


Der Turnverein DJK Glockenwald 76 e.V. veranstaltet in Kooperation mit  
dem Caritas Kontaktzentrum Folsterhöhe, der katholischen Pfarrgemeinde St. Jakob,  
der evangelischen Kirchengemeinde Alt – Saarbrücken,  
Gesundheitsdienstleistern aus Alt – Saarbrücken und dem Kneipp Verein:

---



# *1. Alt-Saarbrücker Gesundheitstag*

---

am **Samstag** den **28.8.2010** von **12 bis 18 Uhr**  
im **katholischen Gemeindezentrum**  
**Heilig Kreuz Hirtenwies Folsterhöhe**

---

**Infos**  
**Vorträge**  
**Aktionen**  
**Workshops**

---

+++ Ernährung +++ Naturheilkunde +++ Kuren +++ Selbsthilfe +++  
+++ Gymnastik +++ Tanz +++ Entspannung +++ Meditation +++ Massage +++ Kosmetik +++  
+++ Fußgesundheits +++ Augengesundheit +++ Kinderbeschäftigung +++ Bewertung +++

Infos Tel. 0681 / 58 960 78 o. 5 64 58

## ++ Infos ++ Aktionen ++ Vorträge ++

Ernährung Fastenkuren	Ina Kramer Heilpraktikerin
Pneumatische Schröpfmassage	
Ernährungspyramide	Birgit Klingenberg
Ernährungsberatung	Ernährungsberaterin in Koop mit Konfirmanden Gemeindezentrum Folsterhöhe
Hausmittel vom Tee bis zum Wickel	Bellevue Apotheke
Blutdruckmessung Schüßler Salze	Anna Berberich PTA
Sehtest Brillenservice	Optiker Lütticken
Anwendungen zur Fußgesundheit	Nicole Mordiconi Podologin
Kosmetik / Massage	Villa Vitalis
Sinnes und Gedächtnisparcours für Senioren	Christine Vogel Seniorentainerin
Soletrinkkuren Gesundheit durch natürliche Salze	Thomas Host Salzgrotte Maritim Air
Infostätnde	Vereine Gemeinden KISS Selbsthilfegruppen

## ++ Workshops ++

Teilnahme an den Workshops in bequemer Strassenkleidung möglich!

Aerobik und Tanz	Esther Bohnenberger DJK
Rückenschule und Entspannung	Kristina König DJK
Seniorengymnastik	Heidi Wenzel DJK
Beckenbodengymnastik	Regina Köhnke – Kramer
Kneipp Wasseranwendungen	Kneipp Verein
Meditation	Tabitha Mangold
Aquarellmalerei	Malgruppe Café Schniss

## ++ Kinderbeschäftigung ++ Bewirtung ++

Spielecke	DJK
Bewegungsparcour	
Kuchenbüfett Getränke	DJK
Salatbüfett Quichenbüfett	evangelische Frauenhilfe Alt-Sbr.
Saftbar	Malgruppe Café Schniss