



ESSEN UND TRINKEN

- **Burger (auch vegetarisch)**
Burgermanufaktur Springfield
- **Kaffee und Kaffeespezialitäten**
Kaffeerösterei espresso-Kessler GmbH
- **Waffeln**
Förderverein der Grundschule Theley
- **Kalte Getränke**
TTSC Bergweiler e.V.

QR

Zu den Kursanmeldungen
[eveeno.com/...](https://eveeno.com/)

INFORMIEREN MITMACHEN GESUNDHEIT ERLEBEN

Zum sechsten Mal heißt es: »Fit in die Region!« Der Verein Region Vital Sankt Wendeler Land lädt gemeinsam mit dem Landkreis Sankt Wendel und der Gemeinde Tholey zum Gesundheitstag in die Sport- und Kulturhalle Theley ein.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht das, was uns allen am wichtigsten sein sollte: unsere Gesundheit, in all ihren Facetten. Der Gesundheitstag bietet Bürgerinnen und Bürgern, Familien mit Kindern, Unternehmen und deren Mitarbeitenden ein abwechslungsreiches Angebot von individuellen Gesundheits-Checks und Fitness-Tests über Informationen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung bis hin zu Hörscreenings, Workshops, Aktionen im Outdoorbereich und vieles mehr.

Im Landkreis Sankt Wendel haben Gesundheitsförderung, Prävention, Schutz der Gesundheit und die Stärkung der regionalen Gesundheitswirtschaft einen hohen Stellenwert. Der Gesundheitstag zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und aktiv sich zahlreiche Akteure für diese Themen einsetzen.

Seien Sie dabei, informieren Sie sich, machen Sie mit – es geht um Ihre Gesundheit!

Udo Recktenwald, Landrat des Landkreises Sankt Wendel
Andreas Maledner, Bürgermeister der Gemeinde Tholey



Landkreis
**Sankt
Wendel**

Landkreis Sankt Wendel, Gesundheitskoordination und Gesundheitsamt

Dr. Marianne Schario
T 06851 801-5325
m.schario@lkwnd.de



Region Vital St. Wendeler Land e. V.

Tina Noack, Pénélope Corbé
T 06851 903-0
regionvital@wfg-wnd.de



Gemeinde Tholey

Kultur, Presse und Touristik
Lisa Grandke
T 06853 508-13
l.grandke@tholey.de



Dr. Marianne Schario, Tina Noack, Pénélope Corbé

gefördert durch:

Bank 1 Saar
unsere Volksbank im St. Wendeler Land

**Kreissparkasse
St. Wendel**

LOTTO
Landkreis Sankt Wendel



Landkreis
**Sankt
Wendel**

GESUNDHEITSTAG FIT IN DER REGION

Samstag, 12.09.2026
10-16 Uhr

Sport- und Kulturhalle Theley
Toni-Lermen-Straße 3
66636 Tholey

NEU: Angebote für Kinder
Bewegungs-Parcours für Kinder,
Glitzer-Tattoos, Radparcours,
Schneckenrennen, Tanzen,
Mobilitäts-Memory

GESUNDHEITSAMT, REGION VITAL



**EINTRITT
FREI**

INDIVIDUELLE ANGEBOTE

Bitte vorab kostenfreien Termin buchen

- Hautkrebsfrüherkennung
- Ernährungsberatung
- Höranalyse
- Massage
- Gesundheitshypnose
- Check Rückengesundheit



WORKSHOPS

- Bewegungskurs
- Yoga auf dem Stuhl
- Zumba
- Faszientraining
- Kompressionsworkshop
Wundmanagement
- Hip-Hop-Tanzkurs
für Kinder

GESUNDHEITS ANGEBOTE

MEIN KÖRPER

- Blutzuckermessung
- Schritt für Schritt: Deine Fußgesundheit im Fokus
- Blutdruckmessung
- Wundmanagement
- Balance-Board und Herz-Check
- Fuß-Check
- Age-Simulator

BEWEGUNG

- Check-Up der Koordination
- Rehabilitationstherapie bei Schwindel
- Gesundheitsgeräte zum Anfassen

SPORTPARCOURS

- Bogenschießen
- Fahrradtraining
- Volleyball
- Sportmobil
- Parcourskids

ERNÄHRUNG

- Lebensmittel haltbar machen
Zu gut für die Tonne
- BIOZOOM - Zellschutzmessung

ENTSPANNUNG UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Selbsthilfe
- Klangschalen erleben
- Suchtprävention & Alkohol-Quiz
- Perspektivwechsel: Einblicke in die Demenz
- Mentale Stärke und Resilienz
- Gesundheitshypnose

SONSTIGES

- Wiederbelebungssimulation zum Mitmachen
- Naturkosmetik
- Infomobil Landkreis Sankt Wendel - Gesundheitskompass
- Gesundheitsquiz rund um Gesundheit
Pflege und Prävention
- Ehrenamtsbörse - Finde dein Ehrenamt
- Inklusion vor Ort - Barrieren erlebbar machen
- Glücksrad
- Sonnenschutz & UV-Strahlung
- Blutspende-Infomobil
- Demographischer Wandel
- Gesundheitsvorsorge und Absicherung
- Gesundheitsspiele

