

**AKTIV IN DEN LOSHEIMER HERBST**  
 Gesundheitswoche  
 von Mittwoch, den 20.09.2023, bis Freitag, den 29.09.2023

Datum / Uhrzeit	Name der Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort	Veranstaltungsart
Mi. 20.09. Weltkindertag	15:00 Uhr Oskar-Pass – Fit ins neue Schuljahr	Babett Weyand in Zusammenarbeit mit der FGTS	Schulsporthalle Schulstraße 9	Nur für Kinder der FGTS
	17:00 Uhr Yoga – Erwachsene mit Kindern Mutter, Vater, Kind	Sabine Orth	Pfarrsaal Weiskirchener Straße 9	Mitmachaktion
	10:00 Uhr bis 17:00 Uhr Stress im Kopf – Wie wir uns selbst das Leben schwermachen Beratung zum Thema „Loslassen“ <b>Anmeldung erforderlich</b>	Hirsch Apotheke Margarita Krämer-Schuh Heilpraktikerin	Hirsch Apotheke Saarbrücker Str. 19 Tel. 06872 2008	Beratung
	19:00 Uhr Eröffnung der Gesundheitswoche durch Helmut Harth (Bürgermeister der Gemeinde Losheim am See und Vorsitzender Losheim lebt gesund e.V.)  Grußworte J. Gimmler (Projektleitung Gesundheits- und Präventionslandkreis Merzig-Wadern)  Impulsvortrag Christian „Blacky“ Schwarzer (Handballweltmeister)  Musikalische Gestaltung BrAss Band		Kino Lichtspiele Losheim Saarbrücker Str. 16	



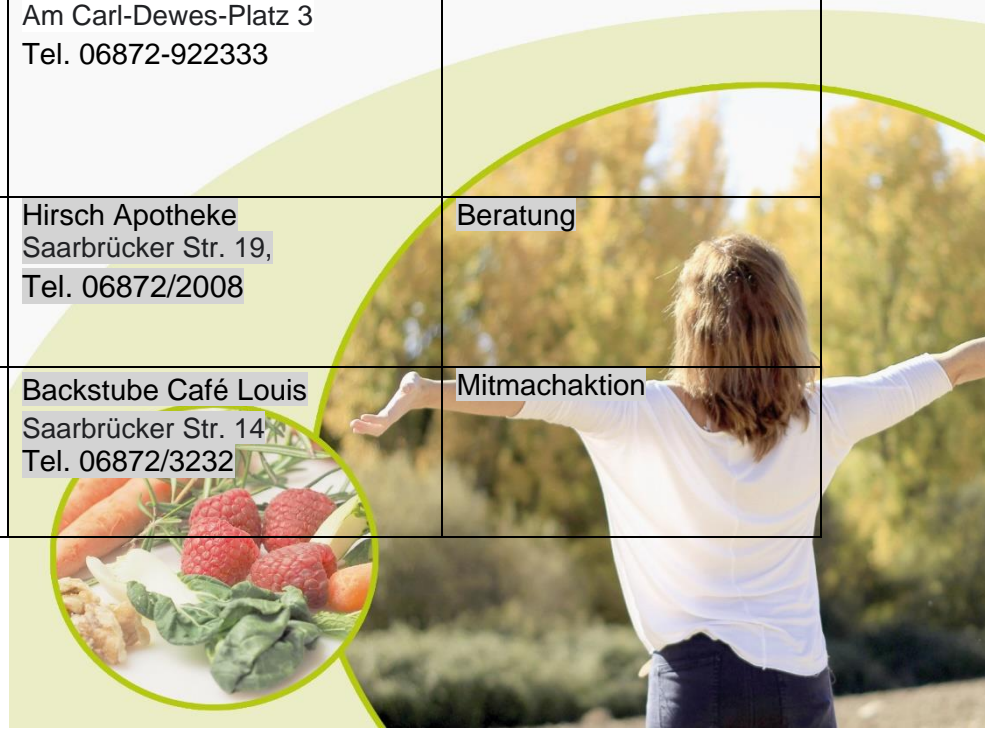
# AKTIV IN DEN LOSHEIMER HERBST

Gesundheitswoche

von Mittwoch, den 20.09.2023, bis Freitag, den 29.09.2023



	19:30 Uhr Impuls Vortrag Alexandra Karr-Meng: „Ich bin dann mal offline“ Was verursacht Digistress? Achtsamer Umgang mit digitalen Medien. Bewusste Auszeit-Digitale Pause; Grenzpunkte setzen	Frau A. Karr-Meng	Kino Lichtspiele Losheim Saarbrücker Str. 16	Vortrag
Do. 21.09. Iss einen Apfel-Tag	13:00 - 17:00 Uhr Tag der offenen Tür in der Süßmosterei Väth Gesunde Ernährung: Der Weg des Apfels bis in die Flasche <b>Anmeldung erforderlich</b>	Stefan Väth	Süßmosterei Väth – Ebbes von Hei Weinstraße 2 Tel. 06872/2366	Tag der offenen Tür
	12:00-14:00 Uhr Kurs: Bewegte Mittagspause Alternativ: Kostenloses Training auf der Trainingsfläche <b>Anmeldung erforderlich</b>	Aktiver Leben	Aktiver Leben- Losheim GmbH Am Carl-Dewes-Platz 3 Tel. 06872-922333	Mitmachaktion
	10:00 Uhr – 17:00 Uhr Gesunde Kopfhaut und schönes Haar Richtige Pflege durch Beratung und Haaranalyse <b>Anmeldung erforderlich</b>	Hirsch Apotheke Firma Rausch	Hirsch Apotheke Saarbrücker Str. 19, Tel. 06872/2008	Beratung
	15:00 Uhr Backen mit Kindern (5- bis 6-jährige) „Apfel Muffins“ <b>Anmeldung erforderlich</b>	Alexander Louis	Backstube Café Louis Saarbrücker Str. 14 Tel. 06872/3232	Mitmachaktion



# AKTIV IN DEN LOSHEIMER HERBST

Gesundheitswoche

von Mittwoch, den 20.09.2023, bis Freitag, den 29.09.2023



	20:00 Uhr Filmvorführung „Diagnose Demenz- Ein Schrecken ohne Gespenst“		Kino Lichtspiele Losheim Saarbrücker Str. 16	
Fr. 22.09.				
	10:00 Uhr – 17:00 Uhr -Avene Hautanalyse: Lernen Sie Ihre Haut besser kennen und pflegen Anmeldung erforderlich  -Stressmanagement für den Alltag Wenn innere Unruhe, Erschöpfung und Schlafstörungen die Überhand nehmen Anmeldung erforderlich -Beratung zu OmniBiotic Stress ganztägig	Kristina Kreutz Schmal	Hirsch Apotheke Saarbrücker Str. 19 Tel. 06872/2008	Beratung
	Tag der offenen (Senf) Mühle  Führungen zur gesunden Ernährung: 09:00 Uhr 11:00 Uhr 13:00 Uhr Historie und heutige Herstellung von Senf mit anschließender Senfprobe  Treffpunkt Losheimer Senfmühle, Zur Küs 13, 66679 Losheim am See	Christoph Biertz	Losheimer Senfmühle, Zur Küs 13	Tag der offenen Tür



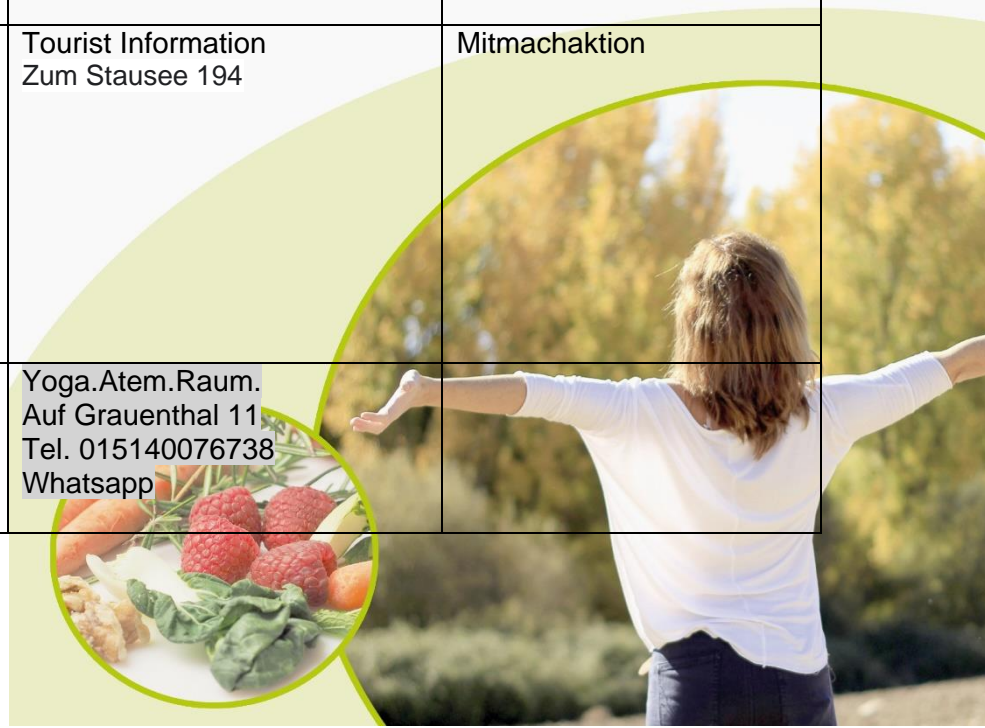
# AKTIV IN DEN LOSHEIMER HERBST

## Gesundheitswoche

von Mittwoch, den 20.09.2023, bis Freitag, den 29.09.2023



	18:30 Uhr Gemeinsam Natürlich Leben nach Kneipps Gesundheitslehre Sie erhalten einen Überblick über die 5 Elemente und wie Sie diese in Ihren Alltag einfach integrieren können.	Andrea Pielen Kneipp Expertin	Hochwälder Wohlfühlhotel Zum Stausee 192	Vortrag
Sa. 23.09.	Yung Gym e.V. 10:00 – 11:30 Uhr Muay Thai – Kampfsporteinheit zum Zuschauen und Mitmachen 14:00 - 14:30 Uhr Yogarad (Vor Anmeldung) 14:45 – 15:15 Stretching (Vor Anmeldung) 15:30 – 16:00 Uhr Kraft und Mobility (Vor Anmeldung)		Yung Gym e.V. / Hochwald Bewegung Streifstraße 5 Tel. 01511/0729123	Mitmachaktion
	10:00 Uhr Wanderung Gesund durch Wandern und Kneippen Hier lernen Sie bei einem Stopp an der Wassertretanlage Wasseranwendungen, wie das Wassertreten und das Armbad, richtig durchzuführen und zu genießen sind.	Helmut Harth Andrea Pielen	Tourist Information Zum Stausee 194	Mitmachaktion
	10:30-12:00 Uhr Öle Event – Körperliche und emotionale Gesundheit mit der Kraft der ätherischen Öle <b>Anmeldung erforderlich</b>	Silke Simon-Dürr	Yoga.Atem.Raum. Auf Grauenthal 11 Tel. 015140076738 Whatsapp	



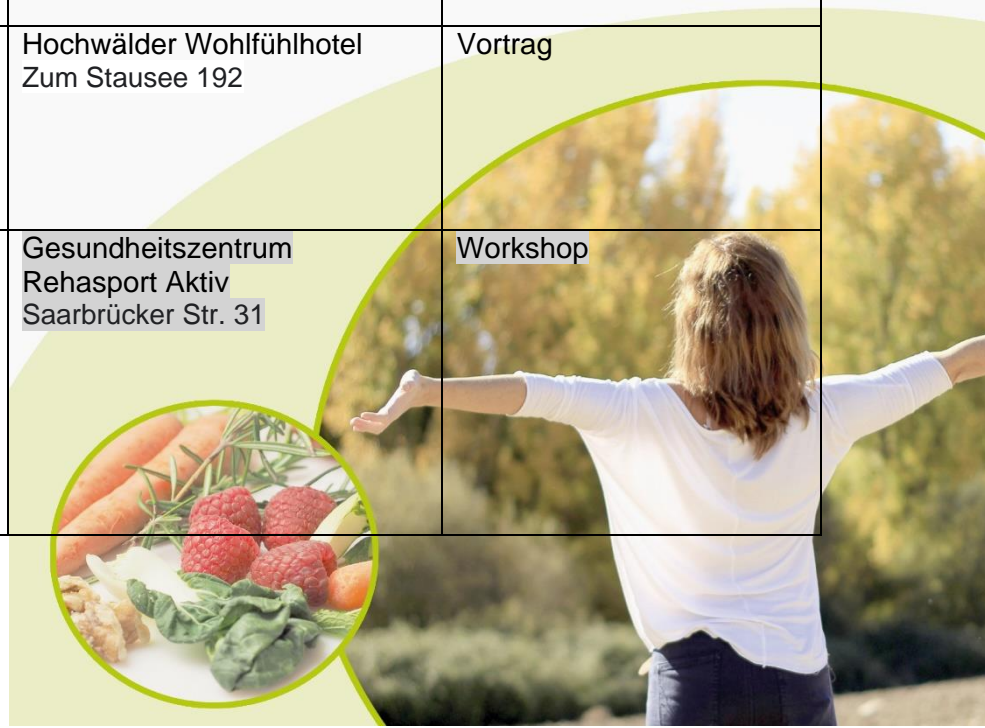
# AKTIV IN DEN LOSHEIMER HERBST

## Gesundheitswoche

von Mittwoch, den 20.09.2023, bis Freitag, den 29.09.2023



So. 24.09.	10:00 Uhr Nordic Walking	Kurt Kleser TV Losheim	Tourist Information Zum Stausee 194	Mitmachaktion
	10:00 Uhr – 14:00 Uhr Genuss von der Streuobstwiese und Kräuterwanderung <b>Anmeldung erforderlich</b> Treffpunkt: Tourist Information	Naturpark Saar-Hunsrück	Tourist Information Zum Stausee 194	Mitmachaktion Kostenpflichtig 12,- € für 4 Std. Anmeldung erforderlich Tel.: 06872921261 l.hoff@naturpark.org
Mon. 25.09.	15:00 Uhr Seniorennachmittag Marmelade kochen mit Kaffee und Kuchen <b>Anmeldung erforderlich:</b> Karina Klar-Reinert klar.reinert@gmail.com 06872 504987	Karina Klar-Reinert Gerda Reinert	Evangelisches Gemeindezentrum Hunsrückstraße 20	Mitmachaktion
	19:00 Uhr Betriebliches Gesundheitsmanagement für Unternehmen und alle Interessierten	Heike Gläser IKK Südwest	Hochwälder Wohlfühlhotel Zum Stausee 192	Vortrag
Di. 26.09.	16:00 - 20:00 Uhr Workshop mit Beiprogramm Vortragsreihe: Wechseljahre – die Macht unseres Körpers; Wohlfühloase Infostände der Teilnehmer, Stände alles für die Frau 16:00 Uhr Begrüßung Bürgermeister	In dieser Zeit verwöhnt uns Silvio mit italienischen Spezialitäten und Weinen. Cabuff in Rimlingen präsentiert schöne Dinge für die Frau  Claudia Rosenfeld	Gesundheitszentrum Rehasport Aktiv Saarbrücker Str. 31	Workshop



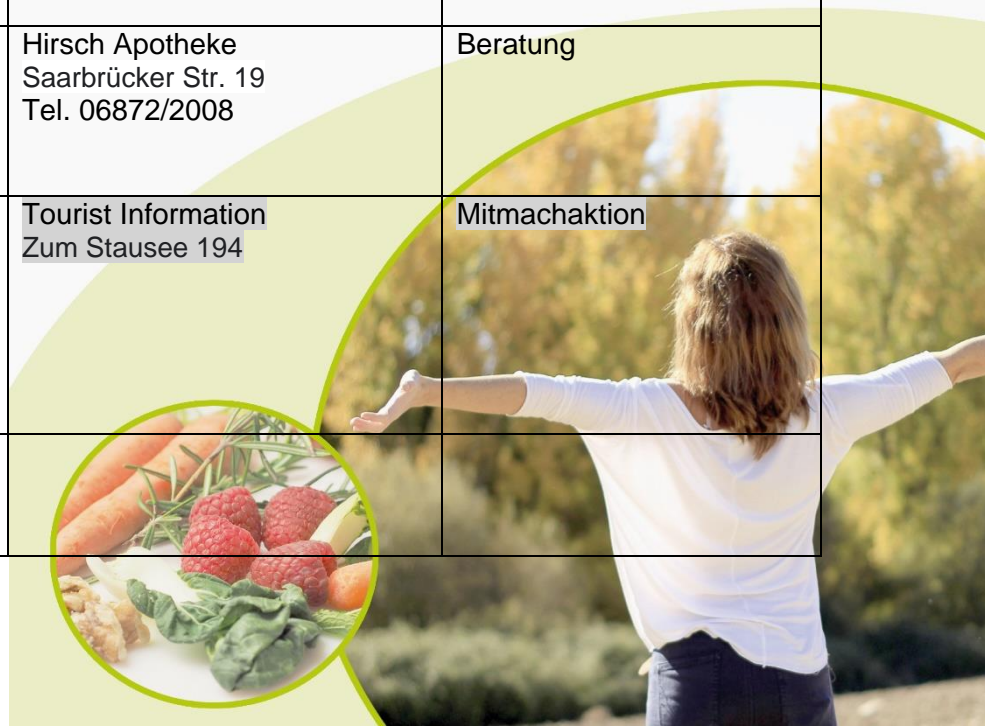
# AKTIV IN DEN LOSHEIMER HERBST

## Gesundheitswoche

von Mittwoch, den 20.09.2023, bis Freitag, den 29.09.2023



	<p>16:00 Uhr Bewegung Wechseljahre- Beckenbodentraining</p> <p>16:45 Uhr Entspannung</p> <p>17:00 Uhr Naturheilverfahren</p> <p>18:00 Uhr Wechseljahre aus medizinischer Sicht</p> <p>19:00 Uhr Ernährung</p>	<p>Marion Schweizer Diana Krämer Kristina Kreutz-Schmal Alexandra Rommelfangen Markt Apotheke Losheim/ Globus Apotheke Kristin Barbknecht, IKK Südwest</p>		
	<p>12:00 - 14:00 Uhr Kurs: Bewegte Mittagspause Alternativ: Kostenloses Training auf der Trainingsfläche <b>Anmeldung erforderlich</b></p>	<p>Aktiver Leben</p>	<p>Aktiver Leben- Losheim GmbH Am Carl-Dewes-Platz 3 Tel. 06872/922333</p>	<p>Mitmachaktion</p>
	<p>10:00 Uhr – 13:00 Uhr Hautanalyse:Lernen Sie Ihre Haut besser kennen und pflegen <b>Bitte Termin vereinbaren</b></p>	<p>Firma Widmer</p>	<p>Hirsch Apotheke Saarbrücker Str. 19 Tel. 06872/2008</p>	<p>Beratung</p>
	<p>14:00 Uhr - 18:00 Uhr Stress im Kopf – Wie wir uns selbst das Leben schwermachen Beratung zum Thema loslassen <b>Bitte Termin vereinbaren</b></p>	<p>Margarita Krämer-Schuh Heilpraktikerin</p>	<p>Hirsch Apotheke Saarbrücker Str. 19 Tel. 06872/2008</p>	<p>Beratung</p>
	<p>15:00 Uhr Diabetes-Spaziergang am See Komm in Tritt – Schritt für Schritt</p> <p>Im Anschluss gemeinsamer Austausch im Bistro des Seegartens</p>	<p>Gerda Reinert</p>	<p>Tourist Information Zum Stausee 194</p>	<p>Mitmachaktion</p>



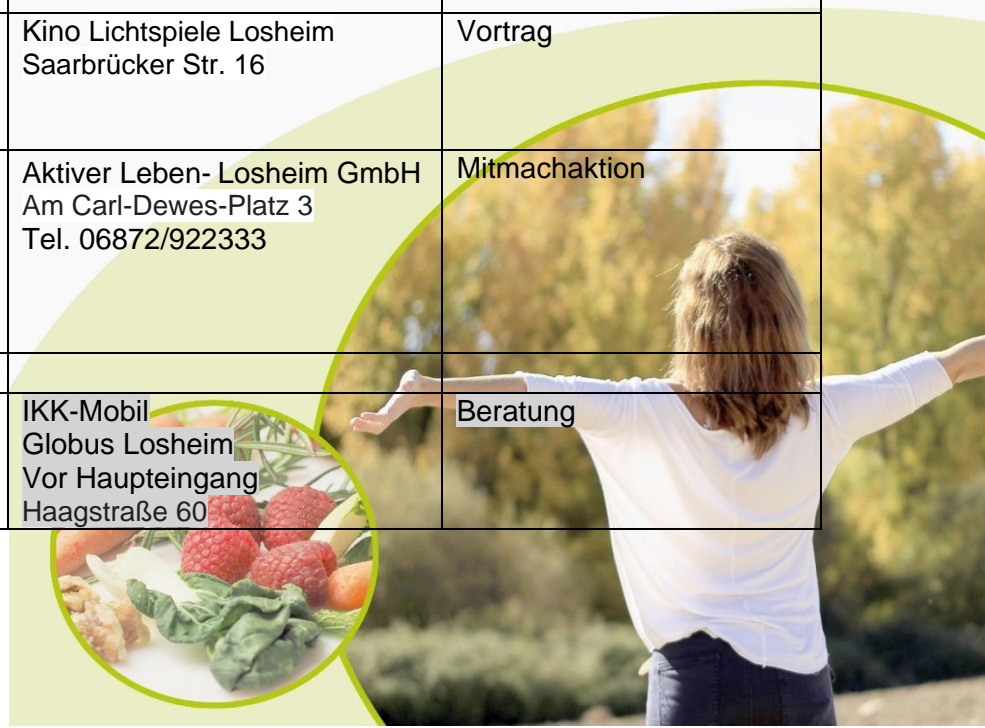
# AKTIV IN DEN LOSHEIMER HERBST

## Gesundheitswoche

von Mittwoch, den 20.09.2023, bis Freitag, den 29.09.2023



Mi. 27.09. Tag der seelischen Gesundheit	Ganztägig MEGAMAX Verkostung: Kohlenhydrat-Eiweiß-Konzentrat, Diätmanagement, Aufbaukost Zum Gewichtsaufbau und für Sportler		Markt Apotheke Saarbrücker Straße 8 Tel. 06872/90060	Beratung
	18:00 Uhr Innere Kräfte durch Achtsamkeit entdecken und fördern	Sabine Orth – Birgit Balthes	Kino Lichtspiele Losheim Saarbrücker Str. 16 66679 Losheim	Workshop
	17:30-18:15 Uhr Yoga – kleine Yogaeinheiten für deinen Alltag	Silke Simon-Dürr	Yoga.Atem.Raum. Auf Grauenthal 11 Tel. 015140076738 Whatsapp	
	18:30-20:00 Uhr Öle Event – Körperliche und emotionale Gesundheit mit der Kraft der ätherischen Öle <b>Anmeldung erforderlich</b>	Silke Simon-Dürr	Yoga.Atem.Raum. Auf Grauenthal 11 Tel. 015140076738 Whatsapp	
Do. 28.09.	18:30 Uhr Vortrag: „Wege aus der Depression- das Selbsthilfekonzzept KOMPASS hilft.“ mit Fragerunde	Peter Brill	Kino Lichtspiele Losheim Saarbrücker Str. 16	Vortrag
	12:00 - 14:00 Uhr Kurs Bewegte Mittagspause Alternativ: Kostenloses Training auf der Trainingsfläche <b>Anmeldung erforderlich</b>	Aktiver Leben	Aktiver Leben- Losheim GmbH Am Carl-Dewes-Platz 3 Tel. 06872/922333	Mitmachaktion
Fr. 29.09. Welt-Herz-Tag				
	10.00 Uhr – 17.00 Uhr IKK Südwest -Aktiv Mobil Fitcheck (moderne Messmethode welche Aufschluss über die	IKK Südwest	IKK-Mobil Globus Losheim Vor Haupteingang Haagstraße 60	Beratung



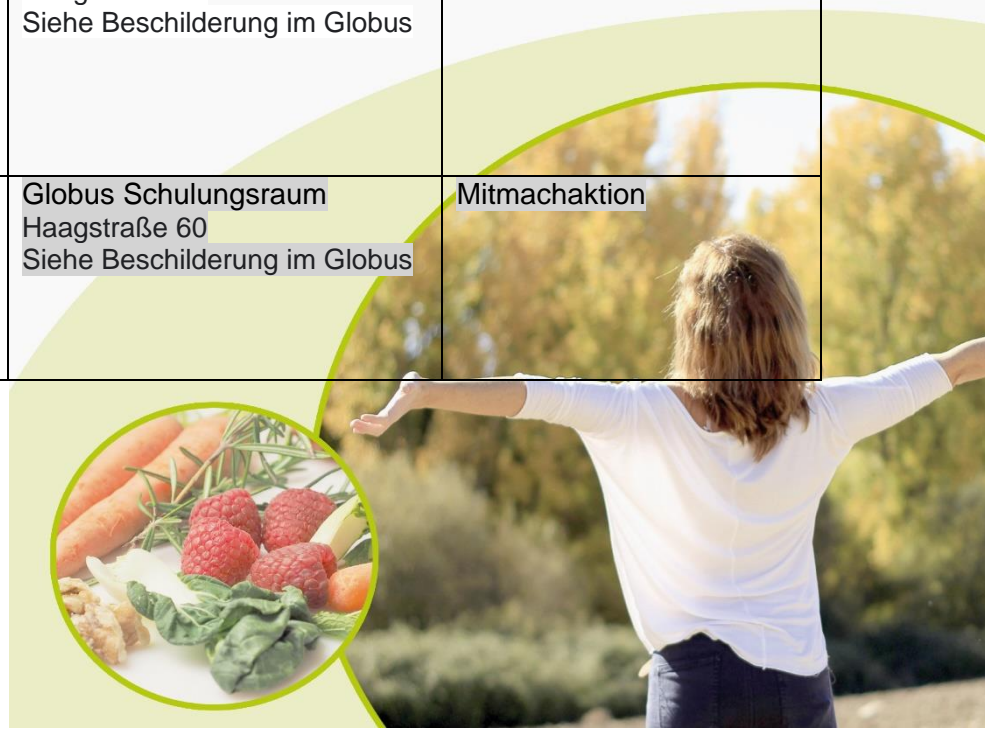
# AKTIV IN DEN LOSHEIMER HERBST

Gesundheitswoche

von Mittwoch, den 20.09.2023, bis Freitag, den 29.09.2023



Herzgesundheit und den individuellen Stressindex gibt			
10:00 Uhr - 17:00 Uhr "Risiko erkennen – Risiko gebannt" (Herz-Kreislauf-Erkrankungen) Beratung und Aufklärung im IKK Südwest -Aktiv Mobil	Adele Rauber-Drehmann	IKK-Mobil Globus Losheim Vor Haupteingang Haagstraße 60	Beratung
15:00 Uhr Herz-Kreislauf-Erkrankung - Einfluss des Lebensstils <b>Bitte anmelden bei:</b> G. Reinert Tel. 06872/504987 gerhardareinert@aol.com	Dr. med. S. Bühl, Hochwald- Kliniken Weiskirchen	Globus Schulungsraum Haagstraße 60 Siehe Beschilderung im Globus	Vortrag
16:00 Uhr Ich nehme ab -Training für einen gesundheitsfördernden Lebensstil <b>Bitte anmelden bei:</b> G. Reinert Tel. 06872/504987 gerhardareinert@aol.com	Gerda Reinert MSc.	Globus Schulungsraum Haagstraße 60 Siehe Beschilderung im Globus	Vortrag
17:00 Uhr – 18.00 Uhr Qi Gong Übungen <b>Bitte anmelden bei:</b> G. Reinert Tel. 06872/504987 gerhardareinert@aol.com	Herzsport-Gruppe Weiskirchen Bärbel Trampert	Globus Schulungsraum Haagstraße 60 Siehe Beschilderung im Globus	Mitmachaktion





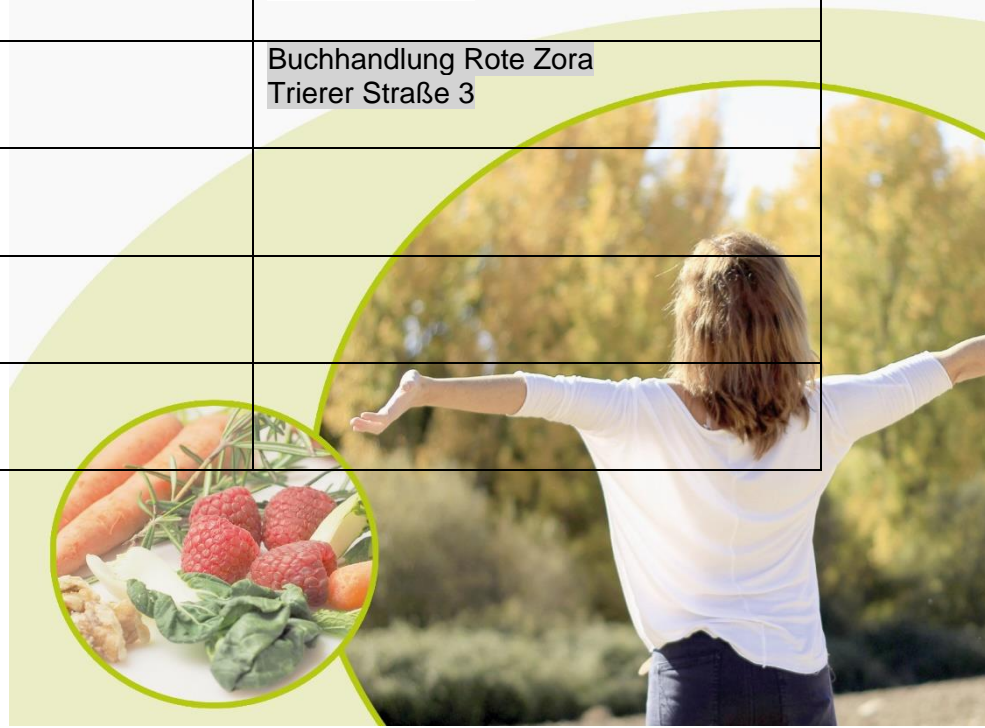
# AKTIV IN DEN LOSHEIMER HERBST

## Gesundheitswoche

von Mittwoch, den 20.09.2023, bis Freitag, den 29.09.2023



Datum / Uhrzeit	Name der Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
Täglich	ganztäglich 10:00 bis 18:00 Uhr Bewegungsrallye für Kinder, Jugendliche und Familie rund um den Stausee Treffpunkt: Tourist Information	Jugendbüro und Familienzentrum Losheim	Tourist Information Losheim am See Zum Stausee 194
Täglich	Gesunde Ernährung Aktionsbrot neu kreiert aus Dinkel, Nüssen und Roggen (Ebbes von Hei)	Alexander Louis	Café Louis Saarbrücker Str. 14
Täglich	Diabetes Früherkennung		Linden Apotheke Bahnhofstraße 4
Täglich	Buchausstellung „Gesund und Lecker in den Herbst“ Buchempfehlungen		Buchhandlung Rote Zora Trierer Straße 3



# AKTIV IN DEN LOSHEIMER HERBST

## Gesundheitswoche

von Mittwoch, den 20.09.2023, bis Freitag, den 29.09.2023



Tätlich	Aktionstage in Kitas und Grundschulen		
Tätlich	Kita Pustebblume Fit in den Tag mit einem gesunden Frühstück und Waldbaden		
Tätlich	Villa Regenbogen Zuckerfreie Woche - Kennenlernen von Zucker und seinen Auswirkungen auf den Körper		
Tätlich	Kita Sonnengarten Gesunde Ernährung im Alltag		
Tätlich	Kita Wirbelwind Bewusstsein für gesunde Ernährung stärken durch gesundes Frühstück, Besuch der Süßmosterei Väth		
Tätlich	Kita Katzenborn Projektwoche Thema Nachhaltigkeit „Wo kommt das Ei her“?		
Tätlich	Grundschule Losheim Klassenstufe 1: Wandertag an die Wassertretanlage Kinder-Yoga und tägliche Bewegungsspiele im Unterricht während der Gesundheitswoche  Klassenstufe 2: Kennenlernen klassischer Pausenspiele, Ausprobieren auf dem Schulhof		



# AKTIV IN DEN LOSHEIMER HERBST

Gesundheitswoche

von Mittwoch, den 20.09.2023, bis Freitag, den 29.09.2023



	<p>Wanderung zum Stausee-Spielplatz mit gemeinsamem gesunden Frühstück</p> <p>Klassenstufe 3: Projekt "Fit mit Milch" mit dem Landesverband der SaarLandFrauen</p> <p>Klassenstufe 4: Spendenlauf an der Finnbahn mit gesundem Frühstück Minigolf am Stausee</p>		
--	--	--	--

