

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

FÜR WEN TUN WIR WAS

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

UNSERE BEWEGUNGSPROGRAMME

(einige Beispiele der Projektvereine)

- * Qi Gong und Tai Chi
- * Walking und Walking-Nordic
- * Körperwahrnehmung, Entspannung
- * Stuhlgymnastik
- * Osteoporose Training
- * Wassergymnastik

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

3 MONATE

kostenloses
Schnuppertraining
vom 01.04. - 30.06.2018
beim



für Erwachsene ab 50 Jahre
**Im Rahmen des
Projektes**



Schulturnhalle der Grundschule in Furpach

Kontakt | Elfi Mühlhoff
Telefon: 06821 952488





Willkommensregion
Neunkirchen

3 Monate kostenfreies
Schnuppertraining vom
01.04. - 30.06.2018



STB
SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

„Fit und vital älter werden“

Ein Projekt des Saarländischen Turnerbundes in Kooperation mit dem Landkreis Neunkirchen und dem **SV Furpach**



Ansprechpartnerin im Projekt
Elfi Mühlhoff: 06821 / 952488



Einfach vorbei kommen und mitmachen, Spaß ist inklusive.

Trainingszeiten

Montag

18:00 - 19:30 Uhr
Funktionsgymnastik

Montag

19:30 - 21:00 Uhr
Ballspiele Herren

Dienstag

19:00 - 20:30 Uhr
Pilates

Donnerstag

9:30 - 11:00 Uhr
Fitness am Morgen
(Fatburner und Bauch, Beine, Po)

**Bitte entsprechende Trainingskleidung
und Hallenschuhe mitbringen.**

**Schulturnhalle der Grundschule
in Furpach**

TV Heiligenwald

Peter Wahlster
Telefon: 06821 692293

SV Furpach (Abt. Turnen)

Elfi Mühlhoff
Telefon: 06821 952488

Kneipp-Verein Illingen

Carla Nalbach
Telefon: 06825 8988420

TV Heinitz 2000

Stephanie Unger
Telefon: 06821 77832

TG Landsweiler-Reden

Gerhard Closs
Telefon: 06821 69913

TV Ottweiler

Helga Müller
Telefon: 06824 4433

Kneipp-Verein Spiesen

Ute Born-Hort
Telefon: 06821 740337

TuS Wiebelskirchen

Anja Stuppi
Telefon: 017678921885