

UNSER MOTTO



- Lebenslange Fitness für möglichst viele Senioren
- Lebensfreude und Wohlbefinden
- Verbesserung der Lebensqualität
- Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit durch Bewegung und Geselligkeit
- Gemeinsames Erleben
- Angebot von bedürfnisgerechten Bewegungsprogrammen
- weitere Vernetzung innerhalb der verschiedenen Organisationen

FÜR WEN TUN WIR WAS

- Männer und Frauen ab 50, auch jüngere, interessierte Mitmenschen sind herzlich willkommen
- Für alle, die aktiv und fit werden oder bleiben möchten
- Für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger
- Alleinlebende Menschen
- Menschen mit Einschränkungen

UNSERE BEWEGUNGSPROGRAMME

- Walking und Nordic Walking
- Herz Kreislauf-Training
- Stuhlgymnastik, Yoga
- Rückentraining, Sturzprophylaxe
- Körperwahrnehmung, Entspannung
- Gedächtnistraining
- Fit in den Alltag
- Qi Gong und Thai Chi

KONTAKT UND INFORMATION ZUM PROGRAMM



Gesundheitsamt
Martina Stapelfeldt-Fogel
Stengelstraße 10 - 12
66117 Saarbrücken

Telefon: 0681 506-5325

E-Mail:

martina.stapelfeldt-fogel@rvsbr.de



SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

Ansprechpartnerin:

Giovanna Karle

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail: g.karle@stb.saarland

www.stb.saarland



**kostenfreie
Schnuppertrainings
beim**

Kneipp-Verein Riegelsberg



vom 11.09. - 08.12.2023

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

Kontakt: Martina Hoven

Telefon: 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)

Anmeldung bei: Ingrid Mentis, 0681/9767614

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

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

(Turnhalle Ellerschule)

Anmeldung bei: Maria Meyer-Clemens, 06806/480192

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**

(Riegelsberghalle)

Anmeldung bei: Gabi Kahl, 06806/47069

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

19:45 - 20:25 Uhr, **ZUMBA Step / Hula Hoop-Workout**

(Turnhalle Lindenschule)

Anmeldung bei: Martina Hoven, 0179/7441442

Weitere Schnuppertrainings-Angebote

ab 11.09. - 08.12.2023

Dienstag

19:00 - 20:30 Uhr, **Fit für den Alltag**

(Riegelsberghalle)

Anmeldung bei: Maria Meyer-Clemens, 06806/480192

Mittwoch

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

19:00 - 20:00 Uhr, **Fit & Dance**

(Vereinsgebäude Kurze Straße)

Anmeldung bei: Martina Hoven, 0179/7441442

18:00 - 18:45 Uhr, **Wassergymnastik für alle**

19:00 - 19:45 Uhr, **Aqua Tabata**

(Hallenbad 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, **YOGA**

(Turnhalle in der Pflugscheidschule)

Anmeldung bei: Nicole Just, 0176/21747463

Weitere Projektvereine im Regionalverband

Saarbrücken

TV Auersmacher

Jennifer Jung, Telefon: 06805/218730

TV Köllertal

Alois Lehberger, Telefon: 06898/62314

TV Klarenthal-Krughütte

Hans-Joachim 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

Claudia Zobel, Telefon: 0176 44470264

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 Haupenthal, Telefon: 06898/5692777

TV Wahlschied

Anette Schmitt, Telefon: 06806/82777