

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

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

AKTUELLE BEWEGUNGSPROGRAMME

(einige Beispiele der Projektvereine)

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

KONTAKT UND INFORMATION ZUM PROGRAMM



Die Kreisverwaltung

Seniorenbüro / Ehrenamtsbörse
Beratungs- und Koordinierungstelle

Alexandra Christmann

Saarpfalz-Kreis

Telefon: (06841) 104-8405

E-Mail:

alexandra.christmann@saarpfalz-
kreis.de

www.saarpfalz-kreis.de

STB

SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

Ansprechpartnerin:

Giovanna Karle

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail: g.karle@stb.saarland

www.stb.saarland



44. Qualitätszirkel

Mit Power & Spaß durchs Leben!



16.06.2024

10:00 - ca. 16:15 Uhr

Dorfhalle

Kirkel / Limbach



“Fit & Vital - ein Leben lang”

Ein Projekt des Saarländischen Turnerbundes in Kooperation mit dem Saarpfalz-Kreis und dem TV Limbach.

Miteinander

Klein und Groß

Breite und Spitze

Vereinsleben



In der Regel kommen die Menschen zu uns in den Verein, um etwas Gutes für sich selbst zu tun. Mehr Bewegung, sich beweisen im Wettkampf, neue Sportarten einfach nur ausprobieren, fit und vital bleiben, die vorhandene körperliche Fitness erhalten bzw. weiter stärken

- die Motivation ist immer unterschiedlich

Eines tun jedoch alle, ohne es vielleicht bewusst nachzuvollziehen:

Sie engagieren sich alleine durch ihre Mitgliedschaft für die Gemeinschaft der Vereinsmitglieder.

Das Miteinander macht unseren Verein aus und

deshalb freuen wir uns auch auf alle Teilnehmer, die den Qualitätszirkel bei uns besuchen und mit Power und Spaß durchs Leben wollen.

Wir ALLE sind der Verein,

wir ALLE sind der TV Limbach

Ablauf

10:00 - 10:15 Uhr
Begrüßung & Eröffnung

10:15 - 10:45 Uhr Impulsreferat
Mit Power & Spaß durchs Leben!

11:00 - 12:00 Uhr
Wir schonen nicht - wir trainieren
Starke Gelenke für einen aktiven Alltag mit dem Loopband

12:00 - 12:45 Uhr
Mittagspause

12:50 - 13:45 Uhr
Faszinierendes Federn und Schwingen
Bewegungsvielfalt für ein langes Leben bei bester Gesundheit

13:50 - 14:30 Uhr
Poolnudeln entern den Kursraum

14:30 - 15:00 Uhr
Kaffeepause

15:00 - 15:45 Uhr
Rücken im Fokus der Kraftübertragung

15:45 - 16:15 Uhr
Releasing mit den FASZIO Bällen

Anmeldeverfahren

Die Teilnahmeplätze sind begrenzt, wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung.

Für Übungsleiter/innen aus den Projektvereinen "Fit & Vital - ein Leben lang" ist eine begrenzte Anzahl von Teilnehmern kostenfrei.

Die Teilnahmegebühr für Übungsleiter zur Lizenzverlängerung beträgt 49,00 €
Meldeschluss | 31.05.2024
Anmeldungen möglich per:
Gymnet: LG-Nr.: 8144
Mail: g.karle@stb.saarland

Zur Lizenzverlängerung werden fachspezifisch 6 Lerneinheiten anerkannt.

Ausrichter: TV Limbach

Adresse: Dorfhalle Kirkel / Limbach
Gartenstraße 30
66459 Kirkel-Limbach

Das Orga-Team

des TV Limbach

sorgt für das leibliche Wohl.

