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.

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: März 2026

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 2026

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. 2026

Schaan/Vaduz	Montag, 14.00 – 17.00	Minigolf-Sportanlage

Termine: 18.05. / 01. + 15. + 29.06. / 17. + 31.08. / 14. + 28.09.2026

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.