



Aktiv bleiben
Bewegungsangebote
für Menschen ab 50

Mit diesen Angeboten beleben Sie Ihren Alltag und fördern Ihre Gesundheit

In der Marktgemeinde Lustenau gibt es verschiedenste Bewegungsangebote für Menschen über 50. In dieser Übersicht haben wir einige für Sie zusammengestellt. Der Einstieg ist jederzeit möglich! Die Kurse starten Mitte September 2025.

Während der Schulferien finden die meisten Kurse nicht statt. Bitte informieren Sie sich direkt bei den Veranstaltern.



Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Ein Angebot von VORARLBERG 50plus Lustenau
(ehemals Seniorenbund Lustenau)

Do | 16:30–17:30 Uhr

Turnhalle Volksschule Kirchdorf

Kosten: 3 Euro pro Einheit

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Leitung: Lara Hofer

Anmeldung: Gabi Fitz, T 0699 115 25515

Bewegung bis ins Alter – Bewegung zum Wohlfühlen

Ein Bewegungsprogramm des Österr. Roten Kreuzes.

Mi | 9–10 Uhr

Im Schützengarten – Rotes Kreuz, Seminarraum 1

Kosten: 30 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.

Mo | 9:30–10:30 Uhr

Pfarrcenter Rheindorf – Erlöserkirche

Kosten: 30 Euro für 10 Einheiten, Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Ingrid Brüstle, T 0650 957 3574

Bewegung bis ins Alter – Bewegung für Körper und Geist

Ein Bewegungsprogramm des Österr. Roten Kreuzes.

Mi | 9–10 Uhr

Pfarrcenter Rheindorf – Erlöserkirche

Kosten: 30 Euro für 10 Einheiten, Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Doris Schütz, T 0664 261 5536

Gesundheitsorientierte Gymnastik

Ein Angebot des Kneipp Aktiv Club Lustenau.

Mo | 19:30–20:30 Uhr

Turnhalle Mittelschule Rheindorf

Kosten: 40 Euro 10er Block | Nichtmitglieder: 50 Euro

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Kontakt: Christine Nagel, T 0677 614 45096

Frauenturnen – Funktionelles Ganzkörpertraining

Ein Angebot der Turnerschaft Lustenau.

Mo | 19:30–20:30 Uhr

Volksschule Rheindorf

Kosten: 150 Euro Jahresbeitrag, Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Monika Sedlmayr, T 0699 172 513 56.

Männerriege: Kräftigungsübungen & Ballsport

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

Di | 19:30–21:30 Uhr

Turnhalle Widum

Kosten: es gelten die aktuellen Vereinspreise

Ermäßigungen für Senior:innen, Schnupperstunde gratis

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Gerd Neururer, T 0699 118 863 27

Frauengymnastik

Ein Angebot der TS Jahn Lustenau.

Mi | 9:15–10:15 Uhr

Jahnturnhalle Lustenau

Kosten: 5 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.

Do I 19–20 Uhr

Jahnturnhalle Lustenau

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“.

Di I 9:45–10:45 Uhr

Turnhalle Mittelschule Hasenfeld

Kosten: 60 Euro pro Semester

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Tschernig Elisabeth, T 0664 437 1420

Mangeng Hedy, T 0699 104 01120

Hinweis: Bitte anrufen, Uhrzeit kann abweichen.

TREFFPUNKT TANZ! Für Tanzbegeisterte ab 50

Ein Angebot der Volkshochschule Lustenau.

Di I 14:30–16:10 Uhr

Pfarrcenter Rheindorf – Erlöserkirche

Kursbeginn: 07.10.2025

Kosten: 106 Euro für 10 Nachmittage | 89 Euro für

Inhaber der Lustenauer Senior:innenkarte

Leiterin: Rosmarie Pühringer

Anmeldung: Birgit Pernsteiner, T 05574 525 240,

E birgit.pernsteiner@gmail.com

Rücken-Fit

Mo | 19:30–20:30 Uhr

Turnhalle SPZ Lustenau, Rotkreuzstraße 31

Kosten: 77 Euro für 14 Einheiten

Kursbeginn: 22.09.2025

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Anmeldung: www.wirbewegenvorarlberg.at/anmeldung/

Sandra Winder-Bilgeri, T 0664 882 988 20

E sandra.winder-bilgeri@askoe-vorarlberg.at

Rücken-Fit & Mobility

Mi | 17:30–18:30 Uhr

Turnhalle SPZ Lustenau, Rotkreuzstraße 31

Kosten: 77 Euro für 14 Einheiten

Kursbeginn: 24.09.2025

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Anmeldung: www.wirbewegenvorarlberg.at/anmeldung/

Sandra Winder-Bilgeri, T 0664 882 988 20

E sandra.winder-bilgeri@askoe-vorarlberg.at

Ganzkörper-Fit

Mi | 18:30–19:30 Uhr

Turnhalle SPZ Lustenau, Rotkreuzstraße 31

Kosten: 77 Euro für 14 Einheiten

Kursbeginn: 24.09.2025

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Anmeldung: www.wirbewegenvorarlberg.at/anmeldung/

Sandra Winder-Bilgeri, T 0664 882 988 20

E sandra.winder-bilgeri@askoe-vorarlberg.at

Seniorinnen-Pilates

Ein Angebot von Judith Grabher.

Mo | 8:30–9:15 Uhr

Millennium Park 5

Kosten: 80 Euro für 10 Einheiten

Anmeldung: Judith Grabher, T 0650 870 6050

Gesund stark 50+

Ein Angebot vom Studio WIRKSAM Training.

Mo | 8 Uhr

Mi | 18 Uhr

Millennium Park 20, 3. Etage (mit Lift)

Kosten: z.B. 70 Euro pro Monat

Anmeldung: Samuel Griell, T 0680 110 8687

E studio@wirksam.training

„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 soziales@lustenau.at

OTAGO

Sturzpräventionsprogramm für betagte Menschen.

Ein Angebot des Mobilen Hilfsdienstes Lustenau.

OTAGO ist ein abgestimmtes Trainingsprogramm für zuhause mit 8 Trainingseinheiten.

Kosten: Stundentarif je Einsatzstunde

5 Euro Selbstbehalt pro Trainingseinheit

Anmeldung: Fabian Hämmerle, T 05577 84311 6601

Bleiben Sie aktiv

Menschen sollten in jedem Alter Angebote nützen, körperlich aktiv zu sein. Jede Bewegung ist besser als keine körperliche Aktivität. Mit regelmäßiger sportlicher Betätigung können Sie viel erreichen: Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Bewegung fördert zudem das Wohlbefinden und stärkt Geist und Psyche. 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, Geist und Seele
- wer in Bewegung bleibt, riskiert weniger Stürze
- altersbedingten Krankheiten vorbeugen
- Vitalität und Lebensfreude erhalten
- Immunsystem stärken
- geistige Fitness fördern
- soziale Kontakte
- einer möglichen Demenz vorbeugen
- das Selbstwertgefühl stärken

Dieser Folder wurde vom Sozialreferat 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