüro der Kreisstadt Neunkirchen, KOMM, Kleiststraße 30a,
Tel. (06821) 919 232

38. Tanzgruppe Souvenir

Dienstag, 17.30 -19.30 Uhr, Amalia Wegner, Tel. 86365 oder Tel. 8589 im KOMM,
Kleiststraße 30a

39. Stadtbibliothek Neunkirchen

im KULT - Kulturzentrum Neunkirchen (ehemaliges Bürgerhaus)

Marienstraße 2a, Tel. (06821) 202 471 Auskunft

Tel. (06821) 202 470 Verlängerung

Öffnungszeiten:

Di – Fr. 10.00 - 18.00 Uhr

Sa. 10.00 – 14.00 Uhr

stadtbibliothek@neunkirchen.de

Zweigstelle Furpach

Grundschule, Sebachstraße, Tel: (06821) 30 88 82

Mi 14.00 - 17.00 Uhr

Do 9.00 – 12.00 Uhr In den Schulferien geschlossen.

Zweigstelle Wiebelskirchen

Wibilohaus, Wibilostaße 3, Tel: (06821) 1799297

Di 14.00 - 17.00 Uhr

Mi 9.00 - 13.00 Uhr

Fr 15.00 - 18.00 Uhr

40. Stiftung Schmidt/Klett

Ansprechpartnerin: Brigitte Dupont

Im Rathaus, Tel: (06821) 202 187

Montag u. Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr

Reisen Jährliche Ferienmaßnahmen nach Bad Bergzabern

Termine 2018

05.07. - 19.07. (2 Wochen)

19.07. - 02.08. (2 Wochen)

41. SV Furpach e.V.

Am Kreuzbergring, 66539 Neunkirchen

Geschäftsführerin: Iris Fortunato, Tel. (06821) 32817

1.Vorsitzender Gerd Schley

Die Übungen finden in der Schulturnhalle Furpach statt

Funktionsgymnastik	Montag	18.00 - 19.30 Uhr, Elfi Mühlhoff
Ballspiele Herren Volleyball	Montag	19.30 - 21.00 Uhr, Wolfgang Groß
Pilates /Faszientraining	Dienstag	19.00 - 20.30 Uhr, Silke Fey
Fitness am Morgen	Donnerstag	09.30 - 11.00 Uhr, Susanne Ruppenthal
Viyasa Yoga	Dienstag	19.30 - 20.45 Uhr, Chedlia Bauer

42. TuS 1860 Neunkirchen

Haspelstraße 30, Tel: (06821) 8584, Mo, Di, Fr. 8-12 Uhr

Mi, 15.-18.00 Uhr

Fitness- und Gesundheitssport

Wirbelsäulengymnastik	Montag	08.30 - 09.30 Uhr	Halle 3
Beckenbodengymnastik	Montag	09.30 - 10.30 Uhr	Halle 3
Walking-Gymnastik-Stretching	Montag	18.00 - 19.30 Uhr	Halle 2
Zumba	Dienstag	19.00-20.00 Uhr	Halle 3
Aroha/Pilates (wöchentl. Wechsel)	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Halle 3
Kraft-Ausdauer-Mix	Donnerstag	20.00-21.00 Uhr	Halle 3
Frauenturnen	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Halle 3
Intensive Gymnastik (F u.M)	Donnerstag	9.30-10.30 Uhr	Halle 3
Fitness für Männer	Montag	19.00 - 21.00 Uhr	Halle 1
	Mittwoch	18.00 - 20.00 Uhr	Halle 4

42. TuS 1860 Neunkirchen

Body-Fit-Mix Donnerstag 18.45 - 19.45 Uhr Halle 3

REHA Sport Orthopädie Montag 19.30 - 20.30 Uhr Halle 2

Mittwoch 19.00-20.00 Uhr Halle 2

Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr Halle 3

**Koronarsport-
Herzerkrankungen** Montag 18.00 - 20.00 Uhr Bachschule Schulturnhalle

43. TV Hangard 1906 e.V.

Vorsitzende: Martha Stuppi, Tel. (06824) 7842

Fit in den Morgen

Donnerstag, 9.00 - 10.30 Uhr, Ostertalhalle Hangard

Übungsleitung: Martina Sutter, Tel. (06821) 58206

Walking

Freitag, 17.00 – 18.00 Uhr

Übungsleitung: Renate Michel (06821) 952491

Gesundheitssport für Senioren (Männer)

Freitag, 19.00-20.15 Uhr, Ostertalhalle Hangard

Übungsleitung: Karl-Heinz Fuchs, Tel. (06821) 53763

Hausfrauenturnen

Dienstag, 20.00 - 22.00 Uhr, Ostertalhalle Hangard

Infos: Barbara Deutschmann, Vertretung: Uschi Biehl

Prellball

Freitag, 20.15 - 22.00 Uhr, Ostertalhalle Hangard

Übungsleitung: Bernd Dinies

44. TuS Wiebelskirchen

Infos: Geschäftsstelle Tel. (06821) 590769 (Mo, 14.30-16.30 Uhr, Di. 16.30-18.30 Uhr, Sa 09.00-11.00 Uhr)

Freizeit, Fitness und Gesundheitssport

Ansprechpartnerin: Dorothea Schulz, Tel. (06821) 52896

- Bodystyling** Dienstag, 19.30-20.30, Grundschule Wiebelskirchen
Cross for Fit Montag, 20.00-21.30 Uhr, Ohlenbachhalle
Frauengymnastik Mittwoch, 20.15-21.45 Uhr, Grundschule Wiebelskirchen
Funktionsgymnastik (m/w) Montag, 20.15-21.45 Uhr, Grundschule Wiebelskirchen
Rücken-Fit, Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr, Grundschule Wiebelskirchen
Turnen der Älteren, Freitag, 20.00-21.30 Uhr, Grundschule Wiebelskirchen
Kurs Faszio Dienstag, 18.30-19.30 (So), Grundschule Wiebelskirchen
Kurs: Wirbelsäulengymnastik +mehr, Donnerstag, 10.15 - 11.45 Uhr, Ohlenbachhalle

Fit in die Woche Montag, 15.30 – 16.30 Uhr, Ohlenbachhalle

Reha-Sport

Ansprechpartnerin: Dorothea Schulz, Tel. (06821) 52896

- Dienstag** 08.30 - 09.30 Uhr, Ohlenbachhalle
Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr, Turnhalle Freiherr v.Steinschule, (W)
Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr, Grundschule Wiebelskirchen, (S)
Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr, Grundschule Wiebelskirchen
Freitag 10.30 - 11.30 Uhr, Ohlenbachhalle

Lauftreff

Ansprechpartner Sven Gräser, Tel. (06824) 702 8970

- Mittwoch** 18.30 - 20.15 Uhr, Grundschule Wiebelskirchen, (w)
Mittwoch 18.00 - 20.00 Uhr, Sportplatz Eberstein, (S)
Sonntag 10.00 - 11.00 Uhr, Wasserwerk Wellesweiler

45. TV Sinnerthal 1904 e.V.

Vorsitzender: Stefan Schwenk tv@sinnerthal.de Tel. (06826) 308 8215

Infos: Gerhard Schappe Tel. (06821) 962236

- Frauenturnen** Mittwoch 20.00 – 21.30 Uhr
Tischtennis Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr

Alle Angebote in der Turnhalle Mühlenstraße Sinnerthal

46. Turnverein 1882 Wellesweiler e.V.

Vorsitzender: Ralf Günder, Tel. (06821) 4622

Ursula Hermann, Tel: (06821) 47924

Montag

Rückengymnastik /Pilates Frauen 18.45 - 19.45 Uhr, Turnhalle Steinwaldschule NK

Nordic walking 18.45. – 19.45 Uhr, während Sommerferien, ab
Parkplatz Waldeslust

Dienstag

Herz-, Kreislauf- u. Wirbelsäulengymnastik (Mu.F) 20.15 - 21.15 Uhr, Schulturnhalle Ww

Mittwoch

Bewegungs-. Koordinations- und Gleichgewichtstraining Senioren ab 60 (F u. M)

14.30 - 15.30 Uhr, Schulturnhalle Wellesweiler

Nordic Walking 16.00 - 17.15 Uhr, Winterzeit, Parkplatz Wasserwerk Wellesweiler

Nordic Walking 17.00 - 18.15 Uhr, Sommerzeit, Parkplatz Wasserwerk Wellesweiler

„fit for fun“, **Aerobic/Gymnastik Frauen**, 20.00 – 21.30 Uhr, Sporthalle Ww

Badminton, 20.00 - 21.30 Uhr, Sporthalle Ww

Freitag

Gymnastik Männer, 20.00 – 21.00 Uhr, Schulturnhalle Wellesweiler

Radtouren, 17.00 Uhr, während der großen Ferien, Treffpunkt TV Vereinsheim Ww

47. TV Heinitz

Stefanie Unger, Tel. (06821) 77832 u. Anne Wagner, Tel. (06821) 730614

Die Kurse finden in der Schulturnhalle Grubenstraße 139 statt.

Fitnessstraining **Montag** 19.00 - 20.30 Uhr

Gesundheitstraining **Dienstag** 09.30 - 10.30 Uhr

Zumba, **Mittwoch**, 19.00 – 20.00 Uhr

Tischtennis, **Dienstag**, 19.00-21.00 Uhr

Aroha **Freitag**, 18.30-19.30 Uhr

Laufftreff, Nordic-Walking/Walking **Dienstag u. Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr**

Infos: Sabine Haag, Tel (06821) 70 70 1 ab 14.00 Uhr

48. Sozialverband VdK Ortsverein Neunkirchen

Vorsitzender: Otto Jacob, Tel. (06821) 23389

Heinrich Kühn, Waltraud Muske, Tel. (06821) 8580

Treffen: 1.Freitag im Monat, Café Sick, 15.00 Uhr

49. Sozialverband VdK Ortsverein Furpach

1. Vorsitzender Klaus-Ulrich Ripplinger

Geißenbrünnchen 54, 66539 Neunkirchen

Tel: (06821) 91486 15 und Handy:0177/6005622

Regelmäßige Treffen VdK Furpach

Frauengruppe

jeden **2. Montag** im Monat, 15.00 Uhr, Gasthaus „Alt Haus Furpach“

Leitung: Margot Keller, Tel. (06821) 964 9660

Männerstammtisch

jeden **1. Sonntag** im Monat 10.00 Uhr, Gasthaus „Alt Haus Furpach“

Leitung: Josef Rummler, Tel. (06821) 904 77 51,

VdK Singer

jeden **2. und 4. Mittwoch** im Monat,18.00 Uhr, Gasthaus „Alt Haus Furpach“,

Leitung Ulli Ripplinger, Tel. 0177/6 00 56 22

Wandergruppe Treffpunkt Gutshof

jeden **3. Freitag** im Monat

Oktober- September 15.00 Uhr

Leitung: Carola Ripplinger Tel. 0178 2558909

50. VdK Ortsverband Hangard

Vorsitzender Lilli Ohm

Tel: (06821) 58294

Kaffeenachmittage im Lokal „Zur Eiche“ ab 15.00 Uhr

51. VdK Kreisverband Neunkirchen

Pasteurstraße 8-10
66538 Neunkirchen
Tel: 0800 83 57 227

Beratung, Vertretung und Antragsstellung im ganzen Sozialrecht

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 9.00-12.30 Uhr
Donnerstag 14.00-16.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung.

52. VHS Volkshochschule Neunkirchen

Bürgerhaus, Marienstraße 2
66538 Neunkirchen
Tel: (06821) 202 552

Öffnungszeiten, Mo, Di, Mi, Do. 9-12 Uhr
Mo, Di, Mi, 14.00-16.00 Uhr, Do 14.00-17.00 Uhr

www.nk-kultur.de

Start Sommersemester: 19.Februar 2018

Hier nur einige Beispiele aus den verschiedenen Fachbereichen des Kursprogramms. Ausführliche Infos erhalten Sie bei der VHS.

Fachbereich EDV

Ort: VHS-Zentrum, Marienstraße 2, EDV Raum

Kurse für Senioren

„55+ trifft Maus“ **Einstieg in die EDV** mit extra Übungszeit (Windows 10)

Beginn: Dienstag, 20.02., 11.00 Uhr,

Senioren-Computer-Club „SCC Neunkirchen“

SCC Neunkirchen ist eine Initiative der VHS Neunkirchen in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro und Seniorenbeirat der Kreisstadt Neunkirchen:

Start ins Sommersemester **Mittwoch, 21.02.2018**, 16.00 - 19.00 Uhr

Alle Senioren mit ausreichenden EDV-Grundkenntnissen können teilnehmen.

In lockerer Atmosphäre lernen die „Silber-Surfer“ neues am PC und helfen sich gegenseitig weiter. Im Club ist immer jemand der hilft wenn man nicht mehr weiter weiß und der mit den Tücken des Computers umgehen kann.

52. VHS Volkshochschule Neunkirchen

Mein Android-Smartphone/

mein Android Tablet im Alltag effektiv und sicher nutzen

Montag, 07.05., 15.30 Uhr

EDV-Lerntreff

Dienstag, 20.02.2018, 13.30 Uhr

Allgemeine Computerkurse

Word 2016 Basiskurs – Eine Einführung in die Textverarbeitung

Freitag, 23.02., 14.00 Uhr, 3 Termine

Word 2016 Aufbau – Weiterführende Techniken in Microsoft Word 1016

Freitag, 13.04., 16.30 Uhr, 3 Termine

Excel 2016 Basiskurs

Freitag, 04.05., 16.30 Uhr, 3 Termine

Excel 2016 Aufbau – Weiterführende Techniken in Microsoft Excel 2016

Freitag, 08.06., 16.30 Uhr, 3 Termine

Präsentation mit PowerPoint – Die Aussage zählt

Freitag, 23.02., 17.15 Uhr, 3 Termine

iPhone und iPad – kurz und bündig

Freitag, 13.04., 14.00 Uhr, 2 Termine

Workshop: Besser Fotografieren mit dem Smartphone

Freitag, 27.04., 14.00-16.15 Uhr (3 Üst)

Facebook für Anfänger Samstag, 10.03., 10.00-14.00 Uhr

Facebook für Fortgeschrittene Samstag, 09.06., 10.00-14.00 Uhr

Vom Digitalfoto zum Fotobuch Donnerstag, 22.02., 18.00 Uhr

Adobe Lightroom Infoveranstaltung Mittwoch, 21.02., 18.00-20.00 Uhr

Adobe Lightroom Fortgeschrittene Dienstag, 20.02., 18.00-19.30 Uhr

52. VHS Volkshochschule Neunkirchen

Windows 10 kurz und kompakt

Dienstag, 20.02., 9.00 Uhr

Tastschreiben Montag, 09.04., 17.00 Uhr

Sicher verkaufen und kaufen im Internet

Dienstag, 10.04., 9.00 Uhr

Fachbereich Sprachen Kurs-Termine bei VHS erfragen

Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Japanisch, Schwedisch, Isländisch, Niederländisch

Gebärdensprache, Anfänger, Montag, 19.02.2018, 18.15 Uhr, VHS

Fachbereich Gesundheit

MAT-Mentales Aktivierungstraining Gedächtnistraining, **Montag**, 19.02.2018, 10.00 Uhr, VHS

Lachen: Machen Sie mit-Wir lachen uns fit Mittwoch, 07.03.2018, 14.30 Uhr

Yoga 2018 im Gymnastikraum im VHS-Zentrum

Yoga am Vormittag Anfänger u.

Fortgeschrittene Dienstag, 20.02., 09.00 Uhr

Yoga am Abend Donnerstag, 22.02., 18.30 Uhr

Kundalini –Yoga u. Meditation, Freitag, 23.02., 9.00 Uhr

Yoga am Montagabend Montag, 19.02., 19.30 Uhr

Mit **Yoga** entspannt in den Abend Donnerstag, 22.02., 16.45 Uhr

Feldenkrais-sanftes Faszientraining Dienstag, 13.03., 19.30 Uhr

Fantasiereise Samstag 03.03. u.10.03, 15.00-16.30 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction

nach John Kabat-Zinn Donnerstag, 22.02, 18.00 Uhr

Stimmt so – Stimme ausprobieren Samstag, 14.04., 10.00 Uhr

52. VHS Volkshochschule Neunkirchen

Pilates Montag, 19.02., 11.00 Uhr, Gymnastikraum VHS

Pilates Montag, 19.02, 17.30 Uhr VHS

Pilates Mittwoch, 21.02., 17.00 Uhr, Gymnastikraum VHS

Aroha Donnerstag, 01.03., 18.00 Uhr, Karchersaal,

Herz-Kreislauf für Senioren, Dienstag, 20.02., 15.30 Uhr, Gymnastikraum VHS

Wirbelsäulengymnastik I Dienstag, 20.02., 17.00 Uhr, Gymnastikraum VHS

II Dienstag, 20.02., 18.00 Uhr, Gymnastikraum VHS

Tanz mit, bleib fit! Freitag, 23.02., 16.30 Uhr, VHS

Stepptanz Schnupperworkshop Samstag, 17.03., 14.30-17.30 Uhr VHS

Stepptanz-Kurs Samstag 14.04., 14.30 Uhr (3 Termine)

Tanzen ohne Partner Samstag, 24.02., 14.00-17.00 Uhr, VHS

Qi Gong-Kurs Vormittag Donnerstag, 01.03., 9.30 Uhr, VHS

Indian Balance Mittwoch, 28.02., 18.00 Uhr, Karchersaal

Zumba Mittwoch, 07.03., 19.15 Uhr, Karchersaal

Bewegungstraining

Montag 19.02., 19.30 Uhr, Grundschule Steinwald

Mittwoch 21.02., 18.15 Uhr, QualiLife Fitness Club, Boxbergweg 1

Selbstverteidigung Schnupperkurs, **Samstag**, 05.05., 14.00-17.00 Uhr VHS

Orientalischer Tanz VHS Gymnastikraum

Anfänger bis Mittelstufe, Mittwoch, 21.02., 18.30 Uhr

Mittelstufe bis Fortgeschrittene, Auftrittsgruppe 1, Mittwoch, 21.02., 20.00 Uhr

Mittelstufe bis Fortgeschrittene, Auftrittsgruppe 2, Freitag, 23.02., 18.30 Uhr

Fatburner Mittwoch, 21.02., 16.30 Uhr, Karchersaal

Vorträge und Kurse Bereich Gesundheit in VHS (einige Beispiele)

Auffrischung Ihres Erste Hilfe Kurses:

Notfälle in der Pflege und bei Senioren Dienstag, 20.03., 19.00-21.00 Uhr, VHS

52. VHS Volkshochschule Neunkirchen

Vitamin D-Schlüssel unserer Gesundheit (Vortrag) Donnerstag, 15.03, 19.00-21.00 Uhr,

Gesund durch´s Leben ohne Schmerzen u. Arthrose

(Faszien-Yoga nach Liebscher & Bracht)Vortrag Donnerstag, 01.03., 18.30 – 20.30 Uhr,

Pflegende Angehörige – Nähe braucht Distanz Mittwoch, 21.02., 18.00-19.30 Uhr,

Modifizierte Fastenkur nach Otto Buchinger Mittwoch, 11.04., 18.30 Uhr VHS

Von der Ersten zur Letzen Hilfe - Begleitung in der letzten Lebensphase

Dienstag, 17.04.u. 24.04.2018, 19.00 - 21.00 Uhr, VHS

Ernährung Kochkurse (hier nur einige Beispiele - ausführlich bei VHS)

in Küche Grundschule Furpach, Eingang zur Ewigkeit

Weltkulturerbe Französische Küche, Mittwoch, 21.02., 17.00 Uhr

Kochen für Männer (Anfänger) Vorbesprechung Donnerstag, 22.02.-17.30-18.30 Uhr

Kurs: Donnerstag 01.03./08/15./22.03. 17.30-21.30 Uhr

Gemüseküche Vorbesprechung Montag 09.04. 17.30-18.30 Uhr

Kurs: Donnerstag 12.04/ 19/26.04. 17.30-21.30 Uhr

Mittelmeerküche Vorbesprechung Donnerstag 17.05. 17.30-18.30 Uhr

Kurs: Donnerstag 24.05./07/14/21.06. 17.30-18.30 Uhr

Ernährung gestalten in der zweiten Lebenshälfte Donnerstag, 03. u.17.05. 17.00-20.00 Uhr

Brotbackkurse in Kooperation mit Kreisvolkshochschule

Grundlagen der Vollkornbäckerei Montag 09.04. 17.30-21.30 Uhr Bäckerei Ziegler

Klinkenthal 22, 66578 Schiffweiler Anmeldung über

Kreis- VHS, (06825) 8949690

Körnerbrote selbst herstellen Montag, 14.05. 17.30-21.30 Uhr Bäckerei Ziegler

Klinkenthal 22, 66578 Schiffweiler. Anmeldung VHS NK

Grill-Gebäck selbst herstellen Montag, 11.06., 17.30-21.30 Uhr Bäckerei Ziegler

Klinkenthal 22, 66578 Schiffweiler Anmeldung VHS NK

Kurse in Kooperation mit CFK- Centrum für Freizeit u. Kommunikation der Lebenshilfe GmbH, Zum Nasswald 1, 66583 Spiesen-Elversberg

Workshop „Brotbacken im Holzofen“ Samstag, 17.02. 9.00-13.00 Uhr

Kochkurs Ostermenü, Sonntag, 25.03., 13.00-19.00 Uhr

52. VHS Volkshochschule Neunkirchen

Fachbereich Kultur (hier nur einige Beispiele)

Zeichnen und Gestalten

Von der Linie zum Bild Donnerstag, 22.02., 18.00 Uhr

Acryl Abstrakt, Mittwoch, 21.02. 17.30 Uhr

Malen mit Aquarellfarben, Dienstag, 20.02., 19.30 Uhr

Zeichnerische u. malerische Stadterkundung Vorgespräch Dienstag 06.03. 19.-20.00 Uhr

Parkanlage Gutsweiher Furpach Samstag, 10.03., 14.15-18.00 Uhr

Industriedenkmäler im Wandel:

Altes Hüttenareal, Scheibengasbehälter, Blick zur Stadt Samstag 14.04., 14.15-18.00 Uhr

Alter Friedhof Zweibrückerstraße/Unterer Friedhofsweg Samstag, 05.05., 14.15-18.00 Uhr

Wiebelskirchen/Festplatz-Mündung von Oster u. Blies Samstag 26.05., 14.15-18.00 Uhr

Nähen

Modernes Nähen, Dienstag, 20.02., 18.15 Uhr

Workshop für kleine Näharbeiten Dienstag, 27.03., 17.30 Uhr

Samstag-Nähklasse (Nähkenntnisse erforderlich) Samstag, 24.02., 14.30 Uhr

Musik

Sing Dich fit! Mit Gesang u. Bewegung zu mehr Lebensfreude

Donnerstag, 22.02., 17.30 – 18.30 Uhr, Karchersaal

Trommeln - Percussion-Workshop am Wochenende

Samstag, 24.02., 10.00 -11.30 Uhr

Studienfahrten / Studienreisen 2018

Glasindustrie im Bitscher Land u. Besuch von Enchenberg, Partnergemeinde von

Hangard Mittwoch, 11.04., 12.30 – ca. 21.00 Uhr

Besuch im Europäischen Parlament Straßburg Mittwoch, 14.03., 7.30 Uhr –ca. 20.30 Uhr

Auf den Spuren von Albert Schweitzer-Tagesfahrt ins südliche Elsass, Kaysersberg u.

Gunsbach Samstag, 16.06., 7.30 Uhr –ca. 20.30 Uhr

52. VHS Volkshochschule Neunkirchen

Krönungsstadt Reims, Freitag, 24.08., 6.00-ca.22.00 Uhr

VHS-Studienfahrten in Kooperation mit PMI Extratouren

Porzellan-Faszination u. Erlebnis bei Villeroy & Boch Donnerstag, 22.03., 8.30 – ca 19.00

Burg Eltz u. das wunderschöne Städtchen Limburg Donnerstag, 10.05., 8.00 Uhr

ZDF Fernsehgarten Live erleben , Sonntag, 29.07., 8.00 Uhr

Unser schönes Saarland, Donnerstag, 02.08., 8.00 Uhr

Studienreise Der wilde Osten-Dresden, Erfurt, Leipzig, Weimar

Mittwoch 13.06.- Sonntag 17.06.

Vorträge

Brustkrebs geht alle an: Was ist zu tun?

Dienstag, 10.04. 19.30-21.30 Uhr Neunkircher Vorlesungen in Zusammenarbeit mit dem Rotary Club -Stummsche Reithalle

Archive in Deutschland-Das Stadtarchiv Neunkirchen

Mittwoch, 25.04., 18.00-20.00 Uhr Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit dem Stadtarchiv Neunkirchen-VHS-Zentrum

Ist doch klar...oder doch nicht? Ein Streifzug durch weitverbreitete Irrtümer im Alltag

Donnerstag, 22.03., 19.00-20.30 Uhr, VHS

Infos u. Antworten rund um das Thema „Betreuung“ Donnerstag 12.04., 19.00-20.30 Uhr

Brandschutz in den eigenen vier Wänden Dienstag, 29.05., 19.00-21.00 Uhr VHS

Geschichte, Heimatkunde, Wanderungen

Fledermauswanderung

Freitag, 04.05., 20.00-ca 22.00 Uhr, Treffpunkt wird bei Anmeldung angegeben

Eine **historische, antifaschistische Stadtrundfahrt durch das Stadtgebiet von Neunkirchen - Im Zeichen des Tages der Befreiung (08.05)** , Freitag, 25.05., 15.00-ca.18.00 Uhr, Treffpunkt: Rathausfoyer Neunkirchen

Unbekanntes Land- Halden, Absinkweiher, Biotope u. ein untergegangenes

Schwimmband im Fischbachtal Samstag, 03.02. 14.00 - ca.16.00 Uhr, Treffpunkt Fischbachtal, Zentraler Parkplatz am Netzbachtalweiher

52. VHS Volkshochschule Neunkirchen

Wieder reizvoll-Auf Goethes Spuren zum „Brennenden Berg“ Dudweiler!

Sonntag, 25.02., 10.00-12.00 Uhr, Treffpunkt: Dudweiler, Parkplatz Tennisplätze am Ende der Straße „Am Gegenortschacht“

Sonderführung: Bergwerk u. Erlebnisort Reden- zwei Stunden unterwegs auf Grube, Halden und in den Wassergärten

Sonntag, 15.04., 14.00-16.00 Uhr Treffpunkt: Landsweiler-Reden, Eingang zur Grube Reden vor Figur des Saarbergmannes

Grenzsteine im Forbacher Wald Sonntag, 08.04., 14.00-ca.16.30 Uhr, Treffpunkt: Wald-
eingang Neunkirchen-Kohlhof Straße „Zu den Grenzsteinen“, gegenüber Haus Nr. 12

Psychologie

Fühlen kann man lernen-Wie Sie Emotionen konstruktiv nutzen können

Montag, 12.03, 19.00-21.00 Uhr VHS

Selbstbefreiung und Vergebung

Montag, 14.05., 19.00-21.00 Uhr, VHS Zentrum

53. Wanderfreunde Neunkirchen

Ansprechpartner: Fritz Lang, Tel. (06821) 22291* immer mit Vorwahl anwählen

Jürgen Heckler, Tel. (06821) 5558

Jolanda Fischer, Tel. (06821) 22616

Donnerstag-Wanderungen – Seniorenwanderungen -

Abmarsch Seniorenwanderungen (6-7 km) jeden Donnerstag 14.30 Uhr, abwechselnd ab Hofgut/Furpach oder Waldeslust / Zoo

54. Liste der Vereine, Verbände, Kirchengemeinden

- | | |
|---|---------|
| 1. Arbeiter-Samariter-Bund OV Neunkirchen | Seite 5 |
| 2. AWO Arbeiterwohlfahrt OV Wellesweiler | Seite 5 |
| 3. AWO Arbeiterwohlfahrt OV Wiebelskirchen | Seite 5 |
| 4. AWO Arbeiterwohlfahrt OV Furpach | Seite 6 |
| 5. Behindertensportgruppe Neunkirchen | Seite 6 |
| 6. Betreutes Reisen für Senioren u. Behinderte DRK IGB | Seite 6 |
| 7. DRK Deutsches Rotes Kreuz OV Neunkirchen, Wellesweiler,
Heinitz und Sinnerthal e.V. | Seite 6 |

8. Ehrenamtsbörse des Landkreises	Seite 7
9. Ehrenamt und Stadtteilarbeit – Stadtteilbüro Neunkirchen	Seite 7
10. Ev. Kirchengemeinde Wiebelskirchen - Frauenhilfe	Seite 8
11. Ev. Kirchengemeinde Wiebelskirchen- Begegnungsstätte „de Stall“	Seite 8
12. Ev. Kirchengemeinde Wiebelskirchen -Männerkreis	Seite 8
13. Ev. Kirchengemeinde Wiebelskirchen- Frauenkreis Hangard	Seite 8
14. Ev. Kirchengemeinde Neunkirchen	Seite 9-10
Gemeindeamt Heizengasse	Seite 9
Gemeindezentrum Christuskirche	Seite 9
Gemeindezentrum Wellesweiler	Seite 9
Martin-Luther-Haus Furpach	Seite 9
Scheib-Oberstadt Wichernhaus Beerwaldweg	Seite 10
Gemeindebezirk Sinnerthal	Seite 10
15. FNZ Familien- und Nachbarschaftszentrum	Seite 10
16. Generationen Fitnessparcours	Seite 10
17. Heinitzer Heimatstube	Seite 11
18. Historischer Verein	Seite 11-12
19. Kath. Pfarramt St.Josef –St. Johannes Furpach	Seite 12
20. Kath. Kirchengemeinde St. Marien	Seite 12-13
21. Kath. Pfarrei Hl. Dreifaltigkeit Neunkirchen	Seite 13
22. Kneipp-Verein-Neunkirchen e.V.	Seite 13-14
23. Momentum- Kirche am Center	Seite 14
24. Naturfreunde Deutschlands Ortsgruppe Neunkirchen	Seite 14
25. Parkinsongruppe Neunkirchen	Seite 14
26. Pensionärverein Furpach	Seite 15
27. Pensionärverein Lugwigsthal	Seite 15
28. Pensionärverein Hangard	Seite 15
29. Pensionärverein Heinitz-Dechen	Seite 15
30. Pensionärverein Wellesweiler	Seite 16
31. Prießnitz-Kneipp-Verein e.V.	Seite 16
32. Polizeisportverein Neunkirchen	Seite 16
33. Rheumaliga Saar e.V.	Seite 16
34. Schwimmbad „Die Lakai Das Neunkircher Kombibad“	Seite 17
35. Seniorenakademie /kath. Familienbildungsstätte	Seite 17-18
36. Seniorentanzkreis St.Vincenz im Wichernhaus	Seite 18
37. Tanzgruppe KOMM Erlebnistanzgruppe	Seite 19
38. Tanzgruppe Souvenir	Seite 19
39. Stadtbibliothek Neunkirchen	Seite 19

Angebote/Aktivitäten für Senioren in Neunkirchen 2018

40. Stiftung Schmidt/Klett	Seite 20
41. SV Furpach e.V.	Seite 20
42. TUS 1860 Neunkirchen	Seite 20-21
43. TV Hangard 1906 e.V.	Seite 21
44. TUS Wiebelskirchen	Seite 22
45. TV Sinnerthal 1904 e.V.	Seite 22
46. Turnverein 1882 Wellesweiler e.V.	Seite 23
47. TV Heinitz	Seite 23
48.VdK Ortsverein Neunkirchen	Seite 24
49. VdK Ortsverein Furpach	Seite 24
50. VdK Ortsverband Hangard	Seite 24
51. VdK Kreisverband Neunkirchen	Seite 25
52. VHS Volkshochschule Neunkirchen	Seite 25-32
53.Wanderfreunde Neunkirchen	Seite 32
54. Liste Vereine, Verbände, Kirchengemeinden	Seite 32-34



Seniorenberrat & Seniorenbüro der Kreisstadt Neunkirchen

Rathaus, Oberer Markt 16, 66538 Neunkirchen

Tel: (06821) 202 180 seniorenbuero@neunkirchen.de