

### Frauenturnen „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: 50 Euro pro Semester

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Hedy Mangeng, T 0699 104 01120

### Rücken-Fit Kurs

Ein Angebot des ASKÖ Landesverband Vorarlberg.

**Montag, von 19.15 bis 20.15 Uhr**

Turnhalle SPZ Lustenau, Rotkreuzstraße 31

Kosten: 60 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 28.9. bis 14.12.2021

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

### „Geh mit.“ und entdecke Lustenau

Ein Bewegungsangebot für Menschen mit und ohne Demenz. Für Seniorinnen und Senioren, die gerne in Gemeinschaft durch Lustenau spazieren.

**Aktuelle Termine auf Anfrage gerne bei**

Abteilung Soziales, Gesundheit und Zusammen.Leben

T 05577 8181 3005

E-Mail soziales@lustenau.at

### OTAGO

**Sturzpräventionsprogramm für betagte Menschen**

Ein Angebot des Mobilien Hilfsdienst Lustenau.

OTAGO ist ein abgestimmtes Trainingsprogramm

für zuhause mit 8 Trainingseinheiten.

Kosten: Stundentarif je Einsatzstunde

5 Euro Selbstbehalt pro Trainingseinheit

Anmeldung: Sigi Hämmerle, T 05577 84311 6601

### Wichtige Informationen zur aktuellen Lage:

Bei allen Kursen sind die notwendigen Regeln gem. der aktuell gültigen Covid-19-Verordnung einzuhalten.

Bitte informieren Sie sich vorab bei der jeweiligen Kursleitung über die geltenden Regeln.



## 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

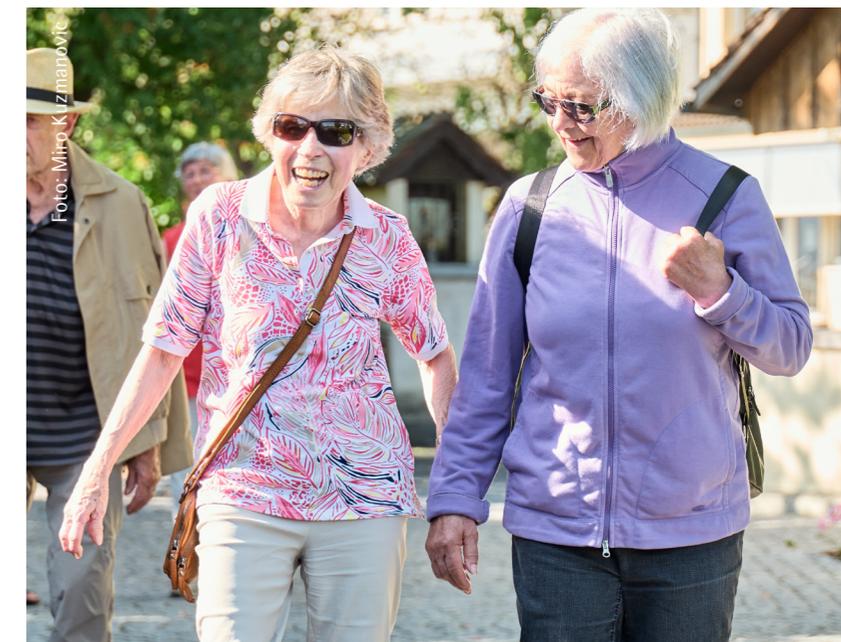
Dieser Folder wurde von der Marktgemeinde Lustenau zusammengestellt. Alle Angaben sind ohne Gewähr von Richtigkeit und Vollständigkeit.

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

5. Auflage, September 2021

# Aktiv im Alter

## Bewegung stärkt Körper und Geist



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 am 13. September 2021.

Während der Schulferien finden die meisten Kurse nicht statt. Bitte informieren Sie sich!

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

Ein Angebot vom Seniorenring Lustenau.

**Montag, von 16.30 bis 17.30 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 Rheindorf

Kosten: 2,50 Euro pro Einheit

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Anmeldung: Gabi Fitz, T 0699 115 25515

### 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: 22 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: 22 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: 22 Euro für 10 Einheiten

Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Doris Schütz, T 0664 261 5536

### 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

### Frauenturnen – Funktionelles Ganzkörpertraining

Ein Angebot der Turnerschaft Lustenau.

**Montag, von 19.30 bis 20.30 Uhr**

Volksschule Rheindorf

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 50.

**Montag, von 20.30 bis 21.00 Uhr**

Volksschule Rheindorf

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 19.00 bis 20.00 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

