

Senioren Fitness Tage

Dudweiler

2025

TERMINE

- 2. Januar
- 6. Februar
- 20. März
- 3. April
- 15. Mai
- 12. Juni
- 3. Juli
- 7. August
- 4. September
- 2. Oktober
- 13. November
- 11. Dezember



INFOS

gibt es beim Seniorenbeirat der
Landeshauptstadt Saarbrücken
Telefon 0681 572 53
seniorenbeirat@saarbruecken.de

Bürgerhaus Dudweiler

Am Markt 115
66125 Saarbrücken-Dudweiler
Haltestelle der Busse
101, 102, 133
direkt am Bürgerhaus

Senioren Fitness Tage

Dudweiler

2025

Ablauf

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.

09.01. / 13.02. / 27.03. / 10.04. / 09.10. / 20.11. / 18.12.

Muskelaufbau-Sturzprophylaxe

kann in brenzligen Situationen sehr hilfreich sein.

Boule

außen und innen - macht riesigen Spaß!

Wandern

Wichtig: Gutes Schuhwerk wählen.

Das Fitnessprogramm dauert jeweils ca. eine Stunde.

AKTIV UND GESUND BLEIBEN