UNSER MOTTO

- Lebenslange Fitness für möglichst viele Senioren
- Lebensfreude und Wohlbefinden
- Verbesserung der Lebensqualität
- Angebot von bedürfnisgerechter Bewegung
- Gemeinsam schöne Dinge erleben
- Geselligkeit gegen Vereinsamung
- Vernetzung innerhalb der verschiedenen Organisationen

FÜR WEN TUN WIR WAS

- Männer und Frauen im Erwachsenenalter
- für alle, die aktiv oder fit werden bzw. bleiben möchten
- Menschen mit Einschränkungen
- für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger
- Alleinlebende Menschen

BEWEGUNGSPROGRAMME

- Wirbelsäulengymnastik
- Nordic Walking
- Gedächtnistraining
- Rückengymnastik
- Fitnesstraining
- Pilates und Yoga

KONTAKT UND INFORMATION

Der Saarpfalz-Kreis
Die Kreisverwaltung

Seniorenbüro / Ehrenamtsbörse
Beratungs- und Koordinierungsstelle
Alexandra Christmann
Saarpfalz-Kreis
Telefon: (06841) 104-8405
E-Mail:
alexandra.christmann@saarpfalz-kreis.de
www.saarpfalz-kreis.de

STB
SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

Ansprechpartnerin:
Giovanna Karle
Telefon: 0681 3879-234
E-Mail: g.karle@stb.saarland
www.stb.saarland

TRAININGSANGEBOTE BEIM PRIEßNITZ KNEIPP VEREIN BEXBACH

3 Monate kostenfrei
vom 01.02. - 27.04.2025

Eine Aktion im Programm
“Fit & Vital - ein Leben lang”

Kristin Vogelgesang
Vorsitzende@pkv-bexbach.de

www.priessnitz-kneipp-verein-bexbach.de

Die Kreisverwaltung · Fit & Vital · AuF leben aktiv und fit · STB Saarländischer Turnerbund

FIT & VITAL - EIN LEBEN LANG

Ein Programm des Saarländischen Turnerbundes in Kooperation mit dem Saarpfalz-Kreis und dem Prießnitz Kneipp-Verein Bexbach.

Fitness

Mo: 18:00 - 19:00 Uhr
Martina Hoffmann, Tel.: 0163/1466444

Di: 08:50 - 09:50 Uhr
Elke Roeder, Tel.: 06826/935708

Di: 18:00 - 19:00 Uhr
Veronika Knapp, Tel.: 068267/2635

Di: 18:30 - 19:30 Uhr
Elke Roeder, Tel.: 06826/935708

Mi: 08:50 - 09:50 Uhr
Carmen König, Tel.: 06826/510909

Mi: 19:00 - 20:00 Uhr
Martina Hoffmann, Tel.: 0163/1466444

Rücken

Do: 18:00 - 19:00 Uhr
Kristin Vogelgesang, 0172/8012650

Pilates

Mi: 20:00 - 21:00 Uhr
Katharina Zeitz, 06841/9851876

GiGong

Mo: 18:00 - 19:00 Uhr
Monika Schneider, 06826/530062

AROHA

Do: 18:30 - 19:30 Uhr
Elke Roeder, 06826/935708

Bewegt älter werden

Mi: 16:55 - 17:55 Uhr
Elke Roeder, 06826/935708

Nordic Walking

Mi: 16:00 - 17:00 Uhr
Christine Nollwein, 06826/4927

Walking im Wald

Di: 08:30 - 09:30 Uhr
Carmen König, 06826/510909

KOOPERATIONSVEREINE IM SAARPFALZ-KREIS

DJK SG St. Ingbert
Geschäftsstelle
Telefon: 06894/381026

Prießnitz Kneipp-Verein Bexbach
Kristin Vogelgesang
Telefon: 0172-8012650

Kneipp-Verein St. Ingbert
Nicole Müller
Telefon: 06894/382004

TV Limbach
Martina Reith
Telefon: 06841/89968

Lauftreff-Freunde Bliesmengen-Bolchen
Bernhard Mischo
Telefon: 06804/6668

TuS Höchen
Judtih Hornberger
Telefon: 0177/7947193

ein Leben lang
Fit & Vital