

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

3 MONATE kostenfreies Schnuppertraining beim



TURNVEREIN VÖLKLINGEN VON 1878 e.V.

für Erwachsene ab 50 Jahren

„Wer rastet, der rostet“

Im Rahmen des Projektes



01. April - 30. Juni 2019

Ansprechpartnerin:

Marion Hauptenthal

Telefon: 06898 5692777

www.tvvoelklingen.de



„Fit & Vital - ein Leben lang“

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



Kontakt und Information:

Marion Haupenthal, Tel: 06898 5692777

TVV-Geschäftsstelle, Hr. Ehlen, Fr. Sommerlade, Tel: 06898 22667
(Di – 10.00 - 12.00 Uhr, Mi – 17.00 - 20.00 Uhr, Do – 10.00 - 12.00 Uhr)

Übersicht der Schnupper- Trainingsangebote:

Montag

19.00 - 20.00 Uhr | Gesund und Fit 60 +
(Gymnastiksaal OG*)

16.30 - 18.30 Uhr | Hallen-Boccia , Männer
(Jugendraum OG *)

18.00 - 19.00 Uhr | MAT-Muskel-Aufbau-
Training (Mehrzweckhalle Heidstock)

20.00 - 21.00 Uhr | Wirbelsäulengymnas-
tik (Gymnastikraum klein UG *)

Dienstag

20.00 - 21.30 Uhr | Gymnastik Frauen
(MZH Röchlinghöhe)

20.00 - 21.30 Uhr | Funktionelle
Gymnastik (Mehrzweckhalle Heidstock)

09.00 - 10.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik
(Gymnastiksaal OG *)

10.00 - 11.00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik
(Gymnastiksaal OG *)

18.00 - 19.30 Uhr | Yoga (Jugendraum OG *)

Mittwoch

18.00 - 20.00 Uhr | Fitnessgymnastik
(Mehrzweckhalle Heidstock)

19.30 - 20.30 Uhr | Gymnastik Frauen
(Gymnastikraum klein UG *)

17.00 - 18.00 Uhr | Rückenschule
(Gymnastiksaal OG *)

18.00 - 19.00 Uhr | Rückenfit
(Gymnastiksaal OG *)

08.30 - 10.00 Uhr | Yoga (Jugendraum OG *)

Donnerstag

20.00 - 20.00 Uhr | Gymnastik-Mix + Hallen Boccia
(MZH Röchlinghöhe)

Alle mit * gekennzeichneten Sportangebote finden in der Hans-Netzer-Halle, Gatterstr. 15 – 17, 66333 Völklingen statt.

TV Auersmacher

Jennifer Jung, Telefon: 06805 218730

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 Niedersalbach

Martina Blass, Telefon: 06806 6421

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