



UNSER MOTTO

- Lebenslange Fitness für möglichst viele Senioren
- Lebensfreude und Wohlbefinden
- Verbesserung der Lebensqualität
- Angebot von bedürfnisgerechter Bewegung
- Gemeinsam schöne Dinge erleben
- Geselligkeit gegen Vereinsamung
- Vernetzung innerhalb der verschiedenen Organisationen



FÜR WEN TUN WIR WAS

- Männer und Frauen im Erwachsenenalter
- für alle, die aktiv oder fit werden bzw. bleiben möchten
- Menschen mit Einschränkungen
- für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger
- Alleinlebende Menschen



WEITERE BEWEGUNGSPROGRAMME

- Nordic-Walking, Beckenbodentraining
- Fit & Vital, Aktiv & Fit
- Volleyball, Faustball
- Bewegung für Jedermann
- Stuhlgymnastik, Yoga

KONTAKT UND INFORMATION



Gesundheitsamt

Martina Stapelfeldt-Fogel

Stengelstraße 10 - 12

66117 Saarbrücken

Telefon: 0681 506-5325

E-Mail:

martina.stapelfeldt-fogel@rvsbr.de



Ansprechpartnerin:

Giovanna Karle

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail: g.karle@stb.saarland

www.stb.saarland



Foto: RGStudio



**3 Monate kostenfreie
Schnuppertrainings**
beim
ATV Dudweiler



02. Sept. - 30. Nov. 2024

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



Christel Angel
06897/74136



www.atv-dudweiler.de



FIT & VITAL - EIN LEBEN LANG

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

Fußballtennis

Montags, 17:00 - 19:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
Trainer: Hans Hoffmann

Fitness & Kraft

(gezielte Fitness für Männer und Frauen)
Dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
Trainerin: Christel Angel

Stretch & Relax

Dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr
Turmschule Dudweiler
Trainer: Rainer Hartkorn

Pilates

Dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Turmschule Dudweiler
Trainer: Rainer Hartkorn

Fit for fun

(Gymnastik für Frauen, die fit bleiben wollen)
Mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr
Turmschule Dudweiler
Trainerin: Christel Angel

Wirbelsäulentraining

Mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
Turmschule Dudweiler
Trainerin: Edith Dick

Gymnastik für Frauen

Donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
Trainerin: Elli Fries

Tanz & Bewegung

Mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
Trainer: Maritta Michel

Bauch-Beine-Po

Donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
Trainerin: Elli Fries

World Jumping Trampolin

Freitags, 18:00 - 19:00 Uhr und 19:00 - 20:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule
Trainerin: Verena Hartkorn



KOOPERATIONSVEREINE IM REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

TV Auersmacher

Ulrike Wendling-Bur | Telefon: 06805 21 81 67

TV Köllerbach

Alois Lehberger | Telefon: 06898/62314

TV Klarenthal-Krughütte

Christina Scholl | Telefon: 06898/37100

TV Heusweiler

Elsbeth Bach | Telefon: 06806/78102

TB St. Johann

Monika Möll | Telefon: 0681/709313

TV Burbach

Cordula Goulet | Telefon: 0681/790462

Kneipp-Verein Riegelsberg

Martina Hoven | Telefon: 06806/440261

Kneipp-Verein Friedrichsthal-Bildstock

Claudia Zobel | Telefon: 0176 44470264

TV Naßweiler

Larissa Quinten | Telefon: 06809/702926

TV Ritterstraße

Gabi Maurer | Telefon: 06898/63213

TuS St. Arnual

Julia Freidinger | Telefon: 0681/93579131

TV Völklingen

Marion Hauptenthal | Telefon: 06898/5692777

TV Wahlschied

Anette Schmitt | Telefon: 06806/82777