Senioren Fitness Tage

Brebach-Fechingen

2023

10.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer
Mobilisierung der Muskeln und Gelenke.
Danach wählen Sie Ihr Fitness-Angebot aus:

Aquajogging
45 Minuten pure Freude für Schwimmer.
Badekleidung ist erforderlich.

Boule - Außen und Innen, macht riesigen Spaß.

Wirbelsäulengymnastik
Muskel-/Gelenkestabilisation und Aufbau.

Tanzen
„Tanzen ist das Träumen der Beine.“

Wandern (gerne auch mit Hund)
Wichtig: Gutes Schuhwerk wählen.

Das Fitnessprogramm dauert jeweils
ca. eine Stunde.
Abschließend gemütlicher Ausklang im Bistro.

www.saarbruecken.de/senioren

SENIORENBEIRAT der Landeshauptstadt SAARBRÜCKEN

Senioren Fitness Tage

Brebach-Fechingen

2023

Termine - Beginn jeweils 10.30 Uhr

- ✓ 3. Januar
- ✓ 7. Februar
- ✓ 7. März
- ✓ 4. April
- ✓ 2. Mai
- ✓ 6. Juni
- ✓ 4. Juli
- ✓ 1. August
- ✓ 5. September
- ✓ 10. Oktober
- ✓ 7. November
- ✓ 5. Dezember

Fest-, Mehrzweck- und Schwimmhalle

Stadtteil Brebach-Fechingen, Provinzialstraße 180

Das **Bistro in der Festhalle** freut sich auf ihren Besuch.

Sie erreichen diese Sportstätte bequem mit der **Saarbahn und** dann mit **der Buslinie 120**

- ✓ alle 30 Minuten
- ✓ ab Brebach-Bahnhof.

Infos gibt es bei:
Jürgen Friedrich
Tel. +49 163 7914503
friedrichjrf@web.de

www.saarbruecken.de/senioren

SENIORENBEIRAT der Landeshauptstadt SAARBRÜCKEN