

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

Rückentraining

Ein Angebot von training das wirkt - mein studio.

Dienstag & Donnerstag, von 18.45 bis 19.35 Uhr

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

Kosten: 59 Euro Monatsbeitrag (für 2x Training pro Woche)

Anmeldung: Samuel Griell, T 0680 110 8687,

E samuel.griell@trainingdaswirkt.at

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. Emanuel Riedmann, T 0664 889 25590

E emanuel.riedmann@askoe-vorarlberg.at

TREFFPUNKT TANZ! Für Tanzbegeisterte ab 50

Ein Angebot der Volkshochschule Lustenau.

Dienstag, von 14.30 bis 16.10 Uhr

Pfarrcenter Rheindorf - Erlöserkirche

Kursdauer: vom 8.10. bis 10.12.2019

Kosten: 82 Euro für 10 Nachmittage | 68 Euro für

Inhaber der Lustenauer Seniorenkarte

Leiterin: Rosmarie Pühringer

Anmeldung: Birgit Pernsteiner, T 05574 525 240,

E birgit.pernsteiner@gmail.com

Tanzcafé für Senioren mit Live-Musik

Ein Angebot des Mobilen Hilfsdienstes (im Ehrenamt)

in Kooperation mit der Aktion Demenz Lustenau.

Mittwoch, 9. Oktober 2019, von 15 bis 17.30 Uhr

Mittwoch, 6. November 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

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

Kursdauer: vom 17.9. bis 22.10.2019 | Kursverlängerung

auf Wunsch der TeilnehmerInnen

Kosten: 35 Euro für 5 Einheiten

Schnupperstunde gratis am 17.9.2019

Anmeldung: Michaela Mayer-Mandl, T 0664 429 5882



Foto: © Lisa Mathis/kbw

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:

- Gesundheit fördern
- Bewegung ist der Kraftstoff für Körper und Seele
- Wer in Bewegung bleibt, riskiert weniger Stürze
- altersbedingten Krankheiten vorbeugen
- 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. Alle Angaben sind ohne Gewähr von Richtigkeit und Vollständigkeit.

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

3. Auflage, September 2019

Aktiv im Alter

Bewegung stärkt Körper und Geist



Foto: Marcel Hagen

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!
Die Kurse starten normalerweise am 16. September 2019. Während der Schulferien finden die meisten Kurse nicht statt. Bitte informieren Sie sich!

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 45096

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 45096

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

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 56190

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: 21 Euro für 10 Einheiten
Schnupperstunde gratis
Anmeldung: Andrea Gasser, T 0664 785 2641

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: 21 Euro für 10 Einheiten
Schnupperstunde gratis
Anmeldung: Ingrid Brüstle, T 0650 957 3574

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: 21 Euro für 10 Einheiten
Schnupperstunde gratis
Anmeldung: Doris Schütz, T 0664 261 5536

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 878 1768

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
Anmeldung: Gabi Fitz, T 0699 115 25515

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 562 0635

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 195 81218

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 195 81218

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 01120