

## Nüziders

Kurs: Sitzgymnastik + Seniorenturnen

Ort: Pfarrzentrum

Zeit: Sitzgymnastik Montag, 15.15 – 16.15 Uhr

Seniorenturnen Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Start: 30. September

Leitung: Maria Müller – 0650 515 84 02

Kurs: „treffpunkt: TANZ“

Ort: Pfarrzentrum

Zeit: Dienstag, 15.30 – 17.00 Uhr

Start: 24. September

Organisation: Seniorentanz Vorarlberg

Leitung: Sibylle Möller – 0664 12 52 749

Kurs: Gymnastikkreis

Ort: Turnhalle Volksschule

Zeit: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr, 20.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr, 20.00 – 21.00 Uhr

Start: 18. September (wie Schuljahr)

Leitung: Barbara Müller + Cornelia Schedler

Kontakt: Andrea Rützler – 0664 645 12 86

Kurs: Alt.Jung.Sein

Ort: Pfarrzentrum

Zeit: Montag, 09.00 – 10.30 Uhr

Beginn: Oktober

Organisation: Katholisches Bildungswerk

Leitung: Margit Walser – 0650 671 40 02

## Bürs

Kurs: Turnen - Männerriege

Ort: Turnhalle Schule Bürs

Zeit: Montag, 19:30 – 21.00 Uhr

Start: 9. September (wie Schuljahr)

Leitung: Ronald Brugger

Kontakt: Gemeinde Bürs – 05552 628 12

Kurs: Alt.Jung.Sein

Gedächtnistraining und leichte Fitness

Ort: Flohkistle

Zeit: Mittwoch, 15.00 – 16.30 Uhr

Start: Frühjahr 2020

Organisation: Katholisches Bildungswerk

Leitung: Brunhild Koblbaur – 05552 652 04

## Ludesch

Walken (jeweils 8-10 Personen)

Treffpunkt: Blumenegg Halle

Zeit: Dienstag, 08.30 – 10.00 Uhr

Beginn: 10. September

Organisation: Seniorenbund

Leitung: Herta Weit

Kontakt: Elmar Hepp – 0681 107 16 364

Kurs: „treffpunkt: TANZ“

Ort: Bewegungsraum IAP an der Lutz

Zeit: Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr Bewegung im Sitzen

15.15 – 17.15 Uhr Tanzen ab der Lebensmitte

Start: 23. Oktober

Organisation: Seniorentanz Österreich

Leitung: Helga Marzluf – 0664 472 56 78

# REGION WALGAU

## Ludesch

Kurs: Total Body Training

Ort: Bewegungsraum Volksschule

Zeit: Montag, 08.30 – 09.30 + 17:45-18:45 Uhr

Start: 7. Oktober

Organisation: Mir Fraua vo Ludesch

Leitung: Alice Lampacher

Kontakt: Monika Huber – 0664 545 18 27

Kurs: Aqua – Fit

Ort: Val Blu, Bludenz

Zeit: Mittwoch, 08.00 – 08.45 + 09.00 – 09.45 Uhr

Start: durchgehend

Organisation: Mir Fraua vo Ludesch

Leitung: Alice Lampacher

Kontakt: Monika Huber – 0664 545 18 27

## Thüringen

MOHI Tagestreff

Bewegungs- und Gedächtnisübungen

Ort: MOHI Blumenegg

Zeit: Montag, 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 – 17.00 Uhr

Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr

Start: durchgehend

Organisation: MOHI Blumenegg

Leitung: Gerda Marte-Zerlauth

Kontakt: 0650 438 64 77

OTAGO

Trainingprogramm

Ort: Zuhause nach Terminvereinbarung

Start: durchgehend

Organisation: MOHI Blumenegg

Leitung: Gerda Marte-Zerlauth

Kontakt: 0650 438 64 77

Kurs: Gymnastik

Ort: Schulturnhalle, Hauptschule

Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr

Start: Mitte September

Organisation: Turnerschaft Thüringen

Leitung: Robert Bitsche – 05550 37 05

Kurs: Bewegung bis ins hohe Alter

Ort: Turnsaal Volksschule

Zeit: Freitag 16.00 – 17.00 Uhr, 17.00 – 18.00 Uhr

Start: Mitte September

Leitung: Heidi Walter – 0660 380 65 01

Kurs: „treffpunkt: Tanz“

Ort: Turnsaal Volksschule

Zeit: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr

Start: Voraussichtlich im September

Organisation: Seniorentanz Vorarlberg

Leitung: Paula Aigner

Kontakt: Eva Dreher – 0664 453 17 51

## Thüringerberg

Kurs: Haltungsturnen  
Ort: Sunnasaal  
Zeit: Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr  
Start: Mitte September  
Leitung: Heidi Walter – 0660 380 65 01

Kurs: „treffpunkt: TANZ“  
Ort: Sunnasaal  
Zeit: Dienstag, 18.30 – 20.00 Uhr  
Start: 10. September  
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg  
Leitung: Rosmarie Pühringer  
Kontakt: Eva Dreher – 0664 453 17 51

Kurs: „treffpunkt: TANZ“  
Ort: Mehrzweckraum  
Zeit: Mittwoch, 8.30 – 10.00 Uhr  
Start: 11. September  
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg  
Leitung: Rosmarie Pühringer  
Kontakt: Eva Dreher – 0664 453 17 51

Kurs: „treffpunkt: TANZ“ - Sitztanz  
Ort: Sunnasaal  
Zeit: Dienstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
Start: 10. September  
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg  
Leitung: Leitung: Rosmarie Pühringer  
Kontakt: Eva Dreher – 0664 453 17 51

## Bludesch

Kurs: Männerturnen  
Ort: Turnhalle Volksschule  
Zeit: 20.00 – 22.00 Uhr  
Start: Voraussichtlich im September  
Organisation: Wintersportverein Ludesch  
Leitung: Hipp Gerhard  
Kontakt: Wilfried Müller – 05525 628 28

Kurs: Bewegung bis ins Alter  
Ort: kleine Turnhalle Volksschule  
Zeit: Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr  
Start: 8. Oktober  
Organisation: Rotes Kreuz  
Leitung: Ingeborg Berchtel – 05524 8985

Kurs: Pilates  
Ort: Kursraum Gais beim Kindergarten am Sunnabühel  
Zeit: voraussichtlich Montag oder Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr  
Start: Mitte September  
Organisation: Krankenpflegeverein  
Leitung: Carmen Messner – 0650 421 73 43

## Schlins

Kurs: Yoga  
Ort: Pfarrsaal  
Zeit: Dienstag, 9.00 – 10.30 Uhr  
Start: Mitte September  
Leitung: Brigitte Gambs – 0664 51 27 992

Kurs: Feldenkrais  
Ort: Pfarrsaal  
Zeit: Mittwoch 18.00 – 19.30 Uhr  
Start: 09. Oktober  
Leitung: Edeltraut Kuen – 05572 53 256

Kurs: Osteoporose Turnen  
Ort: Volksschule Gymnastikraum  
Zeit: Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr  
Start: Mitte September  
Organisation: Gemeinde Musik Schlins  
Kursleitung: Beate Mähr – 0660 65 41 222

Kurs: Gesund und fit für Senioren  
Ort: Turnsaal Kindergarten  
Zeit: Donnerstag, 17.30 – 18.30 Uhr und 18.30 – 19.30 Uhr  
Start: 12. September  
Organisation: Gemeinde Musik Schlins  
Leitung: Tania Malin – 0699 17 27 58 41

Kurs: Bewegung bis ins Alter  
Ort: Pfarrsaal  
Zeit: Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr  
Start: 12. September  
Organisation: Rotes Kreuz  
Leitung: Monika Martin - 0664 51 301 33

## Satteins

Kurs: Kneipp Frauengymnastik  
Ort: Turnhalle Volksschule  
Zeit: Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr  
Start: 19. September  
Organisation: Kneipp Aktiv Club Satteins  
Leitung: Karin Loretz  
Kontakt: Herma Fink – 05524 84 96

Kurs: Gesundheitsturnen  
Ort: Volksschule Turnsaal  
Zeit: Montag, 19.00 – 20.00 Uhr, 20.00 – 21.00 Uhr  
Start: 16. September  
Organisation: Turnverein Satteins  
Kontakt: Paul Dobler – 05524 88 95

Kurs: Feldenkrais  
Ort: Pfarrheim Satteins, Kirchstraße 8  
Zeit: Mittwoch, 14.30 – 16:00 Uhr  
Beginn: 09. Oktober  
Leitung: Edeltraut Kuen – 05572 53 256

Kurs: Bewegung bis ins Alter  
Ort: Pfarrsaal  
Zeit: Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr  
Start: 11. September  
Organisation: Rotes Kreuz  
Leitung: Monika Martin - 0664 51 301 33

Kurs: Yoga  
Ort: Turnsaal Volksschule  
Zeit: Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr  
Start: 17. September  
Leitung: Lada Dünser – 0680 303 72 09

## Nenzing

Kurs: Yoga  
Ort: Turnsaal Kindergarten  
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr, 19.45 – 21.15 Uhr  
Start: Mitte September  
Leitung: Brigitte Gambs – 0664 512 79 92

Kurs: „treffpunkt: TANZ“  
Ort: Ramschwagsaal  
Zeit: Dienstag, 13.45 – 15.00 Uhr, 15.30 – 16.45 Uhr  
Start: 01. Oktober  
Organisation: Seniorentanz Österreich  
Leitung: Irmgard Schnetzer – 0664 165 22 98

Kurs: Ganzkörpertraining mit sanfter Musik  
Ort: Volksschule Nenzing  
Zeit: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr (Hauptschule)  
Start: 16. September  
Organisation: Kneipp Aktiv Club Nenzing  
Leitung: Isabella Stoß  
Kontakt: Irmgard Fasching – 0664 44 15 957

Kurs: Pilates - Training für Körper und Geist  
Ort: Rettungszentrale Nenzing  
Zeit: Donnerstag, 8.00 – 9.00 Uhr, 9.00 – 10.00 Uhr  
Start: 19. September  
Organisation: Kneipp Aktiv Club Nenzing  
Leitung: Silvana Sonderegger  
Kontakt: Irmgard Fasching – 0664 44 15 957

Kurs: Bewegung bis ins Alter – Bewegung zum Wohlfühlen  
Ort: Nenzing, Rettungszentrale  
Zeit: Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr  
Start: 25.09.2019  
Organisation: Rotes Kreuz  
Leitung: Brunhilde Beck - 0664 451 955 48

Kurs: Wirbelsäulengymnastik  
Ort: Turnhalle Volksschule  
Zeit: Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr  
Start: 18. September  
Organisation: Turnverein Nenzing  
Leitung: Christine Frei  
Kontakt: Margret Gantner – 0650 703 70 35

Kurs: Pilates  
Ort: Turnhalle Volksschule  
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Start: 17. September  
Organisation: Turnverein Nenzing  
Leitung: Claudia Simoner  
Kontakt: Margret Gantner – 0650 703 70 35

Kurse: Rhythmische Gymnastik  
Ort: Turnhalle Volksschule  
Zeit: Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr  
Start: 18. September  
Organisation: Turnverein Nenzing  
Leitung: Christine Frei  
Kontakt: Margret Gantner – 0650 703 70 35

Kurs: „treffpunkt: TANZ“  
Ort: Altes Gemeindeamt  
Zeit: Montag, 17.00 – 18.30 Uhr  
Start: 23. September  
Organisation: Seniorentanz Vorarlberg  
Leitung: Rosmarie Pühringer  
Kontakt: Eva Dreher – 0664 453 17 51

## Frastanz

Kurs: Alt.Jung.Sein

Ort: Haus der Begegnung

Zeit: Montag, 14:30 – 16:00 Uhr

Start: 14. Oktober

Organisation: Katholisches Bildungswerk,  
Marktgemeinde Frastanz, Pfarramt Frastanz

Leitung: Isolde Vonach – 05522 525 81

Kurs: Im Gleichgewicht bleiben

Ort: Haus der Begegnung

Zeit: Montag, 16:30 – 17:30 Uhr

Start: ab Frühling 2020

Organisation: Sozialarbeitskreis

Leitung: Isolde Vonach – 05522 525 81

Kurs: Ich in meinem Körper

Ort: Domino s'Hus am Kirchplatz

Zeit: Donnerstag, 08:45 – 09:45 Uhr und 10:00 -  
11:00 Uhr

Start: 19. September

Organisation: Domino Frastanz

Leitung: Christine Kieber - 05522 51769-40

Kurs: Wanderungen

Ort: Kreuzung Schmittengasse – Kasal

Zeit: Dienstag, 13.30 Uhr

Start: durchgehend

Organisation: Pensionistenverband Frastanz

Leitung: Irene Angeneter – 0664 490 32 73

Kurs: Lauftreff – Gemeinsames Walken

Ort: Bugo Bücherei

Zeit: Dienstag, 08.30 – 10.30 Uhr

Start: durchgehend

Leitung: Edith Mauser – 0664 948 76 27

Kurs: Herrengymnastik

Ort: Mittelschule Frastanz

Zeit: Dienstag und Freitag, 20:00 – 22:00 Uhr

Start: 10. September

Organisation: Turnerschaft Frastanz

Leitung: Armin Köchle – 0664 432 70 77

Kurs: Frauengymnastik

Ort: Volksschule Hofen

Zeit: Dienstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Start: 24. September

Organisation: Turnerschaft Frastanz

Leitung: Ilse Meyer – 0664 9273348

Kurs: Kneippturnen

Ort: Volksschule Hofen

Zeit: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

Start: 23. September

Organisation: Kneipp Aktiv Club Frastanz

Kontakt: Ilse Meyer – 0664 9273348

OTAGO - Trainingprogramm

Ort: Zuhause nach Terminvereinbarung

Start: durchgehend

Organisation: MOHI Frastanz

Leitung: Anita Pfefferkorn

Kontakt: 0664 5022099

## Röns

Kurs: Sitzgymnastik – Bewegt ins Alter  
Ort: Magnussaal  
Zeit: Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr  
Start: 2. Oktober  
Organisation: Sportunion Vorarlberg  
Leitung: Monika Ammann – 0664 1547717

## Düns

Kurs: Bewegung bis ins Alter  
Ort: Volksschulturnsaal  
Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr  
Start: 24. September  
Organisation: Rotes Kreuz  
Leitung: Ingeborg Berchtel – 05524 8985

## Schnifis

Kurs: Bewegung bis ins Alter  
Ort: Turnsaal Volksschule  
Zeit: Montag, 8.45 – 9.45 Uhr  
Start: 23. September  
Organisation: Rotes Kreuz  
Leitung: Ingeborg Berchtel – 05524 8985

Kurs: Yoga  
Ort: Turnsaal Volksschule  
Zeit: Dienstag, 8.00 Uhr – 9.30 Uhr,  
Dienstag, 18.15 – 19.45 Uhr  
Start: 17. September  
Leitung: Lada Dünser – 0680 303 72 09

## Göfis

Kurs: „treffpunkt: TANZ“  
Ort: Konsumsaal  
Zeit: Donnerstag, 09.15 – 10.45 Uhr  
Start: 26. September  
Organisation: Gesunder Lebensraum Göfis  
Kontakt: Klara Lampert – 05522 738 29

*Im Projekt **Bewegt ins Alter 2.0** geht es um ein gesundes Älterwerden. Es beinhaltet das Installieren von neuen Bewegungsangeboten in Ortschaften, wo der Bedarf besteht.*

*Eine weitere Maßnahme stellt das Zusammentragen aller Bewegungsangebote der Region dar. Diese Liste wird der Bevölkerungsgruppe 60+ zur Verfügung gestellt.*

*Sie bieten einen Kurs in einer der Walgau-Gemeinden an, welcher in der Liste zu ergänzen ist, oder haben allgemeine Fragen zum Projekt? Bitte melden Sie sich bei:*

*Marktgemeindeamt Frastanz  
Stefan Pircher, BSc.  
05522/51534-32  
stefan.pircher@frastanz.at*

*Stand: 09.2019*