

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
- * bedürfnisgerechte Angebote
- * weitere Vernetzung innerhalb der verschiedenen Organisationen
- * Begegnungsstätte für Jung & Alt

FÜR WEN TUN WIR WAS

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

UNSERE BEWEGUNGSPROGRAMME

(einige Beispiele der Projektvereine)

- * Qi Gong und Tai Chi
- * Walking und Nordic Walking
- * Herz Kreislauf-Training
- * Stuhlgymnastik, Yoga
- * Rückentraining
- * Körperwahrnehmung
- * Entspannung
- * Gedächtnistraining

KONTAKT UND INFORMATION ZUM PROJEKT:



Willkommensregion Neunkirchen

Leitstelle „Älter werden“
Wilhelm-Heinrich-Str.36
66564 Ottweiler

Ansprechpartnerin: Ulrike Hoffmann
Telefon: 06824 906-2222
E-Mail:
aelterwerden@landkreis-neunkirchen.de



Ansprechpartnerin:
Giovanna Karle

Telefon: 0681 3879-234
E-Mail:

karle@saarlaendischer-turnerbund.de



Sommerferien

Outdoor-Programm
Kostenlose Schnupperstunde!

Qi Gong

Jeden Mittwochabend
von 18 bis 19 Uhr

auf der „Perdswies“ / Park Burg Kerpen
mit Maria Holthausen

Ein Aktion im Programm



Wir freuen uns über rege Teilnahme!
Anmeldung unter: 06825/8988420
oder 06894/36065



„Fit & Vital - ein Leben lang“

Ein Projekt des Saarländischen Turnverbundes in Kooperation mit dem Landkreis Neunkirchen und



Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Verein mit seinen Angeboten. Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann sind Sie bei uns richtig. Sie finden in unseren Angeboten sicher einen Kurs, der Ihren Neigungen und Vorstellungen entspricht.

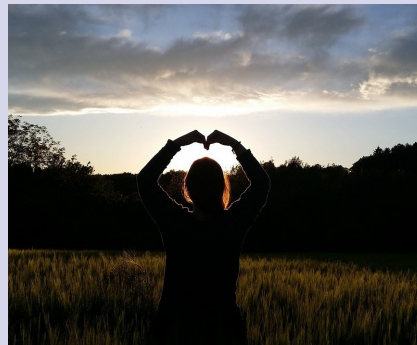
Informieren Sie sich auf unserer Internetseite: www.kneippbund-saar.de



Vielleicht können wir Sie bald in einem unserer Kurse begrüßen. Die Leitung unserer Bewegungsgruppen liegt in den Händen von gut ausgebildeten Leiter/innen.

Sommerferien Outdoor-Programm beim Kneipp-Verein Illingen Kostenlose Schnupperstunde!

Qi Gong



**Jeden Mittwochabend
von 18 bis 19 Uhr**

auf der „Perdswies“ im Park Burg Kerpen
mit Maria Holthausen

Wir freuen uns über rege Teilnahme!

Anmeldungen bitte unter:
06825/8988420 oder 06894/36065

TV Heiligenwald

Peter Wahlster
Telefon: 06821 692293

SV Furpach (Abt. Turnen)

Elfi Mühlhoff
Telefon: 06821 952488

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

TuS Wiebelskirchen

Dorothea Schulz
Telefon: 06821 52896

TV Wiesbach

Martina Bethscheider
Telefon: 06806 81759

**Seniorenfreundliche
Turn- und Sportvereine**