

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

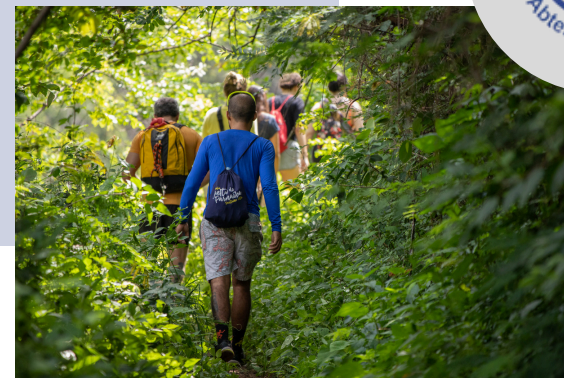


Willkommensregion Neunkirchen

Leitstelle "Älter werden"
Wilhelm-Heinrich-Straße 36
66564 Ottweiler
**Ansprechpartnerin:
Sabine Schmidt**
Telefon: 06824 906-2210
E-Mail: s.schmidt@landkreis-
neunkirchen.de

STB 
SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

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



Wanderung am 13. September 2025

Eine Aktion im Programm
"Fit & Vital - ein Leben lang"

 **13:30 Uhr**

 **Ortsausgang Kirkel**

 **Dorothea Schulz**
dorothea.schulz@tuswbk-turnen.de

FIT & VITAL - EIN LEBEN LANG

Das Programm Fit & Vital - ein Leben lang bietet Menschen ab 50 Jahren vielfältige Angebote zur Bewegungsförderung. Das Programm ist eine Kooperation des Saarländischen Turnerbundes (STB) in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Neunkirchen. Die Umsetzung erfolgt über den TuS Wiebelskirchen Abteilung Turnen.

Die Abteilung Turnen

Aktiv Leistungsstark Modern



www.tuswbk-turnen.de

WANDERUNG AM 13.09.2025

Treffpunkt:

13:30 Uhr, Ortsausgang Kirkel, Richtung Lautzkirchen auf der linken Seite

Strecke:

Meist bequeme, schattige und fast ebene Pfade durch den nördlichen Teil des Kirkeler Waldes; Entlang ehemaliger Militäranlagen des Westwalls, die zwischen 1938 und 1940 errichtet wurden

Länge:

ca. 8 km

Nach der Wanderung findet ein gemeinsamer Abschluss im Naturfreudehaus Kirkel statt

Bitte an festes Schuhwerk, evtl. Verpflegung und wetterangepasste Kleidung denken!

Eigene Anfahrt; nach Absprache können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Anmeldung in den Übungsstunden oder bei Dorothea Schulz, Telefon 06821/52896 oder per Mail an dorothea.schulz@tuswbk-turnen.de



KOOPERATIONSVEREINE IM LANDKREIS NEUNKIRCHEN

TV Heiligenwald

Peter Wahlster | Tel.: 06821/692293

TV 2000 Heinitz

Stephanie Unger | Tel.: 06821/77832

TG Landsweiler-Reden

Gerd Kirsch | Tel.: 0179/5978646

Imka Marx | Tel.: 06821/67307

TV Ottweiler

Helga Müller | Tel.: 06824/4433

Kneipp-Verein Spiesen

Ute Born-Hort | Tel.: 06821/740337

TV Wiesbach

Martina Bethscheider | Tel.: 06806/81759

TV Hüttigweiler

Otmar Neustraß | Tel.: 06825/7216

Kneipp-Verein Illingen

Carla Nalbach | Tel.: 06825/8988420

TuS Wiebelskirchen

Dorothea Schulz | Tel.: 06821/52896

