

Senioren Fitness Tage

Dudweiler

2026

Termine

- 8. Januar
- 5. Februar
- 12. März
- 2. April
- 7. Mai
- 11. Juni
- 2. Juli
- 6. August
- 3. September
- 8. Oktober
- 12. November
- 10. 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

2026

Ablauf

10.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer*innen

Gemeinsame Mobilisierung der Muskeln und Gelenke.
Danach wählen Sie Ihr Sport-Angebot aus:

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.

Regelmäßiges Angebot: Aquajogging

Nur, wenn das Dudobad geöffnet hat. Bitte auf die jeweiligen Termine achten. Dauer: 45 Minuten.

15.01. / 12.02. / 19.03. / 09.04. / 21. 05. / 18.06. / 10.09. /
15.10. / 19.11. / 17.12.

Ansprechpartnerin: Ivonne Schmitt, Tel: 0171 215 4191

AKTIV UND GESUND BLEIBEN