

Kursangebote



Eine Servicestelle des



Liechtensteiner Seniorenbund

fitness 50+

Austrasse 13

9490 Vaduz

Tel. 230 48 00 /

E-Mail: fitness@seniorenbund.li

www.seniorenbund.li

Bürozeiten:

Werktags von 8.30 bis 11.30 Uhr

Stand: Juli 2022

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
Triesenberg	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	Mehrzweckhalle St. Theodul
Eschen	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Vereinshaus

SENIONENTURNEN

Ruggell 1	Montag	14.00 – 15.00 Uhr	Mehrzweckraum
Ruggell 2	Montag	15.15 – 16.15 Uhr	Mehrzweckraum
Schellenberg	Dienstag	16.00 – 17.00 Uhr	Turnhalle
Eschen	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	Alte Schule Nendeln
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

INTERNATIONALES FOLKLORETANZEN

Vaduz	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Haus St. Florin
Ruggell	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Ruggell 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	Herbst/Winter
	Donnerstag	09.00 – 10.15 Uhr	Frühl./Sommer
Parkplatz Freizeit- und Sportanlage Widau, Ruggell			

SOFT NORDIC WALKING – langsames walken

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

WASSERGYMNASTIK

HPZ Schaan	Montag	07.45 – 08.45 Uhr	Hallenbad HPZ Schaan
Balzers	Dienstag	16.30 – 17:15 Uhr	Hallenbad Balzers
Schaan	Freitag	15.40 – 16.30 Uhr	Hallenbad Resch
Schaan	Freitag	16.35 – 17.25 Uhr	Hallenbad Resch
Triesen	Mittwoch	13:50 – 14:35 Uhr	Hallenbad Balzers

VELOFAHREN

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

Jeden Dienstag Halbtages- oder Tagestour

Velotouren werden vom Frühling bis Herbst wöchentlich angeboten.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Gedächtnistraining

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

**Das Training findet regelmässig ca. alle 14 Tage statt.
Anfragen unter Tel: 230 48 00**