

Durch das Projekt **Bewegt ins Alter 2.0** werden alle Bewegungsangebote (für Senioren) in den jeweiligen Regionen aufgelistet / zusammengetragen und die Bevölkerungsgruppe 65+ darüber informiert. Im Rahmen des Projektes werden Senioren dazu ermutigt, die lokalen Bewegungsangebote zu besuchen, um dadurch Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.



Stand Montafon



Mehr Informationen bei

Andreas Küng

0664 467 467 4

a.kueng@sportunion-vlbg.at

BEWEGT
ins Alter **2.0**



St. Anton

Seniorentanzen

Zeit: Montag, 15 – 16.30 Uhr

15.1 – 30.4 & 1.10. – 17.12.

Ort: Vereinsraum St. Anton

Verein: Seniorenbund

Kontakt: Lerch Rudolf

Turnen 65+

Zeit: Donnerstag, 14:00 – 15:00 Uhr

Frühjahr: 11.1. – 28.6

Herbst: 6.9 – 20.12

Ort: Volksschulturnhalle

Kontakt: Petra Welti

0664 2010710

Vandans

Bewegung für Körper und Geist

Zeit: Montag, 15 – 16 Uhr

Ort: Pfarrsaal in Vandans

Veranstalter: Rotes Kreuz

Kontakt: Anna-Maria Zimmermann

0660 4881024

Frauengymnastik

Zeit: Montag von 17.30 - 18.30 Uhr,

18.30 - 19.30 Uhr, 19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: Bewegungsraum Vandans

Veranstalter: Frauengymnastikgruppe

Kontakt: Gisela Schuchter

05556 72549

Tschagguns

Wassergymnastik

Zeit: Donnerstag, 9 – 10 Uhr

Ort: Hotel Cresta

Kontakt: Dr. Doris Bergmair

dorisbergmair@hotmail.com

Tel: 0680 1449135

Frauenturnen

Zeit: Dienstag, 19.40 – 20.40 Uhr

Ort: Turnsaal Tschagguns

Kontakt: Angelika Loretz

angelika.loretz@viglconsult.at

Schruns

Wanderungen

Zeit: 1x monatl. Wanderung

Gehzeit jeweils ca. 3 ½ Std.

Ort: Raum Montafon

Verein: Pensionistenverband

Wanderbegleiter: Obm. Juen Stefan

Wassergymnastik

Zeit: Donnerstag, 17.30 – 18.30,

19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Reha Klinik Schruns

Verein: Vital Montafon Bewegt

Kontakt: Gerhard Pfeifer

vital.montafon@gmx.at

05558 8657

Seniorentanz-Nachmittage

Zeit: Mittwoch, 14.30 – 17.30 Uhr

Alle zwei Wochen

Ort: Käsehaus Montafon

Verein: Pensionistenverband Schruns

Kontakt: Irma Rudigier

i.rudigier@gmx.at

Senioren-Fitnessgymnastik

Zeit: Montag, 17:20 – 18:20 Uhr

Ort: Volksschule Schruns

Verein: Gesundheitstreff Metanand

Kontakt: Dr. Doris Bergmair

0680 1449135

Treffpunkt Tanz - Tanzen ab der Lebensmitte

Zeit: Donnerstag, 16:30 – 18:00 Uhr

Ort: Volksschule Schruns

Verein: Seniorentanz Vorarlberg

Kontakt: Nina Wachter

ninawachter@gmx.at

St. Gallenkirch

Wanderungen

Im 2 Wochenrhythmus

Zeit: Mittwoch, 8:00 Uhr

Ort: Valiserabahn

Verein: Pensionistenverband

Kontakt: Irma Rudigier

i.rudigier@gmx.at

0664 4339428

Gaschurn/Partenen

Treffpunkt Tanz

Ort: Michaelisaal

Zeit: Donnerstag, 13.30 – 15.00 Uhr

Verein: Seniorentanz

Kontakt: Angelika Dich

0664 1718251

Wanderungen

Ort: findet an verschiedenen Orten statt

Zeit: ca. alle 2 Wochen

Verein: Pensionistenverband

Kontakt: Konstantin Tschanhenz

0664 4250198