

Veranstaltungstermine 2020

Freitag, 06.03.2020
Freitag, 03.04.2020
Freitag, 08.05.2020
Freitag, 05.06.2020
Freitag, 03.07.2020
Freitag, 04.09.2020
Freitag, 02.10.2020
Freitag, 06.11.2020
Freitag, 04.12.2020

Beginn ist jeweils um 10.30 Uhr.

Sie erreichen das CJD, Einöder Straße 80,
bequem ab dem Hauptbahnhof mit der Linie R/7.

Weitere Infos gibt es bei:

Amt für Jugend, Senioren und Soziales
Am Forum 5
66424 Homburg
Frau Ohliger, Tel. 06841 101 114
claudia.ohliger@homburg.de

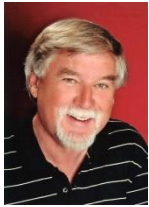


2020

Im Rahmen der Kampagne »Homburg lebt gesund!«
lädt die Kreisstadt Homburg in Zusammenarbeit mit
dem Seniorenbeirat, dem CJD Homburg Saar und
dem Landessportverband Saar zu den

Homburger Senioren-Fitnesstagen

ein. Die kostenfreien Angebote der Senioren-
Fitnesstage richten sich an alle, die Spaß an Bewe-
gung haben und gerne einmal etwas Neues ausprobieren wollen.



Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Zahl der älteren Menschen nimmt ständig zu. In Homburg gibt es mittlerweile etwas mehr als 10.000 Menschen, die älter als 65 Jahre sind. Hier ist die Stadt gefordert, den älteren Menschen Möglichkeiten zu bieten, sich fit zu halten, um möglichst lange ihre Selbständigkeit zu erhalten. Dies kann nur geschehen, indem wir ihnen die Möglichkeit geben, Sport zu treiben. Sei dies in Vereinen, in Fitnessstudios, bei Wanderungen oder in unserem „Koi“. Nicht zu unterschätzen sind Fahrradtouren, am besten mit E-Bikes. Nur so können sich unsere Seniorinnen und Senioren lange fit und gesund halten.

Auch die Senioren-Fitnessstage bieten den älteren Menschen die Möglichkeit mit Gleichgesinnten, Gleichaltrigen sich vielfältig sportlich zu betätigen und mit viel Spaß und Freude die eigene Gesundheit zu fördern.

Alexander Ziegler

Seniorenbeauftragter der Stadt Homburg



Sehr geehrte Damen und Herren,

viele Erkrankungen lassen sich durch eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung vermeiden. Seit 2011 ist die Kreisstadt Homburg beim landesweiten Programm „Das Saarland lebt gesund!“ zur Förderung von Gesundheit und Prävention im Saarland aktiv mit von der Partie.

Wir haben uns das Thema „Gesundheit“ auf die Fahne geschrieben und wollen es im Rahmen der Kampagne „Homburg lebt gesund“ ausbauen und stärken. Ziel ist es, mehr Gesundheit und Bewegung in unsere Stadt zu bringen. Daher setzen wir uns dafür ein, dass alle Menschen in Homburg von diversen Gesundheitsangeboten profitieren. Dazu zählen auch die Senioren-Fitnessstage, die speziell auf die ältere Generation zugeschnitten sind. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich in der Gemeinschaft sportlich zu betätigen und entdecken Sie, wieviel Spaß und Freude es machen kann, etwas für seine Gesundheit und Fitness zu tun.

Ich danke dem Seniorenbeirat, dem Landessportverband Saar sowie dem CJD, dass die Senioren-Fitnessstage auch 2020 wieder stattfinden können.

Christine Becker

Beigeordnete der Stadt Homburg

Wie kann ich teilnehmen?

- Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.
- Beginn ist immer um 10.30 Uhr.
- Die TeilnehmerInnen treffen sich in der Aula im CJD zu einem etwa 15-minütigen gemeinsamen Aufwärmtraining. Danach wählen die TeilnehmerInnen aus, wo sie mitmachen möchten. Dabei kann bei jedem Termin unter den Angeboten neu ausgewählt werden. Das Fitnessprogramm dauert eine gute Stunde und wird von erfahrenen Personen geleitet. Wer mehr Fitness anstrebt, kann an entsprechende Vereine vermittelt werden.

Die Angebote:

- **Aquafitness (Badekleidung erforderlich)**
- **Boule innen und außen**
- **Wandern/Nordic Walking (Wanderkleidung und gutes Schuhwerk erforderlich)**
- **Line Dance (neu)**
- **Mobilitätstraining (neu)**

Veranstaltungsort:

In den Sportstätten des CJD Homburg, Einöderstraße 80, 66424 Homburg

Im Anschluss an die sportliche Betätigung kann, wer möchte, ein kleines Mittagessen zu fairen Preisen einnehmen. Die Gastronomie des CJD freut sich auf Ihren Besuch.

