

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 60+

UNSERE BEWEGUNGSPROGRAMME

(einige Beispiele der Projektvereine)

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

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:

Qualitätszirkel / Programm

Giovanna Karle

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail:

karle@saarlaendischer-turnerbund.de

STB 
SAARLÄNDISCHER TURNERBUND



20-jähriges Jubiläum „Fit & Vital älter werden“



im Anschluss
30. Qualitätszirkel
„HerzFIT“
14. April 2018

**St.-Barbara-Halle in
Püttlingen**

Theodolinde-Katzenmaier-Straße
66346 Püttlingen



20 Jahre Fit & Vital Ablauf Jubiläumsfeier

10:00 Uhr

Begrüßung, Franz Josef Kiefer (STB)

Grußworte

- Ministerin Monika Bachmann
- Peter Gillo, Regionalverband SB
- Sören Meng, Landrat Landkreis NK

Bewegungsprogramm „Surprise“

- Christina Scholl (STB)

Laudatoren

- Dr. Kurt Bohr, Ehrenpräsident STB
- Franz Josef Kiefer, Präsident STB
- Karin Schneider, LSVS Stabstelle

Ehrungen und Danksagungen

Vorführung

- Seniorengruppe der Projektvereine

Präsentation des neuen Konzeptes

- Christina Scholl (STB)

Mitmachprogramm Blocktanz

- Monika Möll

ca. 12:00 Uhr

Ende des offiziellen Teils

12:00 - 13:00 Uhr, Zeit und Raum zum Austausch mit kleinen Snacks

30. Qualitätszirkel 14. April 2018

Zeitplan „HerzFIT“

13:00 Uhr

- Kurzvorstellung- Projekt HerzGesund (Gerd Müller, Projektleiter)

13:00 Uhr

- (Nordic-) Walking, Jogging - Technik und Dosierungsoptionen

Kaffeepause

- Bewegung auf Musik
 - Spielformen - Dosierung und Differenzierung
- Ende ca. 17:00 Uhr

Referenten

Sabine Pogrzebny

M.Sc. Sportwissenschaftlerin

Christian Kaczmarek

M.Sc. Sportwissenschaftler, Wissenschaftlicher Mitarbeiter SWI

Bitte mitbringen

Sportbekleidung, angepasstes Schuhwerk, Pulsuhr, Nordic-Walking Stöcke (falls vorhanden)

Anmeldemodalitäten

Anmeldung: bis 30.03.2018

Teilnahmegebühr: 30,00 €

Für Teilnehmer/innen aus den Projektvereinen „Fit & Vital“ ist die Teilnahme **kostenfrei**.

Anmeldung: per Gymnet oder beige-fügetes Anmeldeformular ausfüllen. Gebühr bei schriftl. Meldung: 5,- €.

Mail: karle@saarlaendischer-turnerbund.de

Fax: 0681 3879372

LG-Nr.: 8124

Bildungswerk des STB

Hermann-Neuberger-Sportschule 4
66123 Saarbrücken

Zur Lizenzverlängerung werden
4 Lerneinheiten anerkannt.

Adresse: St.-Barbara-Halle,
Theodolinde-Katzenmaier-Straße,
66346 Püttlingen