

# Senioren Fitness Tage

Dudweiler

2025

## TERMINE

- 2. Januar
- 6. Februar
- 20. März
- 3. April
- 15. Mai
- 12. Juni
- 3. Juli
- 7. August
- 4. September
- 2. Oktober
- 13. November
- 11. Dezember



## INFOS

gibt es beim Seniorenbeirat der  
Landeshauptstadt Saarbrücken  
Telefon 0681 572 53  
[seniorenbeirat@saarbruecken.de](mailto:seniorenbeirat@saarbruecken.de)

## Bürgerhaus Dudweiler

Am Markt 115  
66125 Saarbrücken-Dudweiler  
Haltestelle der Busse  
101, 102, 133  
direkt am Bürgerhaus

# Senioren Fitness Tage

Dudweiler

2025

## Ablauf

### 10.30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer\*innen

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

### Aquajogging

\*nur, wenn das Dudobad geöffnet hat. Bitte auf die jeweiligen Termine achten.

09.01. / 13.02. / 27.03. / 10.04. / 09.10. / 20.11. / 18.12.

### 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.**

# AKTIV UND GESUND BLEIBEN