

# Kursangebote

Eine Servicestelle des



## Liechtensteiner Seniorenbund

fitness 50+

Austrasse 13, 9490 Vaduz

Tel. 230 48 00 / E-Mail: [fitness@seniorenbund.li](mailto:fitness@seniorenbund.li)

[www.seniorenbund.li](http://www.seniorenbund.li)

Bürozeiten

Werktags von 8.00 bis 11.30 Uhr und von 13.00 bis 16.30 Uhr



## FITGYMNASTIK

Schaan 1	Montag	08.30 – 09.30 Uhr	LAK, St.Laurentius,
Schaan 2	Montag	09.45 – 10.45 Uhr	Schaan, Saal
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	Alte Turnhalle Primarschule
Triesenberg	Donnerstag	08.30 – 09.30 Uhr	Mehrzweckhalle St. Theodul
Eschen	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Vereinshaus

## SENIONENTURNEN

Ruggell 1	Montag	14.00 – 15.00 Uhr	Gemeindesaal/Foyer
Ruggell 2	Montag	15.15 – 16.15 Uhr	Gemeindesaal/Foyer
Schellenberg	Dienstag	16.15 – 17.15 Uhr	Turnhalle
Eschen	Mittwoch	15.45 – 16.45 Uhr	LAK Eschen
Gamprin	Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	Vereinshaus
Vaduz	Dienstag	14.00 – 15.00 Uhr	Treffpunkt Proberaum Kirchenchor St. Florin Vaduz

## 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	2.+ 4. Freitag im Monat	16.30 – 18.00 Uhr	Ruggell /Musikhaus Raum Chöre

## NORDIC WALKING – mit oder ohne Stöcke

Schaan	Montag	08.30 – 09.45 Uhr	Frühl./Sommer Parkpl. Tennisplätze Dux – Herbst/Winter Parkpl. Sportplatz
Schaan/SOFT	Mittwoch	08.45 – 10.00 Uhr	Sportplatz Schaan
Ruggell	Donnerstag	14.00 – 15.15 Uhr	
Ruggell/SOFT	Mittwoch	14.00 – 15.15 Uhr	Parkplatz Freizeit- und Sportanlage Widau, Ruggell

## SOFT NORDIC WALKING – langsames walken

Ruggell	Mittwoch	14.00 – 15.15 Uhr	Parkplatz Freizeit- und Sportanlage Widau Ruggell
---------	----------	-------------------	---

## WASSERGYMNASTIK

HPZ Schaan	Montag	07.45 – 08.45 Uhr	Hallenbad HPZ Schaan
Balzers	Dienstag	16.30 – 17.15 Uhr	Hallenbad Balzers
Schaan	Freitag (Sept-Jun)	15.40 – 16.30 Uhr	Hallenbad Resch
Schaan	Freitag (Sept-Jun)	16.35 – 17.25 Uhr	Hallenbad Resch
Triesen	Freitag	10.30 – 11.15 Uhr	Hallenbad Triesen

## VELOFAHREN

Wöchentliche Tour von April bis Oktober: Information über Treffpunkt und Route beim Liecht. Seniorenbund, Tel. 230 48 00 oder bei der Tourenleiterin Judith Meile – Handy +423 789 59 29

Jeden Dienstag Halbtages- oder Tagestour

Alle Bewegungskurse finden während des ganzen Jahres ausser in den Schulferien statt. Preise auf Anfrage.

Velotouren werden vom Frühling bis Herbst wöchentlich angeboten.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.