

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:

Projektleitung

Giovanna Karle

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail:

karle@saarlaendischer-turnerbund.de

OUTDOOR - Schnuppertraining KOSTENFREI

für Erwachsene beim



01. Juli - 14. August 2020

**„Walk & Gym + Nordic
Wandern“**

Im Rahmen des Programms



Ansprechpartnerin:

Marion Hauptenthal

Telefon: 06898 5692777

www.tvvoelklingen.de



„Fit & Vital - ein Leben lang“

Ein Programm des Saarländischen Turnerbundes in Kooperation mit dem Regionalverband Saarbrücken und dem



Ansprechpartnerin im Programm:

Marion Haupenthal, Tel: 06898 5692777

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Di + Do von 10.00 - 12.00 Uhr

Mi von 17.30 - 19.30 Uhr

Die aktuellen Trainingsangebote sind zur Zeit auf Anfrage unter der Telefonnummer: 06898 22667 zu erfahren.

Outdoor-Training

In den Sommerferien findet, wie schon in den vergangenen Jahren ein Outdoor - Training im Wald statt.

Hierzu laden wir ganz herzlich auch Nichtmitglieder des TV Völklingen ein!

Walk & Gym*

Mittwoch: 08.07., 15.07. u. 22.07.2020

Nordic Wandern & Nordic Walking*

Nordic Wandern (Nordic Walking) versteht sich als Freizeitaktivität mit Geselligkeitsfaktor bei unterschiedlich starker körperlicher Anforderung. Der Trainingseffekt entsteht durch den Einsatz der Stöcke in Nordic Walking -Technik.

Sei im Flow mit Dir und der Natur!

Mittwoch: 29.07., 05.08. und 12.08.2020

Uhrzeit jeweils: 18:00 Uhr

Treffpunkt jeweils:

Ecke Schachtstraße/Diefelderstraße,
66333 Völklingen-Heidstock

*„bei guter Führung“ lockt auch eine Waldmeditation...

Ein Anmeldung wegen der Gruppengröße bleibt weiterhin erforderlich! Tel: 06898 5692777

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

Edda Schmitt, Telefon: 06809 / 399

TV Ritterstraße

Gabi Maurer, Telefon: 06898 / 63213

TV Rußhütte

Wolfgang Wilke Telefon: 0681/ 42153

TV Köllerbach

Alois Lehberger, Telefon: 06898 / 62314

TV Wahlschied

Anette Schmitt, Telefon: 06806 / 82777