

## Altach

Kurs: mensana – Treffpunkt Tanz  
Ort: Bewegungsraum Volksschule  
Zeit: Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr  
Start: 8. Oktober  
Organisation: mensana  
Leitung: Maria Amann  
Kontakt: Kiki Karu – 05576 75 129

Kurs: Wandern  
Ort: Kirche  
Zeit: Mittwoch, 13.30  
Start: 5. September  
Organisation: mensana + Kneipp Aktiv Club  
Leitung: Bernd Brändle  
Kontakt: 05576 75'268

Kurs: Treffpunkt Tanz  
Ort: Kom  
Zeit: Montag, 16.15 – 17.45 Uhr  
Start: 24. September  
Organisation: Kneipp Aktiv Club Altach  
Leitung: Annelies Mayer – 0650 962 09 64

Kurs: treffpunkt: Tanz  
Ort: Pfarrsaal  
Zeit: Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr  
Start: 11. September  
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg  
Leitung: Maria Amann – 0664 751 194 46

## Mäder

Kurs: Biodanza – Bewegung + Tanz  
Ort: Pfarrsaal Mäder  
Zeit: Montag, 19.00 – 20.30 Uhr  
Start: 24. September  
Leitung: Elsbeth Gwehenberger – 0664 397 68 11

Kurs: Treffpunkt Tanz  
Ort: Pfarrsaal  
Zeit: Montag 9.00 – 10.30 Uhr  
Mittwoch 19.30 – 21.00 Uhr  
Start: 24. September  
Organisation: Gemeinde Mäder ein Leben lang  
Leitung: Annelies Mayer – 0650 962 09 64

Kurs: Osteoporose + Rückengymnastik  
Ort: Öko-Mittelschule  
Zeit: Mittwoch 8.30 – 9.30 Uhr  
Start: 19. September  
Organisation: Kneipp Aktiv Club Mäder  
Leitung: Monika Felder  
Kontakt: Elisabeth Zerlauth – 0664 219 45 19

Kurs: Osteoporose + Rückengymnastik  
Sesselgymnastik  
Ort: Pfarrsaal  
Zeit: Donnerstag, 8.30 – 9.30 Uhr  
Start: 20. September  
Organisation: Kneipp Aktiv Club Mäder  
Leitung: Monika Felder  
Kontakt: Elisabeth Zerlauth - 0664 219 45 19

Kurs: Frauengymnastik mit Schwerpunkt Rücken  
Ort: Öko-Mittelschule  
Zeit: Dienstag, 8.30 – 9.30 Uhr  
Start: 19. September  
Organisation: Kneipp Aktiv Club Mäder  
Leitung: Conny Kling  
Kontakt: Elisabeth Zerlauth - 0664 219 45

# amKumma

## Mäder

Kurs: Kegeln  
Ort: Kegelcenter Koblach  
Zeit: 1. und 3. Montag im Monat, 12.00 – 18.00 Uhr  
2. Und 4. Montag 17.00 – 20.00 Uhr  
Start: durchgehend  
Organisation: Kegelclub PVÖ Mäder  
Kontakt: Hinteregger Erwin – 0650 280 85 20

Kurs: Stocksport  
Ort: Stocksport-Klubhaus  
Zeit: Dienstag und Donnerstag,  
jeweils 19.00 – ca. 21.30 Uhr  
Start: durchgehend (mit Winterpause)  
Organisation: Stocksportklub Mäder  
Kontakt: Herbert Deisenberger – 0650 987 44 51

Kurs: Tanznachmittage für Senioren und  
Junggebliebene  
Ort: Pfarrsaal  
Zeit: Donnerstag, 14.30 – 17.30 Uhr (alle 14 Tage)  
Start: 4. Oktober  
Leitung: Herbert Ender und Wolfi Hammerer  
Kontakt: 0664 523 05 65

Kurs: Kraft aus der Körpermitte – Bewegt ins Alter  
Ort: J.J.-Ender Saal  
Zeit: Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr  
Start: 11. September  
Organisation: Sportunion Vorarlberg  
Leitung: Christine – 0664 502 77 61

Kurs: FIT ins Alter  
Ort: J.J.-Ender Saal  
Zeit: Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr  
Start: 12. September  
Organisation: Sportunion Vorarlberg  
Leitung: Heinz Zauner – 0664 737 02 563

Kurs: Geistig und körperlich fit – Bewegt ins Alter  
Ort: J.J.-Ender Saal  
Zeit: Mittwoch, 8.25 – 09.25 Uhr  
Start: 03. Oktober  
Organisation: Sportunion Vorarlberg  
Leitung: Edeltraud Kräutler-Nagler – 0664 123 66 36

# amKumma

## Koblach

Kurs: Biodanza / Sitztanz  
Ort: Haus Koblach  
Zeit: Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr  
Start: 2. Oktober  
Organisation: zkobla dahoam  
Leitung: Elsbeth Gwehenberger - 0664 397 68 11

Kurs: Beckenbodentraining  
Ort: Haus Koblach  
Zeit: Montag 09.00 – 10.00 Uhr  
Start: 17. September  
Organisation: zkobla dahoam  
Leitung: Christine – 0664 502 77 61

Kurs: Mein Gleichgewicht  
Ort: Haus Koblach  
Zeit: Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr  
Start: 5. Oktober  
Organisation: zkobla dahoam + Kneipp Aktiv Club  
Kontakt: Ria Steinbichler – 0676 383 47 38

Kurs: Seniorengesundheitsgymnastik  
Ort: Mittelschule Koblach  
Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Start: 27. September  
Organisation: Kneipp Aktiv Club Koblach  
Kontakt: Ria Steinbichler – 0676 383 47 38

Kurs: Bewegung bis ins hohe Alter  
Ort: Dorfmitte Gemeinde Koblach  
Zeit: Donnerstag, 9.30 – 10.30 Uhr  
Start: 13. September  
Organisation: Rotes Kreuz  
Leitung: Karin Krainz – 0664 822 43 02

Kurs: treffpunkt: Tanz  
Ort: Dorf Mitte – Gr. Sitzungszimmer  
Zeit: Freitag, 17.00 – 18.30 Uhr  
Start: 14. September  
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg  
Leitung: Maria Amann – 0664 751 194 46

# amKumma

## Götzis

Kurs: Turnen mit Helga  
Ort: Mittelschule Turnhalle  
Zeit: Montag, 18.25 – 19.10 Uhr, 19.15 – 20.00 Uhr  
Start: 17. September  
Organisation: Kneipp Aktiv Club Götzis  
Leitung: Helga Held  
Kontakt: Ingrid Metzler – 0680 24 55 439

Kurs: Ganzkörpertraining  
Ort: Mittelschule Turnhalle  
Zeit: Mittwoch, 18.30 – 19.15 Uhr  
Start: 19. September  
Organisation: Kneipp Aktiv Club Götzis  
Leitung: Conny Kling  
Kontakt: Ingrid Metzler – 0680 24 55 439

Kurs: Bewegungsrunde mit Gedächtnistraining –  
im Gleichgewicht bleiben  
Ort: Haus der Generationen - Denkraum  
Zeit: Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr (jede 2. Woche)  
Start: 27. September  
Organisation: Zamma leaba - Club 60  
Leitung: Angelika Tschallener  
Kontakt: Gerda Kauer – 05523 640 50 406

Kurs: Bewegung mit Musik  
Ort: Haus der Generationen – Mehrzwecksaal  
Zeit: Montag, 10.00 – 11.00 Uhr, 14.30 – 15.30 Uhr  
Start: durchgehend  
Organisation: Haus der Generationen, Zamma leaba  
Kontakt: Gerda Kauer – 05523 640 50 406

Kurs: Erinnerungsarbeit  
Ort: Haus der Generationen – Mehrzwecksaal  
Zeit: Mittwoch, 10.15 – 11.15 Uhr, 14.30 – 15.30 Uhr  
Start: durchgehend  
Organisation: Haus der Generationen, Zamma leaba  
Kontakt: Gerda Kauer – 05523 640 50 406

Kurs: Bewegung mit Musik – Tanz im Sitzen  
Ort: Haus der Generationen  
Zeit: Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr  
Start: durchgehend  
Organisation: Haus der Generationen, Zamma leaba  
Kontakt: Gerda Kauer – 05523 640 50 406

Kurs: Wandern 65+  
Ort: Haus der Generationen  
Zeit: letzter Mittwoch im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr  
Start: durchgehend  
Organisation: Haus der Generationen, Zamma leaba  
Kontakt: Gerda Kauer – 05523 640 50 406

Kurs: Er & Sie Turnen  
Ort: Jahnhalle Götzis  
Zeit: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr  
Start: 19. September  
Organisation: Sparkasse Sportgemeinschaft Götzis  
Leitung: Susanne Schädler – 0680 216 62 32

## Götzis

Kurs: Frauen Ganzkörpergymnastik  
Ort: Töbelhalle Götzis  
Zeit: Dienstag, 8.45 – 9.45 Uhr  
Start: 18. September  
Organisation: Sparkasse Sportgemeinschaft Götzis  
Leitung: Elisabeth Maurer 0650 990 52 24

Kurs: Frauen - Ganzkörpergymnastik  
Ort: Töbelhalle Götzis  
Zeit: Mittwoch, 8.00 – 9.00 Uhr  
Start: 19. September  
Organisation: Sparkasse Sportgemeinschaft Götzis  
Leitung: Elisabeth Maurer 0650 990 52 24

Kurs: Frauengymnastik mit Schwerpunkt Rücken  
Ort: Töbelhalle Götzis  
Zeit: Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr  
Start: 11. September  
Organisation: Sparkasse Sportgemeinschaft Götzis  
Leitung: Christine Obwegeser - 0664 440 02 17

Das Projekt **Bewegt ins Alter 2.0** soll Senioren für Bewegung motivieren. Es werden alle Bewegungsangebote in den jeweiligen Regionen aufgelistet, zusammengetragen und die Bevölkerungsgruppe 60+ wird darüber informiert. Neue Bewegungskurse werden geschaffen sowie Bewegungstage organisiert. Im Zuge dessen wird die Generation 60+ dazu ermutigt, die Angebote zu besuchen, um Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

### Mehr Informationen bei:

Andreas Küng  
0664 467 467 4  
[a.kueng@sportunion-vlbg.at](mailto:a.kueng@sportunion-vlbg.at)