

## 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](mailto:martina.stapelfeldt-fogel@rvsbr.de)



Ansprechpartnerin:

**Projektleitung**

**Giovanna Karle**

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail:

[karle@saarlaendischer-turnerbund.de](mailto:karle@saarlaendischer-turnerbund.de)



**Fit & Vital**  
älter werden



## TV Ritterstraße lädt ein zum Mitmach-Wandertag

- Leichte Wanderstrecke -  
mit Stationen des  
Alltags-Fitness-Test (5 km)



- Anspruchsvolle Strecke -  
mit Outdoor-Power-Fitness  
Einheiten (6 km)

**24. August 2016 | 17:00 Uhr**

**Treffpunkt: Dorfbrunnen  
Ritterstraße (vor der Sparkasse)**

Gabi Maurer | Telefon: 06898 63213





Ein Projekt des Saarländischen  
Turnerbundes in  
Kooperation mit dem  
Regionalverband Saarbrücken

## Mitmach-Wandertag 24. August 2016 Start: 17:00 Uhr



Weitere  
Projektvereine



### „Fit und vital älter werden“ TV Ritterstraße

Das Bewegungsprogramm richtet sich an Männer und Frauen, die sich ihre Beweglichkeit und Alltagsfähigkeit auch im Alter erhalten wollen. Jeder kann mitmachen, auch Neu- und Wiedereinsteiger, die sich lange nicht, oder nicht viel bewegt haben.

Das Angebot richtet sich im Besonderen auch an Personen, deren Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist.

Ein behindertengerechter Zugang zur Turnhalle ist über den Seiteneingang zum Mehrzweckraum im Anbau der Halle möglich.

#### Ansprechpartnerin:

Gabi Maurer | Telefon: 06898 63213



### Programm

#### Mitmach-Wandertag

Im Rahmen des Projektes „Fit und vital älter“ werden bietet der TV Ritterstraße zwei Wanderungen mit verschiedenen Stationen an.

**1. Wanderung:** Strecke etwa 5 km (wenig Steigung). Hier werden an den Stationen verschiedene Alltags-Fitness-Tests durchgeführt. Diese zeigen den aktuellen, individuellen Stand der Fitness und die Prognose für das spätere Altern in Selbstständigkeit.

**2. Wanderung:** Strecke von 6 km (anspruchsvolle Strecke) mit Stationen, an denen wir Power-Fitness anbieten.

**Ziel der Wanderungen ist die Fischerhütte im Kesselfeld mit anschließendem Grillen und Salatbuffet.**

Der TV Ritterstraße freut sich über viele Mitwanderer. **Das Wander-Angebot ist kostenfrei.**

#### TV Auersmacher

Jennifer Jung, Telefon: 06805 218730

#### TV Burbach

Ursula Theres, Telefon: 0681 79786

#### ATV Dudweiler

Christel Angel, Telefon: 06897 74136

#### TV Heusweiler

Elsbeth Bach, Telefon: 06806 78102

#### TB St. Johann

Monika Möll, Telefo: 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 Köllerbach

Alois Lehberger, Telefon: 06898 62314

#### TV Rußhütte

Rita Ackermann, Telefon: 0681 73814

#### TV Völklingen

Geschäftsstelle, Telefon: 06898 22667

#### TV Wahlschied

Anette Schmidt, Telefon: 06806 82777