

# OSBURG bewegt

## Osburger Gesundheitstage

**Samstag, 1. Oktober**  
**13.00 - 18.00 Uhr**

### MARKT

ÖkoAgrar – Osburger Bioladen  
Osburger Bienenstube  
Bauer Geib Osburg  
Merteshof Ralingen  
Willis Biofleischerei by Quint  
Pflanzen(Tausch)Börse

### INFOSTÄNDE

- 13 – 18 Uhr Bienenmobil (Naturpark Saar-Hunsrück)
- 13 – 18 Uhr IKK Südwest  
*mit Screening-Station IKK Fitcheck Herz-Kreislauf*
- 13 – 18 Uhr DRK  
*mit Hausnotruf, Menü-Service, Sozialstation*
- 13 – 18 Uhr DRK Ortsverein Ruwertal +  
Vorderer Hochwald e.V.
- 13 – 18 Uhr RLP – Land in Bewegung
- 13 – 16 Uhr DR. AMBROSIOUS Ernährungsberatung
- 13 – 15 Uhr Freiwillige Feuerwehr Osburg
- 14 – 17 Uhr Gesundheitsberatung & Meditation  
*Julia Duplang*
- 14 – 17 Uhr VHS Osburg Live-Malpräsentation  
*nach Bob Ross*

### FITNESS & SCHNUPPER-KURSE

- 13 – 18 Uhr Velio & HUR-Fitnessgeräte
- 13 – 14 Uhr Yoga 50+ mit Sandra\*
- 14 – 15 Uhr Yoga 50+ mit Sandra\*
- 13 – 14 Uhr Gehfußball\*\*
- 14 – 15 Uhr Schnupper-Volleyball\*\*
- 15 – 17 Uhr Schnupper-Kegeln\*\*
- 15 – 17 Uhr Schnupper-Badminton\*\*
- 17 – 18 Uhr Schnupper-Tischtennis\*\*

#### \*Anmeldung erforderlich:

E-Mail: [osburg-aktiv@gmx.de](mailto:osburg-aktiv@gmx.de) oder  
Tel./WhatsApp 0177-7504694

\*\*Bei den **Sport-Schnupperangeboten** bitte pünktlich zu Beginn in Sportkleidung und Turnschuhen in der Halle melden.

**SONNTAG, 2. Oktober**  
**10.30 - 18.00 Uhr**

### SPIEL & SPASS FÜR DIE KINDER

- 10.30 – 18 Uhr Don-Bosco-Spielmobil  
*mit Fun-Racern, Kettcar, Kicker u.v.m*
- 10.30 – 12 Uhr Kinderläufe (3 – 12jährige)

### INFOSTÄNDE

- 10.30 – 18 Uhr Bienenmobil (Naturpark Saar-Hunsrück)
- 10.30 – 17 Uhr AOK mit Trainingsstation T-Wall  
*Messgerät für Schnelligkeit, Koordination etc.*
- 10.30 – 18 Uhr DRK  
*mit Hausnotruf, Menü-Service, Sozialstation*
- 10.30 – 18 Uhr DRK Ortsverein Ruwertal +  
Vorderer Hochwald e.V.
- 10.30 – 18 Uhr First Responder
- 10.30 – 18 Uhr Waldbaden (Forstamt Hochwald)
- 10.30 – 15 Uhr Trailrunning  
*mit Hochwaldtrailer Stefan*
- 11 – 14 Uhr DR. AMBROSIOUS Ernährungsberatung
- 12 – 14 Uhr Freiwillige Feuerwehr Osburg
- 14 – 17 Uhr Gesundheitsberatung & Meditation  
*Julia Duplang*
- 14 – 17 Uhr VHS Osburg Live-Malpräsentation  
*nach Bob Ross*
- 14 – 18 Uhr RLP – Land in Bewegung
- 14 – 18 Uhr Bewegungsbegleiterinnen Osburg

### FITNESS & SCHNUPPER-KURSE

- 10.30, 13.30 und 16 Uhr Waldbaden mit Neeltje  
*3 Waldgänge je 1 Std. (Forstamt Hochwald)\**
- 9.45 – 11.15 Uhr Qi Gong mit Dieter\*
- 11.15 – 12 Uhr Kinder-Yoga mit Sandra\*
- 12 – 13 Uhr Yoga 70+ mit Gabriella\*
- 13 – 14 Uhr Power-Yoga 18+ mit Gabriella\*
- 14 – 16 Uhr Schnupper-Kegeln\*\*
- 10.30 – 14 Uhr Velio & HUR-Fitnessgeräte

Rund um und in der Mehrzweckhalle Osburg

FÜR das  
LEIBLICHE  
WOHL SORGT  
an beiden  
Tagen die  
Fischerhütte  
BEUREN

Sonntag:  
Kaffee &  
Kuchen  
14 - 17 Uhr

Veranstalter: Ortsgemeinde Osburg [www.gemeinde-osburg.de](http://www.gemeinde-osburg.de)

