

## 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

- Stuhlgymnastik, Yoga
- Walking und Nordic Walking
- Gedächtnistraining
- Qi Gong und Tai Chi
- Sturzprophylaxe

## Kontakt und Information



Gesundheitsamt  
**Lisa Wagner**  
Stengelstraße 10 - 12  
66117 Saarbrücken  
Telefon: 0681 506-5449  
E-Mail: [lisa.wagner@rvsbr.de](mailto:lisa.wagner@rvsbr.de)



Ansprechpartnerin:  
**Giovanna Karle**  
Telefon: 0681 3879-234  
E-Mail: [g.karle@stb.saarland](mailto:g.karle@stb.saarland)  
[www.stb.saarland](http://www.stb.saarland)



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



**29.03.2026**

**Sport- und Kulturhalle  
Wahlschied  
von 10:00-16:00 Uhr**

**Qualitätszirkel**  
“Einach aber genial!”



## FASZIO® – Training in 7 Strategien

Für mehr Vitalität und Bewegungsfreiheit  
Das Bewegungskonzept von FASZIO®

beinhaltet 7 Strategien mit denen das fasziale  
Netz stimuliert, gekräftigt, geweitet und  
geschmeidig gemacht wird.

Die Anwendung macht individualisiertes  
Training möglich, unterstützt  
Gesunderhaltung, Belastungsfähigkeit und  
Leistungssteigerung und berücksichtigt alle  
Aspekte eines ganzheitlichen Trainings.



## Zeitplan



**10:00 - 10:15 Uhr**

Begrüßung & Eröffnung

**10:15 - 10:45 Uhr**

**Impulsreferat:**

Faszie & Beckenboden: vernetzt,  
funktional, schwungvoll

**11:00 - 12:00 Uhr**

Beckenboden mal anders!

**12:00 - 12:45 Uhr**

Mittagspause

**12:50 - 14:00 Uhr**

Freie Bahn für Hormone:  
Bewegungsspaß mit  
Alltagsgegenständen

**14:00 - 14:30 Uhr**

Kaffeepause

**14:30 - 15:30 Uhr**

Aus der Mitte heraus:  
Kraft vs. Weite

**15:30 - 16:15 Uhr**

Releasing für Beckengesundheit -  
kluge Faszienintervention statt  
schmerzvoller Druck

## Anmeldeverfahren

Die Teilnahmeplätze sind begrenzt,  
wir empfehlen eine frühzeitige  
Anmeldung.

Für **2** Übungsleiter/innen aus den  
Projekt-Vereinen von  
“Fit & Vital - ein Leben lang”  
ist die Teilnahme kostenfrei.

Die Teilnahmegebühr  
beträgt **49,00 € / Person**

**Meldeschluss:**

Anmeldungen möglich per  
Gymnet: LG-Nr.: 8149

Mail: [g.karle@stb.saarland](mailto:g.karle@stb.saarland)

Zur Lizenzverlängerung werden  
fachspezifisch **5** Lerneinheiten  
anerkannt.

**Ausrichter:** TV Wahlschied -  
kümmert sich um das leibliche Wohl

**Adresse:** Sport- und Kulturhalle  
Wahlschied, Im Dorf 11, 66265  
Wahlschied / Heusweiler