

UNSER MOTTO



- * lebenslange Fitness
- * Lebensfreude und Wohlbefinden
- * Verbesserung der Lebensqualität
- * Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit durch Bewegung und Geselligkeit
- * gemeinsames Erleben
- * bedürfnisgerechte Angebote

FÜR WEN TUN WIR WAS

- * für Neueinsteiger
- * für Wiedereinsteiger
- * für alle, die aktiv und fit werden oder bleiben möchten
- * für alle sportlich Interessierten

WEITERE BEWEGUNGSANGEBOTE UNSERER PROJEKTPARTNER

- * Nordic-Walking
- * Fit & Vital
- * Beckenbodentraining
- * Wohlfühlgymnastik
- * Funktionsgymnastik
- * Aerobic
- * Volleyball, Faustball
- * Bewegung für Jedermann

Weitere Informationen unter:
www.STB.Saarland.de

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
ATV Dudweiler



für Erwachsene
ab 50 Jahren vom
01. Sept. - 30. Nov. 2019
Im Rahmen des Projektes



Kontakt: Christel Angel

Telefon: 06897/ 74136

www.atv-dudweiler.de





Ein Projekt des Saarländischen
Turnerbundes in
Kooperation mit dem
Regionalverband Saarbrücken

3 Monate kostenfreies Schnuppertraining vom 01.09. - 30.11.2019

Weitere
Projektvereine im



„Fit und vital älter werden“

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



Sport im Verein?

Werden Sie dieses Jahr mit uns fit - und testen Sie unsere Breitensportangebote für Erwachsene.

Unsere Bewegungsangebote

Bewegung mit Musik

(Ganzkörpertraining und Tanzen)

Montags 17:00-18:00 Uhr, Mühlenschule

Trainerin: Christel Angel

Fitness & Kraft

(gezielte Fitness für Männer und Frauen)

Dienstags, 18:30-20:00 Uhr, Albert Schweizer Schule

Trainerin: Christel Angel

Fit for fun

(Gymnastik für Frauen, die fit bleiben wollen)

Mittwochs 19:00-20:00 Uhr, Turmschule

Trainerin: Christel Angel

Weitere Bewegungsangebote

Pilates

**Mittwochs, 17:00-18:00 Uhr und von
18:00-19:00 Uhr, Mühlenschule**

Trainerin: Petra Mayer

Muskelaufbau-Training

**Mittwochs, 18:30-19:45 Uhr,
Albert Schweizer Schule**

Trainerin: Anja Wagner

Wirbelsäulentraining

Mittwochs, 17:00-18:00 Uhr, Turmschule

Trainerin: Edith Dick

Allgemeines Körpertraining

Mittwochs, 18:00-19:00 Uhr, Turmschule

Trainerin: Edith Dick

Seniorengymnastik

(Training für Männer und Frauen)

**Donnerstags, 15:00-16:00 Uhr,
Albert Schweizer Schule**

Trainerin: Brigitte Fiedler

Bauch-Beine-Po (BBP)

**Donnerstags, 18:00-19:00 Uhr,
Albert Schweizer Schule**

Ansprechpartnerin zum Projekt Fit & Vital:

Christel Angel, Telefon: 06897/74136

TV Auersmacher

Jennifer Jung, Telefon: 06805/218730

TV Köllertal

Alois Lehberger, Telefon: 06898/62314

T Klarenthal-Krughütte

Hans-Joachim Scholl, Telefon: 06898/37100

TV Heusweiler

Elsbeth Bach, Telefon: 06806/78102

TB St. Johann

Monika Möll, Telefo: 0681/709313

TV Burbach

Cordula Goulet Telefon: 0681/790462

Kneipp-Verein Riegelsberg

Claudia Zobel, Telefon: 0176 44470264

TV Naßweiler

Larissa Quinten Telefon: 06809/702926

TV Ritterstraße

Gabi Maurer, Telefon: 06898/63213

TV Rußhütte

Rita Ackermann, Telefon: 0681/73814

TV Völklingen

Marion Hauptenthal Telefon: 06898/

TV Wahlschied

Annette Schmitt, Telefon: 06806/82777