

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Eine „Schnupperlektion“ ist kostenlos.

Bitte beim LSB Sekretariat anmelden!

Die Kurse finden während des ganzen Jahres ausser in den Schulferien statt. Ausnahmen werden von den Leiterinnen und Leitern bekanntgegeben.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



Eine Servicestelle des

Liechtensteiner Seniorenbund

fitness 50+
Austrasse 13
9490 Vaduz

Telefon: 230 48 00
E-Mail: fitness@seniorenbund.li
Homepage: www.seniorenbund.li

Bürozeiten: Werktags von 8.30 bis 11.30 Uhr

April 2023



Kursangebote



FITGYMNASTIK

Schaan 1	Montag	08.30 – 09.30 Uhr	LAK, St. Laurentius
Schaan 2	Montag	09.45 – 10.45 Uhr	LAK, St. Laurentius
Balzers	Montag	08.30 – 09.30 Uhr	Aula Primarschule Balzers
Vaduz	Montag	18.30 – 19.30 Uhr	LAK, St. Florin Vaduz
Triesen	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Dreifach Turnhalle
Eschen	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Vereinshaus
Triesenberg	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	Mehrzweckhalle St. Theodul

SENIORENTURNEN

Ruggell 1	Montag	14.00 – 15.00 Uhr	Mehrzweckraum
Ruggell 2	Montag	15.15 – 16.15 Uhr	Mehrzweckraum
Eschen/Nendeln	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	Alte Schule Nendeln
Schellenberg	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Turnhalle
Gamprin	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Vereinshaus
Vaduz	Dienstag	14.00 – 15.00 Uhr	Kinderoase

MÄNNERTURNEN

Schaan	Dienstag	17.15 – 18.15 Uhr	LAK Schaan, Bahnstr. 20
Schellenberg	Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr	Turnhalle

WASSERGYMNASTIK

HPZ Schaan	Montag	07.45 – 08.45 Uhr	Hallenbad HPZ Schaan
Balzers	Dienstag	16.30 – 17.15 Uhr	Hallenbad Balzers
Triesen	Mittwoch	10:45 – 11:30 Uhr	Hallenbad Triesen ab Mai
Schaan 1	Freitag	15.40 – 16.30 Uhr	Hallenbad Resch
Schaan 2	Freitag	16.35 – 17.25 Uhr	Hallenbad Resch

INTERNATIONALES FOLKLORETANZEN

Vaduz	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Haus St. Florin
Ruggell	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Raum der Chöre

NORDIC WALKING – mit oder ohne Stöcke

Schaan	Montag	08.30-09.45 Uhr	
Mai-Oktober: Parkplatz Tennisplätze -Dux / November-April: Parkplatz Sportplatz			
Ruggell	Donnerstag	14.00 – 15.15 Uhr	November-April
	Donnerstag	09.00 – 10.15 Uhr	Mai-Oktober
Parkplatz Freizeit- und Sportanlage Widau, Ruggell			

SOFT NORDIC WALKING – langsames walken

Schaan	Mittwoch	09.00-10.15 Uhr	Parkplatz Sportplatz
--------	----------	-----------------	----------------------

VELOFAHREN

April bis Oktober

Wöchentliche Tour von April bis Oktober: Information über Treffpunkt und Route beim Liechtensteiner Seniorenbund, Tel. 230 48 00 oder bei der Tourenleitung Judith Meile, Tel. 789 59 29 bzw. Reinhold Zanghellini, Tel. 792 69 49

Jeden Dienstag Halbtagestour (April/Oktober) oder Tagestour (Mai-September)

MINIGOLF

Mai bis September

Schaan/Vaduz	Montag	14.00 – 17.00	Minigolf-Sportanlage
Termine: 8.05. / 22.05. / 5.06. / 19.06. / 21.08. / 4.09. / 11.09. / 25.09. Abschluss			

BOCCIA

Schaan	Mittwoch	14.30 – 16.30 Uhr	Boccia-Halle, Wieseng.100
--------	----------	-------------------	---------------------------

GEDÄCHTNISTRAINING

Vaduz	Dienstag	14.00 – 15.30 Uhr	LAK Haus St. Florin
Eschen	Freitag	09.30 – 11.00 Uhr	Mehrzweckgebäude

Das Training findet regelmässig alle 14 Tage statt. Anfragen unter T 2304800