

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

Ausgabe: August 2023



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	Alte Schule Nendeln 28.8.
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	10:45 – 11:30 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 23.08.2023**

Schaan	Mittwoch	14.30 – ca. 16.30 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
	Termine: 21.08. / 04.09. / 11.09. / 25.09. Abschluss	

GEDÄCHTNISTRaining **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