

Gedächtnistraining – Einsteigerkurs in Eschen

Der nächste Einsteigerkurs von Marianne Hoop (Gedächtnistrainerin SVGT) beginnt am Freitag, 21. Mai mit einer kostenlosen Schnupperstunde. Die darauf aufbauenden Lektionen finden jeweils am Freitagvormittag 28. Mai, 11. Juni, 18. Juni, 25. Juni und am 2. Juli statt und kosten insgesamt CHF 100.-. Kurszeit und Ort: 9.30 – 11.00 Uhr im Mehrzweckgebäude Eschen, Essanestrasse 11 (Bushaltestelle direkt vor dem Gebäude), in der Gemeinde Eschen-Nendeln.

Wegen der begrenzten Teilnehmeranzahl bitten wir um **Anmeldung** unter Tel. 230 48 00 oder E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li.

Dieses Angebot ist eine Zusammenarbeit zwischen dem Liechtensteiner Seniorenbund und der Gemeinde Eschen-Nendeln.

Informations- und Beratungsstelle Alter

Kurse, Vorträge, Freizeitangebote, Beratungen und Informationen zu Themen wie: Vorsorgevollmacht, Testament, Rechtsberatung, Pflege- und Betreuungsgeld, Digitalisierung, Technik, Hilfsmittel, Angehörigenberatung, Einsamkeit, Soziales Engagement, Freiwilligenarbeit, Wohnen im Alter, Finanzielle Mittel im Alter, Vorbereitung auf die Pensionierung, Anbieter von Pflegedienstleistungen u.v.m.



Jakob Gstöhl, Leiter
Informations- und Beratungsstelle Alter
Austrasse 13, 9490 Vaduz

Tel.: 230 48 01

HOMEX: daheim turnen – Bleiben Sie aktiv!

Das Wochentrainingsprogramm HOMEX führt Sie mit verständlichen Videos durch alle Übungen und sorgt für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. In verschiedenen Schwierigkeitsstufen finden sich sowohl Trainingsanfänger als auch Fortgeschrittene zurecht.

Damit Sie für den Start in das Training zuhause gerüstet sind, stellt Ihnen das Amt für Gesundheit die benötigten Therabänder gerne zur Verfügung. Interessierte können die Bänder kostenlos beim Liechtensteiner Seniorenbund bestellen:
Tel. +423 230 48 00 / Mail: sekretariat@seniorenbund.li.

Probieren Sie's aus und turnen Sie mit!

Homex ist eine Initiative der Universität Zürich, Institut für Epidemiologie Biostatistik und Prävention, EBPI.

Mitteilungs-Organ des Liechtensteiner Seniorenbundes / Ausgabe Mai 2021

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Liechtensteiner Seniorenbund, Austrasse 13, 9490 Vaduz
Telefon 230 48 00 / E-Mail: sekretariat@seniorenbund.li; www.seniorenbund.li



Einladung Ordentliche Mitgliederversammlung des LSB am Mittwoch 9. Juni 2021, um 14:30 Uhr im Gemeindesaal Ruggell

Traktanden:

1. Grussworte
2. Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder
3. Wahl der Stimmentzähler
4. Genehmigung der Traktandenliste
5. Genehmigung des Protokolls
6. Jahresbericht der Präsidentin
7. Genehmigung aller Jahresberichte
8. Jahresrechnung 2020
9. Genehmigung der Jahresrechnung und des Revisionsberichtes
10. Entlastung Vereinsvorstand
11. Wahlen Vorstand
12. Wahl der Revisionsstelle
13. Festsetzung der Mitgliedsbeiträge
14. Vorschau 2021
15. Freie Anträge
16. Varia
17. Schlussworte der Vize-Präsidentin

Anschliessend gemütliches Beisammensein mit einem feinen Imbiss
Der Vorstand des LSB freut sich heute schon, alle LSB-Mitglieder und Freunde an der Mitgliederversammlung 2021 begrüßen zu dürfen.

MENS SANA IN CORPE SANO

Liebe Senioren und Seniorinnen

Ihr kennt bestimmt dieses lateinische Sprichwort vom römischen Dichter Juvenal aus dem 2. Jahrhundert n. Chr. Er schrieb, um glücklich zu sein, sollten wir um einen „gesunder Geist in einem gesunden Körper“ beten. Im Seniorenbund machen wir euch dafür gute Angebote, damit ihr Körper und Geist in Schwung halten könnt. Mit gezieltem und regelmässigem Bewegungs- und Gedächtnistrainings erhaltet ihr eure geistigen und körperlichen Fähigkeiten möglichst lange.

In dieser Frühlings-Ausgabe unseres Seniorenbund-Blättles stellen wir euch unsere fitness 50 + Aktivitäten vor. Im vielfältigen Sport- und Bewegungsangebot habt ihr die Qual der Wahl. Ihr könnt euch entscheiden zwischen Fitgymnastik, Seniorenturnen, Folkloretanz, Nordic Walking, Wassergymnastik, Velofahren, Mini-Golf, Boccia und Gedächtnistraining, und dies an verschiedenen Orten im Ober- und Unterland.

Ausserdem mussten wir gerade in der Coronazeit feststellen, wie wichtig auch die sozialen Kontakte in den verschiedenen Aktivitäts-Gruppen sind. Man geniesst das Zusammensein, zusammen etwas erreichen, zusammen lachen und sich freuen.

Nehmt euch Zeit, um eine sportliche Aktivität zu finden, die euch Spass macht. Im Sekretariat des Seniorenbundes erhaltet ihr Auskunft über unsere Angebote. Es besteht die Möglichkeit, unverbindlich in allen Kursen zu schnuppern. Nutzt diese Gelegenheit. Ihr werdet nicht enttäuscht sein.

Tragt Sorge zu euch, bleibt gesund und fit,

Josephine Biedermann

Gesund bleiben in einer verrückten Zeit Fitness 50+ Kursangebote

Gymnastik und sportliche Aktivitäten wirken sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit der Seniorinnen und Senioren aus. Regelmässige Bewegung bedeutet biologische Altersvorsorge. Wie beim Ersparen des Alterskapitals müssen wir auch in der Gesundheitsvorsorge früh beginnen, um im Alter einen Nutzen daraus ziehen zu können.

Das breite Angebot von Fitness 50+ wird für Senioren und Seniorinnen von speziell ausgebildeten Leiterinnen vermittelt. Sie sind motiviert und auf dem neuesten Stand in Fragen der Altersgymnastik. Dafür besuchen sie regelmässig Weiterbildungskurse. Zudem sind sie für eine möglichst lange körperliche und geistige Gesundheit der Kursteilnehmenden besorgt. Dabei geht es auch um Geselligkeit und freundschaftliches Zusammensein.

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

Ein Einstieg ist jederzeit möglich – eine „Schnupperlektion“ ist gratis!

Für Schnupperlektionen bitte beim LSB Sekretariat anmelden!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Weitere Infos finden Sie auf der Internetseite www.seniorenbund.li oder melden Sie sich beim LSB Sekretariat – Tel. Nr. 230 48 00.

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein gelenkschonendes Training. Es stärkt die Muskulatur (auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen) fördert die Beweglichkeit, intensiviert und schult die Atmung, regt Stoffwechsel und Blutkreislauf an, macht fit und trainiert die Ausdauer. Es braucht keine Schwimmkenntnisse da es im schulertiefen Wasser durchgeführt wird.



Fitgymnastik, Seniorenturnen,

Männerturnen

Regelmässige Gymnastik wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus und bietet somit mehr Lebensqualität. Körperlich aktive Menschen leben in der Regel länger und im Alter sind sie mobiler, autonomer und weniger pflegebedürftig als Menschen, die sich kaum bewegen.

Gerlinde Oehri neu im Fitness 50 + Team Fit-Gym Triesenberg

Ich bin der Meinung je älter wir werden, desto wichtiger ist es, dass wir unseren Körper, Muskeln stärken, bewegen und dehnen, damit wir uns die Flexibilität, Kraft und Bewegungsfreiheit für den Alltag erhalten. Mit regelmässiger Gymnastik, Krafttraining und Bewegung (egal was und wieviel, Hauptsache Bewegung, fühlen wir uns fitter, was sich auch auf unsere Psyche und unser Immunsystem auswirkt. In einem fitten beweglichen Körper fühlt sich das Leben egal in welchem Alter viel leichter und beschwingter an. Weil auch alltägliche Sachen wie Heben, Putzen, Runterbeugen, rückwärts Autofahren sich natürlich anfühlen.

Es ist niemals zu spät, um mit Sport zu beginnen, sehr wichtig auch für den Erhalt der Bewegung, deshalb besser spät als nie.

Und für alle die sich schon bewegen: Bleibt dran.

Nordic Walking /Soft Nordic Walking

Gesundheit und Wohlbefinden hängen in hohem Masse von körperlicher Aktivität ab. Walking bedeutet „schnelles Marschieren“ und kann als idealer Gesundheits- und Fitnesssport betrachtet werden. Walking ist wie keine andere Ausdauersportart geeignet, um bis ins hohe Alter körperlich aktiv zu bleiben.



Velofahren

Velofahren ist ein ausgezeichnete Gesundheits-sport. Er regt Herz und Kreislauf an, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskeln und schont dabei die Gelenke. Bietet Erlebnisse in der Natur, sowie Kontakte und Geselligkeit mit Gleichgesinnten. Halbtages- oder Tagestour

Internationales Folkloretanzen

Tanzen fördert die Konzentration und Ausdauer, die innere und äussere Beweglichkeit und bereitet Freude. Tanzen belebt die Sinne, Tanzen wird die Wahrnehmungsfähigkeit intensivieren, den Geist, die Seele und den ganzen Körper. Durch das wird auch die Körperhaltung verbessert. Tanzen richtet den Menschen auf.



Boccia-Spielen in der Boccia Halle,

Wiesengasse 100, Schaan

Jeden Mittwoch von 14:30-16:30 Uhr,
mit Anmeldung

Vincenzo D'Elia und Otto Frick vom Boccia Club Schaan werden uns in das Spiel und seine Regeln einführen.

Minigolf

Minigolf ist grundsätzlich für jeden geeignet, egal ob man ein sportlicher oder eher unsportlicher Typ ist. Beim Minigolf kommt es vor allem auf Konzentration und Zielsicherheit an. Auch mit wenig Kondition oder wenn man nicht so gut zu Fuss ist, kann man Minigolf spielen. Die **Minigolfanlage Schaan/Vaduz** ist überschaubar und bietet einige Sitzmöglichkeiten sowie einige Bäume, die einen guten Schatten spenden.

Termine: Beginn jeweils ab 14.00 Uhr
Kosten CHF 5.--

Montag, 31.5., 14.6, 28.6, 23.8.,13.9.2021

Neu bei Fitness 50+ Gedächtnistraining für Senioren

?? Nkna hic nmie Ghrien
teianeirrn ??



Geistiges Training erhält die Gehirnleistung bis ins hohe Alter. Das Gehirn verfügt über eine erstaunliche Plastizität und diese bleibt ein Leben lang erhalten. Nicht nur bezüglich der Muskulatur, sondern auch auf das Gehirn bezogen gilt die Devise: Wer rastet, der rostet! Regelmässiges Gedächtnistraining erhält und erhöht die Lebensfreude, stärkt das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen - lässt uns im Alltag flexibler und kreativer handeln. Mit gezielten Denkaufgaben wird unser Gedächtnis auf vielfältige Weise trainiert – die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, die Konzentration, das logische und räumliche Denken werden verbessert.

Vielseitig und spassvoll widmen wir uns dem gemeinsamen «Jonglieren» 😊 und Knobeln mit Buchstaben, Zahlen, Bildern und einfachen Bewegungsmustern. Schau doch einfach einmal rein – mach dir selbst ein Bild vom Gedächtnistraining.

**Auflösung: Kann ich mein
Gehirn trainieren?**

Marianne Hoop aus Eschen
Gedächtnistrainerin und Seniorenturnleiterin

