

Liebe Seniorinnen
und Senioren,

mit zunehmendem Alter
nimmt die Mobilität ab. Oft
ist es schwierig, sich zu
bewegen und den Alltag zu
meistern.



Aber man kann hier entgegenwirken durch
Gymnastik, durch Aquajogging und vielem
mehr.

Gemeinsam mit dem Seniorenbeirat führt das
Seniorenbüro auch in diesem Jahr im Trimmtreff
Viktoria einen Fitnesstag durch, dieser wird von
den 3 Turnvereinen mit geschulten Trainerinnen
und Trainern unterstützt.

Nehmen Sie das Angebot an, denn wer Kraft
und Ausdauer hat, fühlt sich jung und fit. Mit
ganz einfachen Bewegungen können Sie Ihr
Wohlbefinden steigern.

Unter dem Motto »Püttlingen lebt gesund!«
reichen wir Ihnen zum Abschluss noch einen
gesunden Snack sowie Getränke.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur
Verfügung.

Ihre

Margret Schmidt
Teamleiterin Seniorenbüro

Hallenbad Trimmtreff Viktoria Öffnungszeiten:

Montag:

Seniorinnen u. Senioren
15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Dienstag - Freitag:

Familie (auch Großeltern!)
07:30 - 12:00 Uhr & 15:00 - 21:00 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertage:

Familie (auch Großeltern!)
07:30 - 16:00 Uhr (durchgehend)

Infos & Kontakt:

Verwaltung Rathaus Köllerbach:

Tel.: 06898 / 691-258

Internetseite:

www.trimmtreff-viktoria.de



Turnverein 1890
Püttlingen e.V.



Seniorenbüro der
Stadt Püttlingen



Der Seniorenbeirat und das Seniorenbüro
der Stadt Püttlingen in Kooperation mit
dem Regionalverband Saarbrücken
präsentieren:

Beweglich bleiben im Alter! - auch für Einsteiger -



Mittwoch, 15. Mai 2019, und
Mittwoch, 16. Oktober 2019,
jeweils ab 09:30 Uhr

Im Trimmtreff Viktoria.
Die Teilnahme ist kostenlos!

Kontakt

Seniorenbüro der Stadt Püttlingen

Elke Haut

Tel.: 06898 / 691-184

E-Mail: seniorenbuero@puettlingen.de

Kontakt Daten Turnvereine:

TV 1890 Püttlingen e.V.

Ansprechpartner: Klemens Feld
Handy-Nr.: 0157 / 34 63 48 97

TV 1909 Ritterstraße e.V.

Ansprechpartnerin: Gabi Maurer
Tel.: 06898 / 63 21 3

TV Köllerbach 1901 e.V.

Ansprechpartner: Alois Lehberger
Tel.: 06898 / 62 31 4

Eine Gemeinschaftsveranstaltung

des Seniorenbeirats der Stadt Püttlingen,
des Seniorenbüros der Stadt Püttlingen,
des Regionalverbandes Saarbrücken,
des Turnvereins 1890 Püttlingen e.V.,
des Turnvereins Köllerbach 1901 e.V.,
und des Turnvereins 1909 Ritterstraße e.V.

Programm

09:30 Uhr | **Begrüßung**

09:45 Uhr | **Bewegungsprogramm
nach Wahl:**

(1) Im Hallenbad:

Aquajogging

(2) In der Sporthalle:

Rundum-Fit-
Programm

**gegen
11:30 Uhr**

Verabschiedung

ein gesunder Snack und
Getränke für alle
Teilnehmerinnen und
Teilnehmer



Programm im Detail

Im Hallenbad

Betreuung
durch Stadt
Püttlingen

Aquajogging
Badekleidung
erforderlich!

In der Sporthalle

Betreuung
durch
TV Püttlingen,
TV Köllerbach
und
TV Ritterstraße

Turnschuhe
erforderlich!

Ablauf:

Aufwärmtraining

Spielerisches
Koordinations-
training

Kraft-/
Muskelaufbau-
training

Herz-Kreislauf

Ziele:
Kraft
Koordination
Kondition
Bewegung

