



GESUNDHEITSTAGE

Brebach

FIT IN DEN HERBST

1. BIS 5. SEPTEMBER 2025



Montag

16-18 Uhr



Gesund bleiben trotz
Klimawandel, Hitze und
Co.

(Gesundheitsamt
Regionalverband
Saarbücken)

Vortrag, Film & Quiz

Wo?

BürgerInnen-Zentrum

Dienstag

9-10:30 Uhr

Nordic Walking

Wo?

BürgerInnen-Zentrum

11-12 Uhr

Vortrag "Schüßler-Salze
- Für mehr Vitalität in
der zweiten
Lebeshälfte"

Wo?

BürgerInnen-Zentrum

16-17:30 Uhr

"3000 Schritte"
Spaziergang für alle

Wo?

BürgerInnen-Zentrum

18-19 Uhr

"Trommel Dich frei"-
Workshop

Wo?

BürgerInnen-Zentrum

Mittwoch

10-11 Uhr

Qi Gong

Wo?

Spielplatz
(bei Regen im
Jugendclub evang.
Gemeindezentrum)

15-16 Uhr

Gedächtnistraining

Wo?

BürgerInnen-Zentrum

16:30-17:30 Uhr

Denk-Pfad®
Gedächtnistraining in
der Natur - nicht nur für
Ältere

Wo?

BürgerInnenzentrum

Donnerstag

10-12 Uhr

Workshop "Gesund und
nachhaltig essen mit
kleinem Budget"

Smoothie-Bike



Verbraucherzentrale
Saarland

Wo?

Stadtteilcafé im
BürgerInnen-Zentrum

17-18 Uhr

Vortrag
"Gesunde Routinen"
(PuGiS e. V.)

Wo?

BürgerInnen-Zentrum

Freitag

11-12 Uhr

Yoga im Sitzen
(GUANYIN - Schule für
Taijiquan, Qi Gong und
Körperwahrnehmung)

Wo?

GUANYIN

12:15-13:15 Uhr

Tai Chi

Wo?

GUANYIN

15-17 Uhr



Sport und Bewegung für
Kinder

Wo?

Kath. Kirchplatz der
Maria Hilf (bei Regen im
evang. Gemeindezentr.)

Boule-Workshop

Alle Angebote sind **kostenfrei**. Eine **Anmeldung** jedoch unter 0172/4585576 oder unter elke-kranzhoefer@dwsaar.de **erforderlich**.

Durchführungsorte

BürgerInnenzentrum: Saarbrücker Str. 62, 66130 Saarbrücken

Evang. Gemeindezentrum: Jakobstraße 16, 66130 Saarbrücken

GUANYIN - Schule für Taijiquan, Qi Gong und Körperwahrnehmung:

Saarbrücker Str. 78, 66130 Saarbrücken

Kath. Gemeinde Kirchplatz Maria Hilf: Saarbrücker Str. 72, 66130
Saarbrücken

Spielplatz: Brückwiesstr. 1, 66130 Saarbrücken