



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

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:



Gesundheitsamt
Martina Stapelfeldt-Fogel
Stengelstraße 10-12
66117 Saarbrücken
Telefon: 0681 506-5325

E-Mail:

martina.stapelfeldt-fogel@rvsbr.de



Ansprechpartnerin:

Programmleitung

Giovanna Karle

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail:

karle@saarlaendischer-turnerbund.de

OUTDOOR - Schnuppertraining KOSTENFREI für Erwachsene beim TV Köllerbach



Wandern & Gymnastik

Jeden Montag
vom 06. Juli - 17. August

Treffpunkt: 18:30 Uhr an der
TVK - Gymnastikhalle
Fresagrandinariastraße 9
(neben ALDI Markt u. Tennisanlage)

Eine Aktion im Programm
„Fit & Vital - ein Leben lang“

Info und Kontakt: Alois Lehberger
Telefon 06898/62314



„Fit & Vital - ein Leben lang“

Ein Programm des Saarländischen Turnerbundes in Kooperation mit dem Regionalverband Saarbrücken und dem **TV Köllerbach 1901 e.V.**

- ☞ Sie sind 50 plus
- ☞ Sie brauchen mehr Bewegung?
- ☞ Sie wollen etwas für ihre Gesundheit tun?
- ☞ Dann sind **Sie** bei uns genau richtig!

Körperlich und geistig beweglich bleiben bei Spiel, Sport und Spaß in der Gruppe.

Alle angebotenen Bewegungseinheiten finden unter Einhaltung der aktuellen Corona-Regeln statt.

Ansprechpartner: Alois Lehberger
Telefon: 06898/62314
Mail: alois-lehberger@t-online.de

OUTDOOR Schnuppertraining KOSTENFREI für Erwachsene beim TVK Wandern & Gymnastik



**Jeden Montag
vom 06. Juli bis 17. August
18:30 Uhr an der
TVK - Gymnastikhalle**

Info und Kontakt: Alois Lehberger
Telefon 06898/62314

TV Auersmacher

Jennifer Jung, Telefon: 06805 / 218730

TuS St. Annual

Julia Freidinger, m Telefon: 0681 / 93579131

TV Burbach

Cordula Coulet Telefon: 0681 / 790462

ATV Dudweiler

Christel Angel, Telefon: 06897 / 74136

TV Heusweiler

Elsbeth Bach, Telefon: 06806 / 78102

TB St. Johann

Monika Möll, Telefon: 0681 / 709313

TV Klarenthal-Krughütte

Hajo Scholl, Telefon: 06898 / 37100

Kneipp-Verein Riegelsberg

Claudia Zobel, Telefon: 0176 44470264

TV Naßweiler

Larissa Quinten Telefon: 06809 / 702926

TV Ritterstraße

Gabi Maurer, Telefon: 06898 / 63213

KV Friedrichsthal-Bildstock

Claudia Zobel, Telefon: 0176 44470264

TV Köllerbach

Alois Lehberger, Telefon: 06898 / 62314

TV Wahlschied

Anette Schmitt, Telefon: 06806 / 82777