

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: sekretariat@seniorenbund.li

Homepage: www.seniorenbund.li

Bürozeiten: Werktags von 8.30 bis 11.30 Uhr

Ausgabe: März 2025



Kursangebote

2024/2025



FITGYMNASTIK **ab 19.08.2024**

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	14.00 – 15.00 Uhr	Alte Turnhalle
Eschen	Dienstag	16.30 – 17.30 Uhr	Vereinshaus
Triesenberg	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	Mehrzweckhalle St. Theodul

SENIORENTURNEN **ab 19.08.2024**

Ruggell 1	Montag	14.00 – 15.00 Uhr	Mehrzweckraum
Ruggell 2	Montag	15.15 – 16.15 Uhr	Mehrzweckraum
Nendeln	Montag	10.00 – 11.00 Uhr	Clunia
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 20.08.2024**

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

WASSERGYMNASTIK **ab 20.08.2024**

Balzers	Dienstag	16.30 – 17:15 Uhr	Hallenbad
Schaan	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr	Hallenbad HPZ
Schaan 1	Freitag	15.40 – 16.30 Uhr	Hallenbad Resch
Schaan 2	Freitag	16.35 – 17.25 Uhr	Hallenbad Resch

INTERNATIONALES FOLKLORETANZEN **ab 20.08.2024**

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 10.09.2024

Schaan	Dienstag	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

Stuhl-Yoga NEU im Programm **ab Feb. 2025**

Vaduz	Donnerstag	09.00 – 10.00 Uhr	LAK Vaduz
-------	------------	-------------------	-----------

BOCCIA **ab 21.08.2024**

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

VELOFAHREN **April – Oktober 2025**

Jeden Dienstag: Tagestour (Mai-Sept.) od. Halbtagestour (Apr.+Okt.)

Information über Treffpunkt und Route beim Liecht. Seniorenbund, Tel. 230 48 00 oder bei 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. 2025**

Schaan/Vaduz	Montag	14.00 – 17.00	Minigolf-Sportanlage
--------------	--------	---------------	----------------------

Termine: 12.05./26.05./16.06./30.06./18.08./01.09./15.09./29.09.2025

GEDÄCHTNISTRAINING **ab 20.08.2024**

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.