

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
Martina Stapelfeldt-Fogel

Stengelstraße 10 - 12
66117 Saarbrücken

Telefon: 0681 506-5325

E-Mail:

martina.stapelfeldt-fogel@rvsbr.de



Ansprechpartnerin:
Giovanna Karle

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail: g.karle@stb.saarland

www.stb.saarland



Kostenfreie Schnuppertrainings

beim Kneipp-Verein Riegelsberg

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



08.09. - 05.12.2025



Martina Hoven
0179/7441442



www.kneippvereinriegelsberg.de



FIT & VITAL - EIN LEBEN LANG

Ein Projekt des Saarländischen Turnerbundes in Kooperation mit dem Regionalverband Saarbrücken und dem **Kneipp-Verein Riegelsberg**.

KOSTENFREIE SCHNUPPERTRAININGS

MONTAG

10:00 - 11:00 Uhr, **TaiJi am Morgen**
(Vereinsgebäude, Kurze Straße)

18:00 - 19:15 Uhr, **YOGA**

19:30 - 20:45 Uhr, **YOGA**

(Turnhalle Ellerschule)

Anmeldung bei: Maria Meyer-Clemens,
06806/96375806

DIENSTAG

09:30 - 10:30 Uhr, **Pilates**

10:45 - 11:45 Uhr, **Pilates**

(Evangelisches Gemeindezentrum)

Anmeldung bei: Sandra Thome, 0176/96375806

18:00 - 19:00 Uhr, **Beckenboden-Training**

(Riegelsberg-Halle)

Anmeldung bei: Gabi Kahl, 06806/47069

18:45 - 19:45 Uhr, **ZUMBA Gold**

19:45 - 20:45 Uhr, **ZUMBA Step / Hula Hoop-**

Workout

(Turnhalle Lindenschule)

Anmeldung bei: Martina Hoven, 0179/7441442

17:30 - 19:00 Uhr, **Fit für den Alltag**

(Riegelsberghalle)

Anmeldung bei: Maria Meyer-Clemens,
06806/480192

MITTWOCH

09:00 - 10:00 Uhr, **Aerobic für Einsteiger**

(Köllertalhalle)

Anmeldung bei: Martina Hoven, 0179/7441442

10:15 - 11:15 Uhr, **Stuhl-Yoga**

(Köllertalhalle)

Anmeldung bei: Sabine Gauer, 0170/4529602

19:00 - 20:00 Uhr, **ZUMBA-Fitness**

(Riegelsberghalle)

Anmeldung bei: Martina Hoven, 0179/7441442

DONNERSTAG

15:00 - 16:30 Uhr, **Gedächtnistraining**

(Vereinsraum Riegelsberghalle)

Anmeldung bei: Alexa Nickels, 06806/920588

19:15 - 20:15 Uhr, **Fit & Dance**

(Vereinsgebäude Kurze Straße)

Anmeldung bei: Martina Hoven, 0179/7441442

19:50 - 20:30 Uhr, **Aqua-Fit**

beginnt Mitte Oktober

(Kleinschwimmhalle Pflugscheidschule)

Anmeldung bei: Verena Hoven, 0151/28737300

FREITAG

10:30 - 11:30 Uhr, **Qi Gong**

(Köllertalhalle)

Anmeldung bei: Brunhilde Schmitt-Alt,

06806/9441268

18:15 - 19:15 Uhr, **YOGA**

(Turnhalle in der Pflugscheidschule)

Anmeldung bei: Nicole Justi, 0176/21747463

SAMSTAG

16:00 - 16:45 Uhr, **Hula Tabata**

(Turnhalle Pflugscheidschule)

Anmeldung bei: Verena Hoven, 0151/25737300

KOOPERATIONSVEREINE IM REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

TV Köllerbach

Alois Lehberger | Tel.: 06898/62314

TV Klarenthal-Krughütte

Christina Scholl | Tel.: 06898/37100

TV Heusweiler

Elsbeth Bach | Tel.: 06806/78102

TV Burbach

Cordula Goulet | Tel.: 0681/790462

Kneipp-Verein Riegelsberg

Martina Hoven | Tel.: 06806/440261

TV Naßweiler

Larissa Quinten | Tel.: 06809/702924

TV Ritterstraße

Gabi Maurer | Tel.: 06898/63213

TV Völklingen

Marion Haupenthal | Tel.:

06898/5692777

TV Wahlschied

Anette Schmitt | Tel.: 06806/82777

TuS St. Arnual

Oliver Klein | Tel.: 0681/93579131