

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



FIT UND BEWEGT IN DEN FRÜHLING



13.04.2024



14:00 - 17:00 Uhr



Turnhalle Schillerschule



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

FIT UND BEWEGT IN DEN FRÜHLING

Termin: 13. April 2024

Treffpunkt: Turnhalle Schillerschule

Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Themen:

- Altes Handtuch - neue Ideen
- Rund um den Ball
- Mobil mit Yoga

Mitzubringen sind:

- Sportkleidung
- Matte
- Handtuch
- Getränk



Anmeldung in den Übungsstunden und bei Dorothea Schulz:

Tel.: 06821 / 52896

E-Mail: dorothea.schulz@tuswbk-turnen.de

Unterstützt werden wir an diesem Tag von Ergo Krämer und der Kepler-Apotheke.

Ihre Praxis für
körperliche und
geistige Genesung

ERGO KRÄMER

www.ergokraemer.de

KEPLER
APOTHEKE
WIEBELSKIRCHEN

KOOPERATIONSVEREINE IM LANDKREIS NEUNKIRCHEN

TV Heiligenwald

Peter Wahlster | Telefon: 06821/692293

TV 2000 Heinitz

Stephanie Unger | Telefon: 06821/77832

TG Landsweiler-Reden

Tobias Closs | Telefon: 06821/9145710

TV Ottweiler

Helga Müller | Telefon: 06824/4433

Kneipp-Verein Spiesen

Ute Born-Hort | Telefon: 06821/740337

TV Wiesbach

Martina Betheider | Telefon: 06806/81759

TV Hüttigweiler

Otmar Neustraß | Telefon: 06825/7216

Kneipp-Verein Illingen

Carla Nalbach | Telefon: 06825/8988420

TuS Wiebelskirchen

Dorothea Schulz | Telefon: 06821/52896