

Fit & Vital ein Leben lang

Ein Projekt des Saarländischen Turnerbundes in Kooperation mit *dem Saarpfalz-Kreis*

Ansprechpartner/-in Saarpfalz-Kreise: Frau Giffel und Frau Scheidhauer

Ansprechpartner/-in Turnerbund: Frau Giovanna Karle

Hermann-Neuberger-Sportschule 4

66123 Saarbrücken

Telefon: (0681) 3879-234

E-Mail: karle@saarlaendischer-turnerbund.de

Aktueller Stand vom **06.11.2019** noch kein Kooperationsvertrag unterschrieben. Zunächst steht eine Klärung der Modalitäten an.

Fördersumme des Saarpfalzkreises ca. 5.200€

Allgemeine Info über das Projekt

Fit & Vital – ein Leben lang“ will Menschen ab 50 altersgerechte Angebote zur Bewegung bieten. Es ist ein Programm des Saarländischen Turnerbundes in Kooperation mit den Landkreisen und dem Regionalverband. Umgesetzt wird es durch kooperierende Vereine. Eine Auswahl aus den Bewegungsprogrammen Qi Gong und Tai Chi, Walking und Nordic Walking, Herz-Kreislauf-Training, Stuhlgymnastik, Yoga, Rückentraining, Körperwahrnehmung, Entspannung, Gedächtnistraining.

Motto des Programms:

- lebenslange Fitness für möglichst viele Seniorinnen und Senioren
- Lebensfreude und Wohlbefinden
- Verbesserung der Lebensqualität
- Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit durch Bewegung und Geselligkeit
- gemeinsames Erleben
- bedürfnisgerechte Angebote
- weitere Vernetzung innerhalb der verschiedenen Organisationen

Das Programm ist ausgerichtet für:

- Neueinsteiger
- Wiedereinsteiger
- alle, die aktiv und fit werden oder bleiben möchten
- alle sportlich Interessierten

Beispielhafte Bewegungsprogramme (abgeleitet aus bereits gelungener Arbeit mit Projektvereinen)

- Qi Gong und Tai Chi
- Walking und Nordic Walking
- Herz Kreislauf-Training
- Stuhlgymnastik, Yoga
- Rückentraining
- Körperwahrnehmung, Entspannung
- Gedächtnistraining
- Fit in den Alltag

Mögliche Vereine

Alle Vereine im Saarpfalz-Kreis werden darüber informiert und vom STB (Saarländischen Turnerbund e.V.) kontaktiert.