

Sie möchten teilnehmen?

## Ihre Ansprechperson

**DRK-Landesverband Saarland e.V.**

Wilhelm-Heinrich-Straße 7-9  
66117 Saarbrücken

**Claudia Ruppert**  
Projektleitung FAMoS

Tel.: 0681 / 5004-243  
famos@drk.saarland  
www.drk.saarland

## Unsere Kooperationspartner



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



# Fit im Alter – Gruppenangebote

Im Rahmen des Projekts  
„Fit im Alter- Mobil im Sozialraum“

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

# Gesund älter werden

Körperliche Aktivität ist einer der wichtigsten Einflussfaktoren für ein gesundes und aktives Altern.

Das Projekt „Fit im Alter – Mobil im Sozialraum“ (kurz: FA-MoS) möchte durch Maßnahmen der Bewegungsförderung zunehmendem Mobilitätsverlust, Vereinsamung und damit einhergehend der Bildung chronischer Krankheiten und Pflegebedürftigkeit entgegenwirken.

Ziel ist es, die Generation „70 plus“ zu unterstützen, aktiv zu bleiben und Angebote in ihrer Umgebung zu nutzen.

## Gruppenangebote

Das Deutsche Rote Kreuz im Saarland hat mit verschiedenen Kooperationspartnern Angebote geschaffen, die auf unterschiedliche Fähigkeiten und Bedürfnisse der Zielgruppe ältere Menschen eingehen und von qualifizierten Seniorentainer/innen angeleitet werden.

Die Bewegungsangebote finden nach Möglichkeit im Freien statt wie auf öffentlichen Grünflächen, Parkanlagen und Sportplätzen, aber auch in anderen geeigneten Räumlichkeiten.

Inhalte sind Bewegungsspaziergänge und Gymnastik mit Übungen zur Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht.

## Alle Angebote sind kostenlos für die Teilnehmenden!

Das Projekt wird in den Landkreisen Saarlouis, Neunkirchen, St. Wendel und im Regionalverband Saarbrücken umgesetzt. Die Förderung erfolgt mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit ([www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)).



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



# Unsere Angebote

## Gemeinde Tholey - Waldstadion Hasborn

### Senioren-gymnastik und Denkspaziergänge

Senioren-gymnastik findet im Winter im Rathaus statt jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

## St. Wendel - Im Stadtpark St. Wendel (April – Oktober)

### Fit im Alter – Outdoor

jeden Dienstag von 18.00 bis 19.00 Uhr

## Saarlouis - im Stadtpark Saarlouis

### Fit im Alter – Outdoor

im Winter Senioren-gymnastik im Esther Bejarano Haus jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

## Schmelz / Primsweiler - Alte Schule Primsweiler

### Fit im Alter – Gymnastik

Mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr und 17.00 bis 18.00 Uhr

## Saarwellingen / Reisbach - Park, Bouleplatz (April – Oktober)

### Fit im Alter – Outdoor

Mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr, 14-tägig in den ungeraden Wochen

## Erlebnisort Reden - Redener Hannes

### Fit im Alter – Outdoor

jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

## Spiesen – Elversberg - Ehem. Gaststätte Wildbergstock

### Yoga auf dem Stuhl

jeden Montag von 16.45 bis 17.45 Uhr

## Spiesen – Elversberg - Wanderparkplatz Spiesen

### Bewegungsspaziergänge

jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

## Bubach-Calmesweiler - DRK-Heim, Am Kindergarten

### Fit im Alter – Gymnastik

jeden Donnerstag von 15.00 bis 16.00 Uhr

## Saarbrücken - Deutsch-Französischer Garten, Nordeingang

### Fit im Alter – Outdoor

jeden Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr