

UNSER MOTTO

- Lebenslange Fitness für möglichst viele Senioren
- Lebensfreude und Wohlbefinden
- Verbesserung der Lebensqualität
- Angebot von bedürfnisgerechter Bewegung
- Gemeinsam schöne Dinge erleben
- Geselligkeit gegen Vereinsamung
- Vernetzung innerhalb der verschiedenen Organisationen

FÜR WEN TUN WIR WAS

- Männer und Frauen im Erwachsenenalter
- für alle, die aktiv oder fit werden bzw. bleiben möchten
- Menschen mit Einschränkungen
- für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger
- Alleinlebende Menschen

BEWEGUNGSPROGRAMME

- Stuhlgymnastik, Yoga
- Walking und Nordic Walking
- Gedächtnistraining
- Qi Gong und Tai Chi
- Sturzprophylaxe

Kontakt und Information



Gesundheitsamt
Lisa Wagner
Stengelstraße 10 - 12
66117 Saarbrücken
Telefon: 0681 506-5449
E-Mail: lisa.wagner@rvsbr.de



Ansprechpartnerin:
Giovanna Karle
Telefon: 0681 3879-234
E-Mail: g.karle@stb.saarland
www.stb.saarland



Eine Aktion im Programm
“Fit & Vital - ein Leben lang”



29.03.2026
Sport- und Kulturhalle
Wahlschied
von 10:00-16:00 Uhr

Qualitätszirkel
“Einfach aber genial!”



FASZIO® – Training in 7 Strategien

Für mehr Vitalität und Bewegungsfreiheit
Das Bewegungskonzept von FASZIO®

beinhaltet 7 Strategien mit denen das fasziale
Netz stimuliert, gekräftigt, geweitet und
geschmeidig gemacht wird.

Die Anwendung macht individualisiertes
Training möglich, unterstützt
Gesunderhaltung, Belastungsfähigkeit und
Leistungssteigerung und berücksichtigt alle
Aspekte eines ganzheitlichen Trainings.



Zeitplan



10:00 - 10:15 Uhr

Begrüßung & Eröffnung

10:15 - 10:45 Uhr

Impulsreferat:

Faszie & Beckenboden: vernetzt,
funktional, schwungvoll

11:00 - 12:00 Uhr

Beckenboden mal anders!

12:00 - 12:45 Uhr

Mittagspause

12:50 - 14:00 Uhr

Freie Bahn für Hormone:
Bewegungsspaß mit
Alltagsgegenständen

14:00 - 14:30 Uhr

Kaffeepause

14:30 - 15:30 Uhr

Aus der Mitte heraus:
Kraft vs. Weite

15:30 - 16:15 Uhr

Releasing für Beckengesundheit -
kluge Faszienintervention statt
schmerzvoller Druck

Anmeldeverfahren

Die Teilnahmeplätze sind begrenzt,
wir empfehlen eine frühzeitige
Anmeldung.

Für **2** Übungsleiter/innen aus den
Projekt-Vereinen von
“Fit & Vital - ein Leben lang”
ist die Teilnahme kostenfrei.

Die Teilnahmegebühr
beträgt **49,00 € / Person**

Meldeschluss:

Anmeldungen möglich per
Gymnet: LG-Nr.: 8149

Mail: g.karle@stb.saarland

Zur Lizenzverlängerung werden
fachspezifisch **5** Lerneinheiten
anerkannt.

Ausrichter: TV Wahlschied -
kümmert sich um das leibliche Wohl

Adresse: Sport- und Kulturhalle
Wahlschied, Im Dorf 11, 66265
Wahlschied / Heusweiler