

Eine Servicestelle des



---

**Liechtensteiner Seniorenbund**

fitness 50+

Poststrasse 15, 9494 Schaan

Tel. 230 48 00 / E-Mail: [fitness@seniorenbund.li](mailto:fitness@seniorenbund.li)

[www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

Bürozeiten

Werktags von 8.00 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ansprechperson: Marianne Hoop



**Kursangebot 2010**

## **FITGYMNASTIK**

Schaan	Montag	08.30 – 09.30 Uhr 09.45 – 10.45 Uhr	Kindergarten Malarsch
Balzers	Montag	08.30 – 09.30 Uhr	Theorieraum Mehrzweckgebäude „Unterm Schloss“
Vaduz	Montag	18.30 – 19.30 Uhr	Kindergarten Aubündt
Triesen	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Alte Turnhalle Primarschule
Triesenberg	Donnerstag	08.30 – 09.30 Uhr 09.45 – 10.45 Uhr	Probelokal Männerchor
Eschen	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Vereinshaus

## **SENIORENTURNEN**

Ruggell	Montag	14.00 – 15.00 Uhr	Gemeindesaal/Foyer
Schellenberg	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Turnhalle
Eschen	Mittwoch	16.00 – 17.00 Uhr	Haus St. Martin Mehrzweckraum
Gamprin	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	Vereinshaus

## **MÄNNERTURNEN**

Vaduz	Montag	17.45 – 18.45 Uhr	Turnhalle Ebenholz
Schellenberg	Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr	Turnhalle

## **INTERNATIONALES FOLKLORETANZEN**

Vaduz	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Haus St. Florin
-------	----------	-------------------	-----------------

## **WALKING**

Schaan	Montag	08.30 – 09.45 Uhr	Frühling/Sommer: Parkplatz Tennisplätze Dux Herbst/Winter: Parkplatz Sportplatz
--------	--------	-------------------	--

## **NORDIC WALKING**

Triesen	Mittwoch	08.45 – 10.00 Uhr	Parkplatz Robinsonspielplatz / Tennisplätze
---------	----------	-------------------	--

## **WASSERGYMNASTIK / SCHWIMMEN**

Eschen	Montag	08.00 – 09.00 Uhr	Hallenbad Eschen
Balzers	Dienstag	16.30 – 17.15 Uhr	Hallenbad Balzers
Schaan	Mittwoch	15.30 – 16.15 Uhr (findet jeweils von Oktober bis Mai statt)	Hallenbad Resch
Triesen	Freitag	10.45 – 11.30 Uhr	Hallenbad Triesen

## **VELOFAHREN**

Wöchentliche Tour von April bis Oktober: Information über Treffpunkt und Route beim Liecht. Seniorenbund, Tel. 230 48 00 oder bei der Tourenleiterin Marie-Luise Hotz, Tel. 262 66 05

Jeden Dienstag Halbtages- oder Tagestour

Alle Bewegungskurse finden während des ganzen Jahres ausser in den Schulferien statt. Preise auf Anfrage.

Velotouren werden vom Frühling bis Herbst wöchentlich angeboten.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.