

Kursangebote

Eine Servicestelle des



Liechtensteiner Seniorenbund

fitness 50+

Austrasse 13, 9490 Vaduz

Tel. 230 48 00 / E-Mail: fitness@seniorenbund.li

www.seniorenbund.li

Bürozeiten

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

Stand: Mai 2021



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	Aula Primarschule Balzers
Vaduz	Montag	18.30 – 19.30 Uhr	LAK, St. Florin Vaduz
Triesen	Dienstag	09.00 – 10.00 Uhr	Weiterführenden Schulen, Triesen
Triesenberg	Donnerstag	08.30 – 09.30 Uhr	Mehrzweckhalle St. Theodul
Eschen	Dienstag	17.00 – 18.00 Uhr	Vereinshaus

SENIORENTURNEN

Ruggell 1	Montag	14.00 – 15.00 Uhr	Mehrzweckraum
Ruggell 2	Montag	15.15 – 16.15 Uhr	Mehrzweckraum
Schellenberg	Dienstag	16.15 – 17.15 Uhr	Turnhalle
Eschen	Mittwoch	15.30 – 16.30 Uhr	Alte Schule Nendeln
Gamprin	Mittwoch	18.00 – 19.00 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
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 /Mehrzweckraum Kindergarten

NORDIC WALKING – mit oder ohne Stöcke

Ruggell	Donnerstag	14.00 – 15.15 Uhr	Herbst/Winter
	Donnerstag	09.00 – 10.15 Uhr	Frühl./Sommer

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	15.40 – 16.30 Uhr	Hallenbad Resch
Schaan	Freitag	16.35 – 17.25 Uhr	Hallenbad Resch
Triesen	Freitag	10:45 – 11:30 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 Tourenleitung Judith Meile

Jeden Dienstag Halbtages- oder Tagestour

Velotouren werden vom Frühling bis Herbst wöchentlich angeboten

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Gedächtnistraining

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!

**Das Training findet Regelmässig statt, Auskunft beim Liecht. Seniorenbund
Tel: 230 48 00**