

Senioren Fitness Tage

Brebach-
Fechingen

2026

Termine

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

2026

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