UNSER MOTTO

- Lebenslange Fitness für möglichst viele Senioren
- Lebensfreude und Wohlbefinden
- Verbesserung der Lebensqualität
- Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit durch Bewegung und Geselligkeit
- Gemeinsames Erleben
- Angebot von bedürfnisgerechten Bewegungsprogrammen
- weitere Vernetzung innerhalb der verschiedenen Organisationen

FÜR WEN TUN WIR WAS

- Männer und Frauen ab 50, auch jüngere, interessierte Mitmenschen sind herzlich willkommen
- Für alle, die aktiv und fit werden oder bleiben möchten
- Für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger
- Alleinlebende Menschen
- Menschen mit Einschränkungen

UNSERE BEWEGUNGSPROGRAMME

(einige Beispiele der Projektvereine)

- Walking und Nordic Walking
- Herz Kreislauf-Training
- Stuhlgymnastik, Yoga
- Rückentraining, Sturzprophylaxe
- Körperwahrnehmung, Entspannung
- Gedächtnistraining
- Fit in den Alltag
- Qi Gong und Thai Chi

KONTAKT UND INFORMATION ZUM PROGRAMM

Regionalverband Saarbrücken
Frau Martina Stapelfeldt-Fogel
Stengelstraße 10 - 12, 66117 Saarbrücken
Telefon: (0681) 506-5325
Mail: martina.stapelfeldt-saarbruecken.de
www.regionalverband-saarbruecken.de

Landkreis Neunkirchen
Frau Sabine Schmidt
Wilhelm-Heinrich-Str. 36, 66546 Ottweiler
Telefon: (06824) 906-2222
Mail: s.schmidt@landkreis-neunkirchen.de
www.landkreis-neunkirchen.de

Saarpfalz-Kreis
Alexandra Giffel
Am Forum 1, 66424 Homburg
Telefon: (06841) 104-8405
Mail: alexandra.giffel@saarpfalz-kreis.de
www.saarpfalz.de

Saarländischer Turnerbund
Frau Giovanna Karle
Hermann-Neuberger-Sportschule 4.3
Telefon: (0681) 3879-234
Mail: g.karle@stb.saarland
www.stb.saarland

Unsere Netzwerkpartner
Sportwissenschaftliches Institut der Universtät des Saarlandes / Sportmedizin Saarbrücken Landesfachstelle Demenz / Netzwerk Demenz Demenzverein Landkreis Neunkirchen

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Der Saarpfalz-Kreis
Die Kreisverwaltung

Willkommensregion Neunkirchen

ein Leben lang
Fit & Vital

Das Programm

"Fit & Vital - ein Leben lang"

Eine Kooperation mit dem Regionalverband Saarbrücken, Landkreis Neunkirchen, Saarpfalz-Kreis und dem Saarländischen Turnerbund

STB
SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

"Fit & Vital - ein Leben lang"

Das Programm "Fit & Vital - ein Leben lang" bietet Menschen ab 50 Jahren vielfältige altersgerechte Angebote zur Bewegungsförderung. Das Programm besteht seit 1998.

Das Programm ist eine Kooperation des Saarl. Turnerbundes in Zusammenarbeit mit dem Regionalverband Saarbrücken, dem Landkreis Neunkirchen und dem Saarpfalz-Kreis.

Die Umsetzung des Programms erfolgt über die kooperierenden Vereine.

Ansprechpartnerin beim Saarl. Turnerbund:
Giovanna Karle, Telefon: 0681 3879-234

Im Verein ist niemand allein!

Leitfaden

Netzwerk Demenz

Der demographische Wandel hat in Zukunft deutliche Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn- und Sportvereinen.
Den Vereinen kommt daher eine wichtige gesellschafts-politische Rolle im Miteinander der Generationen zu.

Gerade für die steigende Zahl an Menschen ohne verwandtschaftliche Beziehungen sind gemeinsame Ore für Jung und Alt besonders wichtig. Die Vereine sind somit eine Art soziale Begegnungsstätte, die der Verinselung der älteren Menschen entgegensteuern

Dabei gilt es, bei Neueinsteigern die vorhandenen Hemmschwellen abzubauen, aber auch Wiedereinsteiger den Zugang zu erleichtern.

Sport bietet die Chance durch spezielle Bewegungsprogramme auf die Bedürfnisse Bewegungseingeschränkter, aber auch hochbetagter Menschen einzugehen. Wichtigste Botschaft:
Man ist nie zu alt, um mit sportlicher Betätigung anzufangen.

Unsere Kooperationsvereine im:

Regionalverband Saarbrücken, Landkreis Neunkirchen & Saarpfalz-Kreis

Regionalverband Saarbrücken

TV Auersmacher
TV Bischmisheim
TV Burbach / ATB Dudweiler
TV Heusweiler / TB St. Johann
TV Klarenthal-Krughütte
TV Köllerbach / TV Naßweiler
TV Ritterstraße / TuS St. Arnual
KV Riegelsberg / Friedrichsthal-Bildstock
TV Völklingen / TV Wahlschied

Landkreis Neunkirchen

SV Furpach (Abt. Turnen)
TG Landsweiler-Reden
TuS Wiebelskirchen
TV Heiligenwald
TV 2000 Heinitz / TV Hüttigweiler
TV Ottweiler / TV Wiesbach
KV Spiesen / KV Illingen

Saarpfalz-Kreis

DJK St. Ingbert
Lauftreff Bliesmengen-Bolchen
Prießnitz Kneipp-Verein Bexbach
Kneipp-Verein St. Ingbert
TV Limbach