

Senioren Fitness Tage

Dudweiler

2023

Ablauf

10.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer

Mobilisierung der Muskeln und Gelenke.

Danach wählen Sie Ihr Fitness-Angebot aus:



Aquajogging*

*nur, wenn das Dudobad geöffnet hat.

Bitte auf die jeweiligen Termine achten.

12.1 / 16.2 / 9.3 / 13.4 / 11.5 /

21.9 / 12.10 / 9.11 / 21.12



Boule - Außen und Innen,
macht riesigen Spaß.



Muskelaufbau - Sturzprophylaxe

Kann in brenzligen Situationen sehr
hilfreich sein.



Wandern

Wichtig: Gutes Schuhwerk wählen.

Das Fitnessprogramm dauert jeweils
ca. eine Stunde.



Senioren Fitness Tage

Dudweiler

2023

Termine

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



Infos gibt es bei:
Ursula Kirsch
Tel. +49 152 54297392
kirsch.um@gmail.com

Bürgerhaus Dudweiler

Am Markt 115
66125 Saarbrücken-Dudweiler

Haltestelle der Busse
101, 102, 133
direkt am Bürgerhaus

