

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+

Landstrasse 40a

9494 Schaan

Telefon: 230 48 00

E-Mail: [fitness@seniorenbund.li](mailto:fitness@seniorenbund.li)

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

Bürozeiten: Werktags von 8.30 bis 11.30 Uhr

**Ausgabe: Januar 2024**



# Kursangebote

## 2023/2024



**FITGYMNASTIK** **ab 21.08.2023**

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
Vaduz	Montag	18.30 – 19.30 Uhr	LAK, St. Florin
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** **ab 21.08.2023**

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	Clunia, Nendeln ab 1.1.24
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** **ab 22.08.2023**

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

**WASSERGYMNASTIK** **ab 22.08.2023**

Balzers	Dienstag	16.30 – 17:15 Uhr	Hallenbad Balzers
Triesen	Mittwoch	10:20 – 11:05 Uhr	Hallenbad Triesen
Schaan	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	Hallenbad HPZ
Schaan 1	Freitag	15.40 – 16.30 Uhr	Hallenbad Resch ab 1.9.
Schaan 2	Freitag	16.35 – 17.25 Uhr	Hallenbad Resch ab 1.9.

**INTERNATIONALES FOLKLORETANZEN** **ab 22.08.2023**

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** **ab 21.08.2023**

Schaan	Montag	08.30-09.45 Uhr	
	Mai-Oktober:	Parkplatz Tennisplätze -Dux	
	Nov.-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** **ab 23.08.2023**

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

**BOCCIA** **ab 10.01.2024**

Schaan	Mittwoch	14.00 – ca. 16.00 Uhr	Boccia-Halle, Wieseng.100
--------	----------	-----------------------	---------------------------

**VELOFAHREN** **April – Oktober 2023**

Jeden Dienstag: Tagestour (Mai bis Sept.) oder Halbtagestour (April+Okt.)  
Information über Treffpunkt und Route beim Liechtensteiner Seniorenbund,  
Tel. 230 48 00 oder bei der Tourenleitung Judith Meile, Tel. 789 59 29 od.  
Heinz Malin, Tel. 791 34 61 bzw. Reinhold Zanghellini, Tel. 792 69 49

**MINIGOLF** **Mai bis Sept. 2023**

Schaan/Vaduz	Montag, 14.00 – 17.00	Minigolf-Sportanlage
	<b>Termine:</b> 21.08. / 04.09. / 11.09. / 25.09.	Abschluss

**GEDÄCHTNISTRANING** **ab 18.08.2023**

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: Tel. 230 48 00**