

Senioren Fitness Tage

Brebach-
Fechingen

2025

TERMINE

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



INFOS

gibt es bei

Jürgen Friedrich
Tel: 0163 791 4503
Mail: friedrichjrf@web.de

**Fest-/Mehrzweck- und Schwimmhalle
Provinzialstraße 180
Stadtteil Brebach-Fechingen**

Sie erreichen diese Sportstätte
bequem mit der Saarbahn und dann
mit der Buslinie 120 (alle 30 Minuten
ab Brebach Bahnhof)

Senioren Fitness Tage

Brebach-
Fechingen

2025

ABLAUF

10.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer*innen

Gemeinsame Mobilisierung der Muskeln und 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-/Gelenkstabilisation 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.

AKTIV UND GESUND BLEIBEN