

**Ein Einstieg ist jederzeit möglich.**

**Eine „Schnupperlektion“ ist kostenlos.**

**Bitte beim LSB Sekretariat anmelden!**

Die Kurse finden wöchentlich (Ausnahme Gedächtnistraining) während des ganzen Jahres ausser in den Schulferien statt. Ausnahmen werden von den LeiterInnen bekanntgegeben.

Preise sind abhängig vom Kurs. Auskunft erteilt das Sekretariat.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



**Eine Servicestelle des**

### **Liechtensteiner Seniorenbund**

fitness 50+  
Landstrasse 40a  
9494 Schaan

Telefon: +423 230 48 00  
E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li  
Homepage: www.seniorenbund.li

Bürozeiten: Werktags von 08.30 bis 11.30 Uhr

**Ausgabe: August 2025**



# **Kursangebote**

**2025/2026**



**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	Mehrzweckraum, Neugrüt
Vaduz	Montag	18.30 – 19.30 Uhr	LAK, St. Florin
Triesen	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Alte 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	Vereinshaus
Ruggell 2	Montag	15.15 – 16.15 Uhr	Vereinshaus
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**

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

**WASSERGYMNASTIK**

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**

Vaduz	Dienstag	09.30 – 10.30 Uhr	Haus St. Florin
Ruggell	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Vereinshaus

**NORDIC WALKING – mit oder ohne Stöcke**

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**

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

**BOCCIA**

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

**VELOFAHREN****April – Oktober 2025**

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

Information über Treffpunkt und Route beim Liecht. Seniorenbund,  
Tel. 230 48 00 oder Tourenleitung - Judith Meile, Tel. 789 59 29

**MINIGOLF****Mai - Sept. 2025**

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

**Termine:** 01.09. / 15.09. / 29.09.2025

**GEDÄCHTNISTRaining**

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

**Das Gedächtnistraining findet regelmässig alle 14 Tage statt.**