

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:



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:

karle@saarlaendischer-turnerbund.de



**Die Gemeinde Riegelsberg
und der
Kneipp-Verein Riegelsberg
laden ein zur großen**



WATT-Wanderung
im Saarland – energis macht's möglich!
Jeder Schritt zählt!

Sonntag, 29. April
um 14:00 Uhr
Treffpunkt: Marktplatz Riegelsberg

Im Rahmen des Frühlingsfestes
der Gemeinde Riegelsberg sowie dem
Projekt Fit&Vital - ein Leben lang
www.kneippvereinriegelsberg.de



„Fit & Vital - ein Leben lang“

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



Der Kneipp-Verein Riegelsberg ist bereits seit über 60 Jahren im Dienste der Gesundheit.

Unsere Kernaufgabe sehen wir darin, gesundheitliches Wissen und Handeln zu vermitteln. Unser Ziel: Gesunde Menschen

Unsere Bewegungsprogramme:

- Wassergymnastik / Zumba Gold
- Progressive Muskelrelaxation
- Beckenboden-Training
- Sport in Herzgruppen
- Wirbelsäulengymnastik
- Tai Chi / Qi Gong / Yoga / Pilates
- Laufen / Walking
- Ganzheitliches Gedächtnistraining
- Gymnastik "Fit für den Alltag"

Die große WATT-Wanderung im Saarland 2018

Die Gemeinde Riegelsberg ist dabei, wenn es darum geht, die Krone der

1. WATT-Wander-Gemeinde des Saarlandes

zu gewinnen. Insgesamt nehmen 10 Kommunen an diesem Wettstreit teil.

Alle gesammelten Schritte der Riegelsberger Bürger werden erfasst und in Watt-Punkte umgerechnet.

Der Kneipp-Verein Riegelsberg organisiert mit seinen Wanderführern die familienfreundliche Wanderroute von ca. 4,5 km auf einer Teilstrecke des Frohnwaldweges.

Auf der Strecke erwarten die Wanderer kleine Überraschungen im Sinne der 5 Elemente der Kneipp-Bewegung.

Weitere Informationen hierzu unter:

www.kneippvereinriegelsberg.de
Claudia Zobel, Telefon: 0 68 06 - 30 67 61

TV Auersmacher

Jennifer Jung, Telefon: 06805 218730

TV Burbach

Cordula Coulet, Telefon: 0681 790462

ATV Dudweiler

Christiel Angel, Telefon: 0681 79786

TV Heusweiler

Elsbeth Bach, Telefon: 06806 78102

TB St. Johann

Monika Möll, Telefon: 0681 709313

TV Klarenthal-Krughütte

Hajo Scholl, Telefon: 06898 37100

TV Köllerbach

Alois Lehberger, Telefon: 06898 62314

TV Naßweiler

Larissa Quinten Telefon: 06809 702926

TV Niedersalbach

Martina Blass, Telefon: 06806 6421

TV Ritterstraße

Gabi Maurer, Telefon: 06898 63213

TV Rußhütte

Rita Ackermann, Telefon: 0681 73814

TV Völklingen

Geschäftsstelle, Telefon: 06898 22667

TV Wahlschied

Annette Schmitt, Telefon: 06806 82777