

NACHRICHTEN

OTTWEILER

Neuer Kurs zur Wirbelsäulengymnastik

Bei der Behindertensportgruppe Ottweiler beginnt am Mittwoch, 6. Januar, ein neuer Kurs für „Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule“. Er endet am 23. März. Der Kurs wird von einem lizenzierten Übungsleiter geleitet. Es gibt zwei Gruppen: 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr. *red*

• **Anfragen und Anmeldung bei Winfried Fries, Tel. (0 68 24) 10 12, Marianne Kranz, Tel. (0 68 24) 14 16 oder Jochen Davidshöfer, Tel. (0 68 24) 70 04 19.**

WEMMETSWEILER

Fit und gesund ins neue Jahr starten

Im Seminarhaus Karaom in Wemmetweiler, Ambrosiusstraße 19, beginnen ab Freitag, 8. Januar, neue Kurse in Yoga, Sanftes Yoga (auch für Anfänger) und Gesunder Rücken – besser leben. Sie werden von der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Trier in Zusammenarbeit mit dem Bildungs- und Seminarhaus Karaom organisiert und bezuschusst. *red*

• **Kontakt und Anmeldung unter Tel. (0 68 25) 49 65 53 oder E-Mail: sat@karaom.de.**

www.karaom.de

PRODUKTION DIESER SEITE: OLIVER SPETTEL, MCG, CLAUDIA EMMERICH

Erfrischender Start ins neue Jahr

Die Merchweiler Seelöwen laden wieder zum Neujahrsschwimmen am Itzenplitzer Weiher ein

Sechs Grad hat derzeit das Wasser im Itzenplitzer Weiher. Da sind die Seelöwen Kälteres gewöhnt... Und eine Eisdecke auf dem See ist beim Neujahrsschwimmen am 3. Januar wohl auch nicht zu erwarten.

Heiligenwald/Merchweiler. Bereits im zwölften Jahr widmen sich die Merchweiler Seelöwen dem Winterschwimmen. Wurdien die Freiwasserschwimmer in den ersten Jahren von zahllosen Spaziergängern bei ihren Trainingseinheiten belächelt, haben sich viele an den Blick von Schwimmern im Winter gewöhnt. Und auch die gesundheitlichen Vorteile durch die Stärkung des Immunsystems haben sich vielfach bewährt. Zudem gibt es neben den bereits seit einigen Jahren stattfindenden Weltmeisterschaften seit letztem Winter auch Deutsche Meisterschaften, bei denen die Seelöwen 2015 sehr erfolgreich waren und auch 2016 wieder teilnehmen werden. Und auch das Neujahrsschwimmen im Itzenplitzer Weiher hat mittlerweile Tradition. So kommen jeden ersten Sonntag des Jahres die Zuschauer in Scharen und seit einigen Jahren sind auch mutige Mitschwimmer herzlich willkommen.

In diesem Winter wird es nun schon zum dritten Mal in Folge wohl nicht für eine Eisdecke reichen, aber Spaß machen wird's auf jeden Fall und die aktuellen Wassertemperaturen liegen auch nur bei sechs Grad, wie die Seelöwen mitteilen. Das nunmehr elfte Neujahrsschwimmen findet am Sonntag 3. Januar, ab 14 Uhr am Itzenplitzer Weiher in Heiligenwald statt.



Zähneklappern gilt nicht, Gute Laune ist Trumpf beim Neujahrsschwimmen. FOTO: SEELÖWEN

Der komplette Erlös ist in jedem Jahr für einen guten Zweck bestimmt. Aus dem Erlös

des Neujahrsschwimmens 2015 haben die Seelöwen den Kältebus Saarbücken unterstützt. Die Seelöwen wollen auch 2016 Jahr wieder eine Party im Wasser mit möglichst vielen Mitschwimmern feiern. *red*

• **Anmeldungen zum Neujahrsschwimmen der Merchweiler Seelöwen werden unter www.eisschwimmen.de angenommen. Dort sind auch weitere Informationen zur Veranstaltung, zu den gesundheitlichen**

Voraussetzungen zu finden. Auch Kurzentschlossene können sich noch am Veranstaltungstag vor Beginn anmelden.

www.eisschwimmen.de

Marktplatz

www.markt.de

Grüne Geldanlage
3% Rendite
 (im Schnitt der letzten Jahre)
Martinshof
AKTION 0% Agio
 Infos: martinshof-beteiligung.de

► **Garten/Pflanzen**
ZÄUNE
 Metallzäune, Holzpläne, Tore, Poller, Gabionen-Stempwände, Schmuckbleche, Sichtschutz. ☎ (0 68 31) 89 26 11, www.adamservice.de
 ► **Gesundheit**
YOGA neu in IGB
 kleine Gruppen, Morgenyoga am Mo und Mi, Yoga Di und Fr abends, sowie Yogafestes. Info und Anmeldung: www.yoga-susanne.de, ☎ (0157) 54 96 17 02
 ► **Modelle**
2015 ist nun bald vorbei. Das neue Jahr hat eine SEX am Ende. Rufe mal, woran ich denke, Gruß Monika. (0176) 39 05 75 27

TINA - zärtlich, verwöhnt ohne Zeitdruck, Mo.-Sa., 10-20 Uhr, IGB! ☎ (01 75) 4 54 03 50
 ► **Verkäufe/ Geschäftsempfehlungen**
Eigene Werkstatt, Reparatur und Service für Kaffeevollautomaten. Wagner GmbH, Hermsberg, ☎ (0 63 33) 27540, www.wagner-hermsberg.de

Trapezbleche/Paneele
Steg- + Kunststoffplatten
 Auch 2. Wahl Steche-Günstige Preise. REVUBAU ☎ (0 68 38) 25 35, Saarwellingen, Werner-v.-Siemens-Str. 9a
Treppenrenovierung vom Profi. fragen Sie uns. www.tussbodentechnik-scharr.de ☎ (0 68 25) 49 95 08

► **Kaufgesuche**
MÜNZFRANK
Gold, Silber und Münzankauf. Modeschmuck, Zahngold, Zinn, Messing und Kupfer, Kom, Nachlässe, Marienstr. 6, 66287 Quierschied, ☎ (0 68 97) 9 24 24 92 www.muenzfrank.de
Waffen zuviel? Wohin damit? Wir kaufen Ihre Waffen an. Auch Deko- waffen, Vorderlader, Messer, Freie Waffen etc. Zählung sofort, rechtssichere Abwicklung. Waffen Langguth, Schneiderstr. 7-9, 67655 Kaiserslautern, ☎ (0631) 63162

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Wenn aus Liebe Leben wird, bekommt das Glück einen Namen.
Julius Emanuel
 * 18. Dezember 2015 · 53 cm · 3600 g
 Wir sind glücklich und dankbar über die Geburt unseres lieben Sohnes.
 Dr. Simone und Holger Flick
 Homburg

Da werden Hände sein, die euch tragen...
 Arme, in denen ihr sicher seid...
 und Menschen, die euch ohne Fragen zeigen,
 dass ihr willkommen seid.
Noah & Jacob Hüsken
 15. Dezember 2015
 Es freuen sich die glücklichen Eltern
 Anke Hüsken & Gail Benoit-Hüsken
 Johannisstr. 25, 66111 Saarbrücken

„ES SAGTE“

Artur Schnitzler: „Bereit sein ist viel, warten können ist mehr, doch erst den rechten Augenblick nützen, ist alles.“

Meine **SZ** Einkaufswelt

Ausgewählte Ratgeber jetzt bestellen!

Als Rentner alle Ansprüche voll ausschöpfen
 Das leisten Kranken-, Pflege-, Unfall- und Rentenversicherung.
 Auflage: 7., aktualisierte Auflage
 Einband: Paperback
 Umfang: 176 Seiten
 Format: 12,5 x 18,7 cm
 Artikelnummer: 200-1432
9,95 €
Patientenverfügung und andere Versorgungsmöglichkeiten
 So entscheiden Sie über Ihr Leben autonom.
 Auflage: 8., aktualisierte Auflage
 Einband: Paperback
 Umfang: 100 Seiten
 Format: 12,5 x 18,7 cm
 Artikelnummer: 200-1429
9,95 €
 Erhältlich in unserem Pressezentrum in Saarbrücken oder telefonisch unter 0681-502 52 22 sowie online unter www.sz-einkaufswelt.de.
 Porto & Verpackung 2,80 € bis drei Exemplare, danach 5,95 €.
www.sz-einkaufswelt.de

*Ei lu mol lo it
 Karin aus da Hof
 wird moa 60 Jahr.*
*Es gratulieren herzlich
 die Freundinnen
 Karla, Ursula,
 Waltrud, Doris,
 Ingrid, Inge, Ulla
 und Helga.*

IHRE ELTERN FEIERN GOLDENE HOCHZEIT?
 Hier können Abonnenten schon ab 15 Euro einen ganz persönlichen Gruß hinterlassen!