

# Senioren Fitness Tage

Brebach-  
Fechingen

2024

**Aktiv und gesund bleiben**

**10.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer\*innen**

Gemeinsame Mobilisierung d. Muskeln u. Gelenke.

Danach wählen Sie Ihr Sport-Angebot aus:

## Aquajogging

45 Minuten pure Freude für Schwimmer\*innen.

Badekleidung ist erforderlich.

**Boule** Außen und Innen, macht riesigen Spaß.

## Wirbelsäulengymnastik

Muskel-/Gelenkestabilisation und Aufbau

## Erlebnistanz

„Tanzen ist das Träumen der Beine.“

## Wandern mit und ohne Stöcke

Gerne auch mit Hund.

Das Fitnessprogramm dauert jeweils  
ca. eine Stunde.

**Anschließend gemütlicher Ausklang im Bistro.**



# Senioren Fitness Tage

Brebach-  
Fechingen

2024

**Termine** - Beginn jeweils 10.30 Uhr

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

