

Senioren Fitness Tage

Dudweiler

2024

Aktiv und gesund bleiben

10.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer*innen
Gemeinsame Mobilisierung der Muskeln
und Gelenke.

Danach wählen Sie Ihr Sport-Angebot aus:

Aquajogging*

*nur, wenn das Dudobad geöffnet hat.
Bitte auf die jeweiligen Termine achten.

11.1 / 8.2 / 14.3 / 11.4 /
12.9 / 17.10 / 14.11 / 12.12

Boule - Außen und Innen,
macht riesigen Spaß.

Muskelaufbau - Sturzprophylaxe

Kann in brenzlichen Situationen sehr
hilfreich sein.

Wandern

Wichtig: Gutes Schuhwerk wählen.

Das Fitnessprogramm dauert jeweils
ca. eine Stunde.



Senioren Fitness Tage

Dudweiler

2024

Termine

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