

## UNSER MOTTO

- \* *Lebenslange Fitness für möglichst viele 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*
- \* *Begegnungsstätte für Jung & Alt*

## FÜR WEN TUN WIR WAS

- \* *Männer und Frauen ab 50, jüngere, interessierte Mitmenschen sind herzlich willkommen*
- \* *Für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger*
- \* *Für alle, die aktiv und fit werden oder bleiben möchten*
- \* *Alleinlebende Menschen*
- \* *Menschen mit Einschränkungen*
- \* *Hochbetagte Menschen*

## UNSERE BEWEGUNGSPROGRAMME

(einige Beispiele der Projektvereine)

- \* Qi Gong und Tai Chi
- \* Walking und Nordic Walking
- \* Herz Kreislauf-Training
- \* Stuhlgymnastik, Yoga
- \* Rückentraining
- \* Körperwahrnehmung
- \* Entspannung
- \* Gedächtnistraining

## KONTAKT UND INFORMATION ZUM PROJEKT:



Willkommensregion  
Neunkirchen

## Leitstelle „Älter werden“

Wilhelm-Heinrich-Str.36  
66564 Ottweiler

**Ansprechpartnerin: Ulrike Hoffmann**

Telefon: 06824 906-2222

E-Mail:

[aelterwerden@landkreis-neunkirchen.de](mailto:aelterwerden@landkreis-neunkirchen.de)

[www.landkreis-neunkirchen.de](http://www.landkreis-neunkirchen.de)



**Ansprechpartnerin:**

**Giovanna Karle**

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail:

[karle@saarlaendischer-turnerbund.de](mailto:karle@saarlaendischer-turnerbund.de)

[www.stb.saarland](http://www.stb.saarland)



## Das Programm „Fit & Vital - ein Leben lang“



Eine Kooperation mit dem  
**Landkreis  
Neunkirchen  
und dem  
Saarländischen  
Turnerbund**

[www.stb.saarland](http://www.stb.saarland)



## „Fit &Vital - ein Leben lang“

Das Projekt „Fit & Vital – ein Leben lang“



bietet Menschen ab 50 Jahren vielfältige, altersgerechte Angebote zur Bewegungsförderung. Das Projekt besteht schon seit 1998.

Das Projekt ist eine Kooperation des Saarl. Turnerbundes in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Neunkirchen.

Die Umsetzung des Projektes erfolgt über die kooperierenden Vereine im Landkreis Neunkirchen.



**Ansprechpartnerin beim Saarl. Turnerbund:**  
Giovanna Karle, Telefon: 0681 3879-234

## Leitfaden

Der demografische Wandel hat in Zukunft deutliche Auswirkungen auf die Mitgliederstruktur in den Turn- und Sportvereinen. Den Vereinen kommt daher eine wichtige gesellschaftspolitische Rolle im Miteinander der Generationen zu. Gerade für die steigende Zahl



an Menschen ohne verwandtschaftliche Beziehungen sind gemeinsame Orte für Jung und Alt besonders wichtig. Die Vereine sind somit eine Art soziale Begegnungsstätte, die der Verinselung der älteren Menschen entgegensteuern.

Dabei gilt es bei Neueinsteiger die vorhandenen Hemmschwellen abzubauen aber auch Wiedereinsteiger den Zugang zu erleichtern.

Sport bietet die Chance durch spezielle Bewegungsprogramme auch auf die Bedürfnisse bewegungseingeschränkter aber auch hochbetagter Menschen einzugehen. Wichtigste Botschaft: **Man ist nie zu alt, um**

**mit sportlicher Betätigung anzufangen.**



## Kneipp-Verein Illingen

Carla Nalbach, Tel.: 06825/8988420

## SV Furpach (Abt. Turnen)

Elfi Mühlhoff, Tel.: 06821/952488

## TG Landsweiler-Reden

Gerhard Closs, Tel.: 06821/69913

## Tus Wiebelskirchen

Anja Stuppi, Tel.: 06821/952343

## TV Heiligenwald

Peter Wahlster , 06821/692293

## TV 2000 Heinitz

Stephanie Unger, Tel.: 06821/3552

## TV Ottweiler

Helga Müller, Tel.: 06824/4433

## Kneipp-Verein Spiesen

Ute Born-Hort, Tel.: 06821/740337

## TV Wiesbach

Martina Bethscheider  
Tel.: 06806/ 81759