

### Pilates für Senioren

Ein Angebot von Judih Grabher Pilates-Yoga-Meditaton.

**Montag, von 8.00 bis 8.45 Uhr**

ZeitRaum 2226, Millennium Park 20, 5. Etage (mit Lift)

Kosten: 77 Euro für 10 Einheiten

Anmeldung: Judith Grabher, T 0650 870 6050,

E judith.grabher@soxman.at

### 60+ Training - Fit sein im Alter

Ein Angebot von training das wirkt - mein studio.

**Mittwoch, von 8.00 bis 8.45 Uhr**

Mein Studio, Millennium Park 20, 3. Etage (mit Lift)

Kosten: 90 Euro für 10 Einheiten

Training in der Kleingruppe (max. 12 TeilnehmerInnen)

Anmeldung: Samuel Griell, T 0680 110 86 87,

E samuel.griell@trainingdaswirkt.at

### TREFFPUNKT TANZ! Für Tanzbegeisterte ab 50

Ein Angebot der Volkshochschule Lustenau.

**Dienstag, von 14.30 bis 16.10 Uhr**

Pfarrcenter Rheindorf - Erlöserkirche

Kosten: 80 Euro für 10 Nachmittage | 66 Euro für

Inhaber der Lustenauer Seniorenkarte

Leiterin: Rosmarie Pühringer

Anmeldung: Birgit Pernsteiner, T 05574 525 240,

E birgit.pernsteiner@gmail.com

### Rücken-Fit Kurs

Ein Angebot des ASKÖ Landesverband Vorarlberg.

**Montag, von 19.15 bis 20.15 Uhr**

Turnhalle SPZ Lustenau, Rotkreuzstraße 31

Kosten: 50 Euro für 12 Einheiten

Anmeldung: Mag. Elisabeth Jetzinger, T 0676 8474 6469

E elisabeth.jetzinger@askoe-vorarlberg.at

### Fit mach mit - Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Ein Angebot vom Seniorenring Lustenau.

**Montag, von 16.15 bis 17.15 Uhr**

Turnhalle Volksschule Rotkreuz, Eingang Hinterfeldstraße

Kosten: 30 Euro 10er Block | Nichtmitglieder: 40 Euro

Schnupperstunde gratis - komm vorbei und mach mit!

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Lotte Silly, T 0650 8781768

### Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Ein Angebot vom Pensionistenverband Lustenau.

**Mittwoch, von 17.00 bis 18.00 Uhr**

Turnhalle Volksschule Kirchdorf

Kosten: 25 Euro für 10 Einheiten für Nichtmitglieder

Vorbeikommen und mitmachen

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Anton Mesotitsch, T 0676 9552427

### Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Ein Angebot vom Seniorenbund Lustenau.

**Donnerstag, von 16.30 bis 17.30 Uhr**

Turnhalle Volksschule Rotkreuz

Kosten: 2,50 Euro pro Einheit für Nichtmitglieder

Anmeldung: Gabi Fitz, T 0699 115 255 15

### Tanzcafé für Senioren mit Live-Musik

Ein Angebot des Mobilen Hilfsdienstes (im Ehrenamt)

in Kooperation mit der Aktion Demenz Lustenau.

**Mittwoch, 24. April 2019, von 15 bis 17.30 Uhr**

**Mittwoch, 22. Mai 2019, von 15 bis 17.30 Uhr**

Im Schützengarten, Veranstaltungssaal

Kosten: 7 Euro pro Nachmittag inkl. Kuchen und Kaffee

Anmeldung: Mobiler Hilfsdienst, T 05577 84311 6600

## Bleiben Sie im Alter aktiv

Ältere Menschen sollten jede Gelegenheit nützen, körperlich aktiv zu sein. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Mit regelmäßiger sportlicher Betätigung können Sie viel erreichen: Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Bewegung fördert zudem das Wohlbefinden und macht psychisch ausgeglichener. Hinzu kommt: Sport bietet die Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen. Entscheidend ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen und Spaß daran haben!

### 10 Gründe für Sport und Bewegung ab 60:

- Gesundheit fördern
- Bewegung ist der Kraftstoff für Körper und Seele
- altersbedingten Krankheiten vorbeugen
- fit und beweglich im Alltag
- Vitalität und Lebensfreude gewinnen
- Immunsystem stärken
- geistige Fitness erhalten
- unter Menschen - anstatt allein
- einer möglichen Demenz vorbeugen
- das Selbstwertgefühl stärken

Dieser Folder wurde von der Marktgemeinde Lustenau zusammengestellt. Die Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

**Kontakt** Marktgemeinde Lustenau  
Soziales, Gesundheit und Zusammen.Leben  
Rathausstraße 1, 6890 Lustenau  
T 05577 8181-3005 | soziales@lustenau.at  
www.lustenau.at/senioren

## Aktiv im Alter

### Bewegung stärkt Körper und Geist



Foto: Darko Todorovic

Mit diesen Angeboten  
beleben Sie Ihren Alltag  
und fördern Ihre Gesundheit

In der Marktgemeinde Lustenau gibt es verschiedenste Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren. In dieser Übersicht haben wir einige für Sie zusammengestellt. Der Einstieg ist jederzeit möglich! Während der Schulferien finden die meisten Kurse nicht statt.

#### **Gesundheitsorientierte Gymnastik für Frauen**

Ein Angebot des Kneipp Aktiv Club Lustenau.

**Montag, von 19.30 bis 20.30 Uhr**

Turnhalle Mittelschule Rheindorf

Kosten: 30 Euro 10er Block | Nichtmitglieder: 40 Euro

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Kontakt: Christine Nagel, T 0677 614 45 096

#### **Funktionelles Ganzkörpertraining für Frauen u. Männer**

Ein Angebot des Kneipp Aktiv Club Lustenau.

**Montag, von 20.30 bis 21.30 Uhr**

Turnhalle Mittelschule Rheindorf

Kosten: 30 Euro 10er Block | Nichtmitglieder: 40 Euro

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Kontakt: Christine Nagel, T 0677 614 45 096

#### **Bauch–Beine–Po für Frauen**

Ein Angebot des Kneipp Aktiv Club Lustenau.

**Mittwoch, von 17.00 bis 18.00 Uhr**

Turnhalle Volksschule Hasenfeld

Kosten: 45 Euro pro Semester | Nichtmitglieder: 55 Euro

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Kontakt: Daniela Monz, T 0660 765 8966

#### **Funktionelles Ganzkörpertraining für Frauen u. Männer**

Ein Angebot des Kneipp Aktiv Club Lustenau.

**Donnerstag, von 20.00 bis 21.00 Uhr**

Turnhalle Mittelschule Hasenfeld

Kosten: 30 Euro 10er Block | Nichtmitglieder: 40 Euro

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Kontakt: Erich Illmaier, T 0664 525 8725

#### **Geh mit. Geführter Spaziergang für Menschen mit und ohne Demenz**

Ein Angebot des Kneipp Aktiv Club Lustenau in Kooperation mit der Aktion Demenz Lustenau.

**Mittwoch, von 14.30 bis 16.00 Uhr**

Treffpunkt: Kirchplatz Lustenau

Kosten: 2 Euro pro Einheit

Anmeldung: Silvia Benz, T 05577 8181 3005

#### **ALT.JUNG.SEIN – Mit Schwung & Freude älter werden**

Ein Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele des Kath. Bildungswerks Vorarlberg.

**Dienstag, von 9.00 bis 10.30 Uhr**

Im Gemeinschaftsraum im „Betreuten Wohnen“

Schützengartenstraße 10a

Kosten: 56 Euro für 8 Einheiten

Anmeldung: Michaela Mayer-Mandl, T 0664 429 5882

#### **Bewegung im Alter**

Ein Angebot des Krankenpflegevereins Lustenau.

**Dienstag, von 15.00 bis 15.45 Uhr Gruppe 1**

**Dienstag, von 16.00 bis 16.45 Uhr Gruppe 2**

Im Gemeinschaftsraum im „Betreuten Wohnen“

Schützengartenstraße 10a

Kosten: 20 Euro für 10 Einheiten

Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Elisabeth Bohner, T 0699 171 561 90

#### **Bewegung bis ins Alter – Bewegung zum Wohlfühlen**

Ein Bewegungsprogramm des Österr. Roten Kreuzes.

**Montag, von 9.00 bis 10.00 Uhr**

Pfarrcenter Rheindorf – Erlöserkirche

Kosten: 20 Euro für 10 Einheiten

Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Ingrid Brüstle, T 0650 957 3574

#### **Bewegung bis ins Alter – Bewegung zum Wohlfühlen**

Ein Bewegungsprogramm des Österr. Roten Kreuzes.

**Montag, von 18.45 bis 19.45 Uhr**

Im Schützengarten – Lustenaus Treffpunkt für Soziales und Gesundheit, Seminarraum 1

Kosten: 20 Euro für 10 Einheiten

Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Andrea Gasser, T 0664 785 2641

#### **Bewegung bis ins Alter – Bewegung für Körper & Geist**

Ein Bewegungsprogramm des Österr. Roten Kreuzes.

**Mittwoch, von 8.30 bis 9.30 Uhr und 9.45 bis 10.45 Uhr**

Pfarrcenter Rheindorf – Erlöserkirche

Kosten: 20 Euro für 10 Einheiten

Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Doris Schütz, T 0664 261 5536

#### **Frauenturnen – Funktionelles Ganzkörpertraining**

Ein Angebot der Turnerschaft Lustenau.

**Montag, von 19.30 bis 20.30 Uhr**

Turnhalle Widum

Kosten: 120 Euro Jahresbeitrag

Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Monika Sedlmayr, T 0699 172 513 56.

#### **Jazz Dance**

Ein Angebot der Turnerschaft Lustenau, insbesondere für Frauen ab 60.

**Montag, von 20.30 bis 21.15 Uhr**

Turnhalle Widum

Kosten: 5 Euro pro Einheit

Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Monika Sedlmayr, T 0699 172 513 56.

#### **Männerriege: Kräftigungsübungen & Ballsport**

Ein Angebot der Turnerschaft Lustenau, damit auch die Männer fit bleiben.

**Dienstag, von 19.45 bis 21.30 Uhr**

Turnhalle Widum

Kosten: 45 Euro Jahresbeitrag für Pensionisten | 60 Euro

für Berufstätige | Schnupperstunde gratis

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Peter Hämmerle, T 0664 5620635

#### **Frauengymnastik**

Ein Angebot der TS Jahn Lustenau.

**Mittwoch, von 9.15 bis 10.15 Uhr**

Jahnturnhalle Lustenau

Kosten: 4 Euro pro Stunde

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Silvia Beise, T 0699 19581218

#### **Gymnastik für Alle**

Ein Angebot der TS Jahn Lustenau, insbesondere für Frauen ab 60.

**Donnerstag, von 19.15 bis 20.15 Uhr**

Jahnturnhalle Lustenau

Kosten: 40 Euro pro Semester

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Silvia Beise, T 0699 19581218

#### **Frauengymnastik „Turnen für den guten Zweck“**

Turnen und Gutes tun für das „Netzwerk für Kinder“.

**Dienstag, von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr**

Turnhalle Mittelschule Hasenfeld

Kosten: 45 Euro pro Semester

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Hedy Mangeng, T 0699 104 011 20