

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