

# 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](mailto: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**