

REGION WALGAU

Bürs

Kurs: Turnen - Männerriege
Ort: Turnhalle Schule Bürs
Zeit: Montag, 20.00 – 21.00 Uhr
Start: 17. September
Leitung: Ronald Brugger
Kontakt: Gemeinde Bürs – 05552 628 12

Kurs: Alt.Jung.Sein
Gedächtnistraining und leichte Fitness
Ort: Flohkistle
Zeit: Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr
Start: 26. September
Organisation: Katholisches Bildungswerk
Leitung: Brunhild Koblbaur – 05552 652 04

Nüziders

Kurs: Sitzgymnastik + Seniorenturnen
Ort: Pfarrzentrum
Zeit: Sitzgymnastik Montag, 15.15 – 16.15 Uhr
Seniorenturnen Montag, 16.30 – 17.30 Uhr
Start: 24. September
Leitung: Maria Müller – 0650 515 84 02

Kurs: „treffpunkt: TANZ“
Ort: Pfarrzentrum
Zeit: Dienstag, 15:30 – 17:00 Uhr
Start: 2. Oktober
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg
Leitung: Sibylle Möller – 0664 12 52 749

Nüziders

Kurs: Gymnastikkreis
Ort: Turnhalle Volksschule
Zeit: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr, 20.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr, 20.00 – 21.00 Uhr
Start: 29./30. September
Leitung: Barbara Müller + Cornelia Schedler
Kontakt: Andrea Rützler – 0664 645 12 86

Kurs: Alt.Jung.Sein
Ort: Pfarrzentrum
Zeit: Montag, 09.00 – 10.30 Uhr
Beginn: 5. November
Organisation: Katholisches Bildungswerk
Leitung: Margit Walser – 0650 671 40 02

Ludesch

Kurs: Walken
Treffpunkt: Blumenegg Halle
Zeit: Dienstag, 08.30 – 10.00 Uhr
Beginn: 4. September
Organisation: Seniorenbund
Leitung: Herta Weit
Kontakt: Elmar Hepp – 0681 107 16 364

Kurs: „treffpunkt: TANZ“
Ort: Bewegungsraum IAP an der Lutz
Zeit: Mittwoch, 14:14 – 15:15 Uhr Bewegung im Sitzen/
15:15 – 17:15 Uhr Tanzen ab der Lebensmitte
Start: 19. September
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg
Leitung: Helga Marzluf – 0664 472 56 78

REGION WALGAU

Ludesch

Kurs: Total Body Training
Ort: Bewegungsraum Volksschule
Zeit: Montag, 08.30 – 09.30 Uhr
Start: 1. Oktober
Organisation: Mir Fraua vo Ludesch
Leitung: Alice Lampacher
Kontakt: Monika Huber – 0664 545 18 27

Kurs: Aqua – Fit
Ort: Val Blu, Bludenz
Zeit: Mittwoch, 08.00 – 08.45 + 09.00 – 09.45 Uhr
Start: 3. Oktober
Organisation: Mir Fraua vo Ludesch
Leitung: Alice Lampacher
Kontakt: Monika Huber – 0664 545 18 27

Thüringen

Kurs: MOHI Tagestreff
Bewegungs- und Gedächtnisübungen
Ort: MOHI Blumenegg
Zeit: Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch, 09.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Start: durchgehend
Organisation: MOHI Blumenegg
Leitung: Mayr Otto
Kontakt: 0650 438 64 77

Thüringen

Kurs: Gymnastik
Ort: Schulturnhalle, Hauptschule
Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr
Start: 27. September
Organisation: Turnerschaft Thüringen
Leitung: Robert Bitsche – 0550 37 05

Kurs: Bewegung bis ins hohe Alter
Ort: Turnsaal Volksschule
Zeit: Freitag 16.00 – 17.00 Uhr, 17.00 – 18.00 Uhr
Start: 28. September
Organisation: Rotes Kreuz
Leitung: Heidi Walter – 0660 380 65 01

Kurs: „treffpunkt: Tanz“
Ort: Turnsaal Volksschule
Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr
Start: Voraussichtlich im September
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg
Leitung: Paula Aigner
Kontakt: Eva Dreher – 0664 453 17 51

REGION WALGAU

Thüringerberg

Kurs: Haltungsturnen
Ort: Sunnasaal
Zeit: Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr
Start: 27. September
Leitung: Heidi Walter – 0660 380 65 01

Kurs: „treffpunkt: TANZ“
Ort: Sunnasaal
Zeit: Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr
Start: 9. Oktober
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg
Leitung: Rosmarie Pühringer
Kontakt: Eva Dreher – 0664 453 17 51

Kurs: „treffpunkt: TANZ“
Ort: Mehrzweckraum
Zeit: Mittwoch, 8.45 – 10.15 Uhr
Start: 10. Oktober
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg
Leitung: Rosmarie Pühringer
Kontakt: Eva Dreher – 0664 453 17 51

Kurs: „treffpunkt: TANZ“ - Sitztanz
Ort: Sunnasaal
Zeit: Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr
Start: 9. Oktober
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg
Leitung: Leitung: Rosmarie Pühringer
Kontakt: Eva Dreher – 0664 453 17 51

Bludesch

Kurs: Männerturnen
Ort: Turnhalle Volksschule
Zeit: 20.00 – 22.00 Uhr
Start: Voraussichtlich im September
Organisation: Wintersportverein Ludesch
Leitung: Hipp Gerhard
Kontakt: Wilfried Müller – 05525 628 28

Kurs: Bewegung bis ins hohe Alter
Ort: Kindergarten Bludesch Gais
Zeit: Dienstag, 16.45 – 17.45 Uhr
Start: 25. September
Organisation: Rotes Kreuz, Krankenpflegeverein
Leitung: Ingeborg Berchtel – 0664 739 101 26

Kurs: Pilates
Ort: Kursraum Gais beim Kindergarten am Sunnabühel
Zeit: Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr,
Donnerstag, 8.00 – 10.00 Uhr
Start: 19. September
Organisation: Krankenpflegeverein
Leitung: Carmen Messner – 0650 421 73 43

Kurs: Wanderausflüge
Zeit: lt. Veröffentlichungen
Organisation: Pensionistenverein Bludesch
Leitung: Sape Josef Boersma – 650 303 10 76

REGION WALGAU

Schlins

Kurs: Yoga
Ort: Pfarrsaal
Zeit: Dienstag, 9.00 – 10.30 Uhr
Start: 25. September
Leitung: Brigitte Gambs – 0664 51 27 992

Kurs: Feldenkrais
Ort: Pfarrsaal
Zeit: Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr
Start: 10. Oktober
Leitung: Edeltraut Kuen – 05572 53 256

Kurs: Sitzgymnastik – Bewegt ins Alter
Ort: Volksschule
Zeit: Dienstag, 09.00 – 10.00 Uhr
Start: 11. September
Organisation: Sportunion Vorarlberg
Leitung: Beate Mähr – 0660 65 41 222

Kurs: Osteoporose Turnen
Ort: Volksschule Gymnastikraum
Zeit: Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr
Start: 11. September
Organisation: Gemeinde Musik Schlins
Kursleitung: Beate Mähr – 0660 65 41 222

Schlins

Kurs: Gesund und fit für Senioren
Ort: Turnsaal Kindergarten
Zeit: Donnerstag, 17.30 – 18.30 Uhr
Start: 13. September
Organisation: Gemeinde Musik Schlins
Leitung: Tania Malin – 0699 17 27 58 41

Kurs: Bewegung bis ins hohe Alter
Ort: Pfarrsaal
Zeit: Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr
Start: 26. September
Organisation: Rotes Kreuz
Leitung: Monika Martin, Stv. Nicole Siegele
Kontakt: Doris Schütz – 05522 770 00 90 41

Satteins

Kurs: Kneipp Frauengymnastik
Ort: Turnhalle Volksschule
Zeit: Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr
Start: 20. September
Organisation: Kneipp Aktiv Club Satteins
Leitung: Karin Loretz
Kontakt: Herma Fink – 05524 84 96

Kurs: Gesundheitsturnen
Ort: Volksschule Turnsaal
Zeit: Montag, 19.00 – 20.00 Uhr, 20.00 – 21.00 Uhr
Start: 17. September
Organisation: Turnverein Satteins
Kontakt: Paul Dobler – 05524 88 95

Kurs: Feldenkrais
Ort: Pfarrsaal Satteins
Zeit: Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr
Beginn: 10. Oktober
Leitung: Edeltraut Kuen – 05572 53 256

REGION WALGAU

Satteins

Kurs: Bewegung bis ins hohe Alter
Ort: Pfarrsaal
Zeit: Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr
Start: Kursstart verschoben
Organisation: Rotes Kreuz
Leitung: Monika Martin
Kontakt: Doris Schütz – 05522 770 00 90 41

Kurs: Yoga
Ort: Turnsaal Volksschule
Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
Start: 19. September
Leitung: Lada Dünser – 0680 303 72 09

Röns

Kurs: Sitzgymnastik – Bewegt ins Alter
Ort: Magnussaal
Zeit: Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Start: 3. Oktober
Organisation: Sportunion Vorarlberg
Leitung: Monika Ammann – 05574 481 23

Düns

Kurs: Bewegung bis ins hohe Alter
Ort: Volksschulturnsaal
Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr
Start: 25. September
Organisation: Rotes Kreuz
Leitung: Ingeborg Berchtel – 0664 739 101 26

Schnifis

Kurs: Bewegung bis ins hohe Alter
Ort: Turnsaal Volksschule
Zeit: Montag, 8.45 – 9.45 Uhr
Start: 24. September
Organisation: Rotes Kreuz
Leitung: Ingeborg Berchtel – 0664 739 101 26

Kurs: Yoga
Ort: Turnsaal Volksschule
Zeit: Denstag, 8.00 Uhr – 9.30 Uhr,
Dienstag, 18.15 – 19.45 Uhr
Start: 18. September
Leitung: Lada Dünser – 0680 303 72 09

REGION WALGAU

Nenzing

Kurs: Yoga
Ort: Turnsaal Kindergarten
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr, 19.45 – 21.15 Uhr
Start: 25. September
Leitung: Brigitte Gambs – 0664 512 79 92

Kurs: „treffpunkt: TANZ“
Ort: Ramschwagsaal
Zeit: Dienstag, 13.30 – 15.15 Uhr, 15.30 – 17.00 Uhr
Start: 25. September
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg
Leitung: Irmgard Schnetzer – 0664 165 22 98

Kurs: Ganzkörpertraining mit sanfter Musik
Ort: Volksschule Nenzing
Zeit: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr (Hauptschule)
Start: 17. September
Organisation: Kneipp Aktiv Club Nenzing
Leitung: Isabella Stoß
Kontakt: Irmgard Fasching – 0664 44 15 957

Kurs: Pilates - Training für Körper und Geist
Ort: Rettungszentrale Nenzing
Zeit: Donnerstag, 8.00 – 9.00 Uhr, 9.00 – 10.00 Uhr
Start: 20. September
Organisation: Kneipp Aktiv Club Nenzing
Leitung: Silvana Sonderegger
Kontakt: Irmgard Fasching – 0664 44 15 957

Kurs: Wirbelsäulengymnastik
Ort: Turnhalle Volksschule
Zeit: Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr
Start: 19. September
Organisation: Turnverein Nenzing
Leitung: Christine Frei
Kontakt: Margret Gantner – 0650 703 70 35

Kurs: Pilates
Ort: Turnhalle Volksschule
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Start: 18. September
Organisation: Turnverein Nenzing
Leitung: Claudia Simoner
Kontakt: Margret Gantner – 0650 703 70 35

Kurse: Rhythmische Gymnastik
Ort: Turnhalle Volksschule
Zeit: Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr
Start: 19. September
Organisation: Turnverein
Leitung: Christine Frei
Kontakt: Margret Gantner – 0650 703 70 35

Kurs: „treffpunkt: TANZ“
Ort: Altes Gemeindeamt
Zeit: Montag, 17.00 – 18.30 Uhr
Start: 8. Oktober
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg
Leitung: Rosmarie Pühringer
Kontakt: Eva Dreher – 0664 453 17 51

REGION WALGAU

Frastanz

Kurs: Alt.Jung.Sein
Ort: Haus der Begegnung
Zeit: Montag, 14:30 – 16:00 Uhr
Start: 15. Oktober
Organisation: Katholisches Bildungswerk
Leitung: Isolde Vonach – 05522 525 81

Kurs: Im Gleichgewicht bleiben
Ort: Haus der Begegnung
Start: ab Frühling 2019
Organisation: Sozialarbeitskreis
Leitung: Isolde Vonach – 05522 525 81

Kurs: Wanderungen
Ort: Kreuzung Schmittengasse – Kasal
Zeit: Dienstag, 13.30 Uhr
Start: durchgehend
Organisation: Pensionistenverband Frastanz
Leitung: Irene Angeneter – 0664 490 32 73

Kurs: Lauftreff – Gemeinsames Walken
Ort: Bugo Bücherei
Zeit: Dienstag, 08.30 – 10.30 Uhr
Start: durchgehend
Leitung: Edith Mauser – 0664 948 76 27

Kurs: Herrengymnastik
Ort: Mittelschule Frastanz
Zeit: Dienstag, 20:00 – 22:00 Uhr
Start: 11. September
Organisation: Turnerschaft Frastanz
Leitung: Armin Köchle – 0664 432 70 77

Kurs: Frauengymnastik
Ort: Volksschule Hofen
Zeit: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Start: 25. September
Organisation: Turnerschaft Frastanz
Leitung: Ilse Meyer – 05522 533 41

Kurs: Kneippturnen
Ort: Volksschule Hofen
Zeit: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr
Start: 24. September
Organisation: Kneipp Aktiv Club Frastanz
Kontakt: Ilse Meyer – 05522 533 41

REGION WALGAU

Göfis

Kurs: „treffpunkt: TANZ“
Ort: Konsumsaal
Zeit: Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr
Start: 27. September
Organisation: Gesunder Lebensraum Göfis
Leitung: Emmi Maier
Kontakt: Klara Lampert – 05522 738 29

Kurs: ALT.JUNG.Sein
Ort: Carl-Lampert-Saal
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Start: 17. Oktober
Organisation: Katholisches Bildungswerk
Leitung: Christine Müller – 0664 318 18 95

Im Projekt **Bewegt ins Alter 2.0** geht es um ein gesundes Älterwerden. Es beinhaltet das Installieren von neuen Bewegungsangeboten in Ortschaften, wo der Bedarf besteht. Pro Region wird mindestens ein Bewegungstag durchgeführt, an dem vielfältige Informationen zum Thema „Mehr gesunde Lebensjahre“ aktiv und passiv vermittelt werden.

Eine weitere Maßnahme stellt das Zusammentragen aller Bewegungsangebote der Region dar. Diese Liste wird der Bevölkerungsgruppe 60+ zur Verfügung gestellt.

Mehr Informationen bei:

Andreas Küng
0664 467 467 4
a.kueng@sportunion-vlb.g.at