

Senioren Fitness Tage

Brebach-
Fechingen

2024

Aktiv und gesund bleiben

10.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer*innen

Gemeinsame Mobilisierung d. Muskeln u. 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-/Gelenkestabilisation 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.



Senioren Fitness Tage

Brebach-
Fechingen

2024

Termine - Beginn jeweils 10.30 Uhr

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

Fest-, Mehrzweck- und Schwimmhalle
Stadtteil Brebach-Fechingen, Provinzialstraße 180

Das **Bistro in der Festhalle** freut sich auf ihren Besuch.

Sie erreichen diese Sportstätte bequem mit der **Saarbahn und**
dann mit **der Buslinie 120**

- ✓ alle 30 Minuten
- ✓ ab Brebach-Bahnhof.

Infos gibt es bei:
Jürgen Friedrich
Tel. +49 163 7914503
friedrichjrf@web.de

