



## 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

## WEITERE

## BEWEGUNGSPROGRAMME

- Nordic-Walking, Beckenbodentraining
- Fit & Vital, Aktiv & Fit
- Volleyball, Faustball
- Bewegung für Jedermann
- Stuhlgymnastik, Yoga

## KONTAKT UND INFORMATION



Gesundheitsamt

**Martina Stapelfeldt-Fogel**

Stengelstraße 10 - 12

66117 Saarbrücken

Telefon: 0681 506-5325

E-Mail:

[martina.stapelfeldt-fogel@rvsbr.de](mailto:martina.stapelfeldt-fogel@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)



TV 1898 Heusweiler e.V.

## Mitmachttag des TV Heusweiler

“Bewegter Nachmittag” für Senioren



**12. November 2024**



15:00 - 18:00 Uhr



Kulturhalle am Markt

eine Aktion im Programm



Elsbeth Bach

06806/6271



[www.tvheusweiler.de](http://www.tvheusweiler.de)







## FIT & VITAL - EIN LEBEN LANG

### “Fit & Vital - ein Leben lang”

Ein Projekt des Saarländischen Turnerbundes in Kooperation mit dem Regionalverband Saarbrücken und dem TV Heusweiler.



Das vielfältige Angebot des TV Heusweiler bietet Menschen jeden Alters eine Möglichkeit sich sportlich und seinen Neigungen entsprechend körperlich fit zu halten.

-  Sie sind 60 plus?
-  Sie brauchen mehr Bewegung?
-  Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit, Mobilität tun?
-  Dann sind Sie bei uns genau richtig!

#### **Ansprechpartnerin im Projekt:**

Elsbeth Bach, Telefon: 06806 6271  
[www.tvheusweiler.de](http://www.tvheusweiler.de)

## “BEWEGTER NACHTMITTAG”

ab 15:00 Uhr

in der Kulturhalle am Markt in Heusweiler  
Mit einem unterhaltsamen Programm. Nach der Eröffnung und Begrüßung wird angeboten:

Musik & Sitztanz



Hockergymnastik mit  
Musik

Gesang & Sketchen

Pilates



Bewegungseinheiten mit  
Theraband & Redondoball

Qi Gong



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der  
Gemeinde Heusweiler statt.

**Die Teilnahme am Programm ist für alle  
Besucher kostenfrei.**

## KOOPERATIONSVEREINE IM REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

### TV Auersmacher

Ulrike Wendling-Bur | Telefon: 06805 21 81 67

### TV Köllerbach

Alois Lehberger | Telefon: 06898/62314

### TV Klarenthal-Krughütte

Christina Scholl | Telefon: 06898/37100

### TV Heusweiler

Elsbeth Bach | Telefon: 06806/78102

### TB St. Johann

Monika Möll | Telefon: 0681/709313

### TV Burbach

Cordula Goulet | Telefon: 0681/790462

### Kneipp-Verein Riegelsberg

Martina Hoven | Telefon: 06806/440261

### Kneipp-Verein Friedrichsthal-Bildstock

Claudia Zobel | Telefon: 0176 44470264

### TV Naßweiler

Larissa Quinten | Telefon: 06809/702926

### TV Ritterstraße

Gabi Maurer | Telefon: 06898/63213

### TuS St. Arnual

Julia Freidinger | Telefon: 0681/93579131

### TV Völklingen

Marion Hauptenthal | Telefon: 06898/5692777

### TV Wahlschied

Anette Schmitt | Telefon: 06806/82777