



**Aktiv im Alter**  
Bewegungsangebote für  
Senior:innen

# Mit diesen Angeboten beleben Sie Ihren Alltag und fördern Ihre Gesundheit

---

In der Marktgemeinde Lustenau gibt es verschiedenste Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren. In dieser Übersicht haben wir einige für Sie zusammengestellt. Der Einstieg ist jederzeit möglich! Die Kurse starten Mitte September 2024.

Während der Schulferien finden die meisten Kurse nicht statt. Bitte informieren Sie sich!



### **Fit mach mit – Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Ein Angebot vom Seniorenring Lustenau.

**Mo | 16:30–17:30 Uhr**

Turnhalle Volksschule Rotkreuz, Eingang Hinterfeldstraße

Kosten: 30 Euro 10er Block | Nichtmitglieder: 40 Euro

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Lotte Silly, T 0650 878 1768

### **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Ein Angebot von VORARLBERG 50plus Lustenau

(ehemals Seniorenbund Lustenau)

**Do | 16:45–17:45 Uhr**

Turnhalle Volksschule Rheindorf

Kosten: 3 Euro pro Einheit

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Leitung: Lara Hofer

Anmeldung: Gabi Fitz, T 0699 115 25515

### **Bewegung bis ins Alter – Bewegung zum Wohlfühlen**

Ein Bewegungsprogramm des Österr. Roten Kreuzes.

**Mi | 9–10 Uhr**

Im Schützengarten – Rotes Kreuz, Seminarraum 1

Kosten: 24 Euro für 10 Einheiten, Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Andrea Gasser, T 0664 785 2641

### **Bewegung bis ins Alter – Bewegung zum Wohlfühlen**

Ein Bewegungsprogramm des Österr. Roten Kreuzes.

**Mo | 9:30–10:30 Uhr**

Pfarrcenter Rheindorf – Erlöserkirche

Kosten: 24 Euro für 10 Einheiten, Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Ingrid Brüstle, T 0650 957 3574

## **Bewegung bis ins Alter – Bewegung für Körper und Geist**

Ein Bewegungsprogramm des Österr. Roten Kreuzes.

Mi | 9–10 Uhr

Pfarrcenter Rheindorf – Erlöserkirche

Kosten: 24 Euro für 10 Einheiten, Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Doris Schütz, T 0664 261 5536

## **Gesundheitsorientierte Gymnastik**

Ein Angebot des Kneipp Aktiv Club Lustenau.

Mo | 19:30–20:30 Uhr

Turnhalle Mittelschule Rheindorf

Kosten: 40 Euro 10er Block | Nichtmitglieder: 50 Euro

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Kontakt: Christine Nagel, T 0677 614 45096

## **Frauenturnen – Funktionelles Ganzkörpertraining**

Ein Angebot der Turnerschaft Lustenau.

Mo | 19:30–20:30 Uhr

Volksschule Rheindorf

Kosten: 150 Euro Jahresbeitrag, Schnupperstunde gratis

Anmeldung: Monika Sedlmayr, T 0699 172 513 56.

## **Männerriege: Kräftigungsübungen & Ballsport**

Ein Angebot der Turnerschaft Lustenau, damit auch die Männer fit bleiben.

Di | 19:30–21:30 Uhr

Turnhalle Widum

Kosten: es gelten die aktuellen Vereinspreise

Ermäßigungen für Senior:innen, Schnupperstunde gratis |

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Peter Hämmerle, T 0664 562 0635

### **Frauengymnastik**

Ein Angebot der TS Jahn Lustenau.

Mi | 9:15–10:15 Uhr

Jahnturnhalle Lustenau

Kosten: 5 Euro pro Stunde, Schnupperstunde gratis –  
komm vorbei und mach mit! Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Silvia Beise, T 0699 195 81218

### **Gymnastik für Alle**

Ein Angebot der TS Jahn Lustenau, insbesondere für  
Frauen ab 60.

Do | 19–20 Uhr

Jahnturnhalle Lustenau

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Silvia Beise, T 0699 195 81218

### **Frauengymnastik „Turnen für den guten Zweck“**

Turnen und Gutes tun für das „Netzwerk für Kinder“.

Di | 8:45–9:45 Uhr

Turnhalle Mittelschule Hasenfeld

Kosten: 60 Euro pro Semester

Schnupperstunde gratis – komm vorbei und mach mit!

Keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Hedy Mangeng, T 0699 104 01120

Tschernig Elisabeth, T 0664 437 1420

### **Seniorinnen-Pilates**

Ein Angebot von Judith Grabher.

Mo | 8:30–9:15 Uhr

Millenium Park 5

Kosten: 80 Euro für 10 Einheiten

Anmeldung: Judith Grabher, T 0650 870 6050

## **TREFFPUNKT TANZ! Für Tanzbegeisterte ab 50**

Ein Angebot der Volkshochschule Lustenau.

Di | 14:30–16:10 Uhr

Pfarrcenter Rheindorf – Erlöserkirche

Kursbeginn: 01.10.2024

Kosten: 99 Euro für 10 Nachmittage | 83 Euro für

Inhaber der Lustenauer Senior:innenkarte

Leiterin: Rosmarie Pühringer

Anmeldung: Birgit Pernsteiner, T 05574 525 240,

E birgit.pernsteiner@gmail.com

## **Rücken-Fit Kurs**

Mo | 19:30–20:30 Uhr

Turnhalle SPZ Lustenau, Rotkreuzstraße 31

Kosten: 77 Euro für 14 Einheiten

Kursdauer: 23.09.2024

Anmeldung: Mag. Sandra Winder-Bilgeri, T 0664 882 988 20

E sandra.winder-bilgeri@askoe-vorarlberg.at

## **Gesund stark 50+**

Ein Angebot vom Studio WIRKSAM Training.

Mo | 8 Uhr

Mi | 18:30 Uhr

Millennium Park 20, 3. Etage (mit Lift)

Kosten: z.B. 70 Euro pro Monat

Anmeldung: Samuel Griell, T 0680 110 8687,

E studio@wirksam.training

### **alt jung sein – Mit Schwung & Freude älter werden**

Ein Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele  
des Kath. Bildungswerks Vorarlberg.

Mi | 9:30–11 Uhr

Kursbeginn: 18.09.2024

Gemeinschaftsraum im „Gemeinschaftlichen Wohnen“  
Schützengartenstraße 10a

Kosten: 56 Euro für 8 Einheiten

Neueinsteiger:innen nehmen am 1. Termin kostenlos teil.

Ermäßigung für Kulturpassinhaber:innen

Anmeldung: Gabriele Natter, T 0650 3122 898

### **„Geh mit.“ und entdecke Lustenau**

Ein Bewegungsangebot für Menschen mit und ohne  
Demenz. Für Seniorinnen und Senioren, die gerne in  
Gemeinschaft durch Lustenau spazieren.

Aktuelle Termine auf Anfrage gerne bei Abteilung Soziales,  
Gesundheit und Zusammen.Leben

T 05577 8181 3005 | E soziales@lustenau.at

### **OTAGO**

Sturzpräventionsprogramm für betagte Menschen.

Ein Angebot des Mobilien Hilfsdienstes Lustenau.

OTAGO ist ein abgestimmtes Trainingsprogramm für  
zuhause mit 8 Trainingseinheiten.

Kosten: Stundentarif je Einsatzstunde | 5 Euro Selbstbehalt  
pro Trainingseinheit

Anmeldung: Sigi Hämmerle, T 05577 84311 6600

# Bleiben Sie im Alter aktiv

Ältere Menschen sollten jede Gelegenheit nützen, körperlich aktiv zu sein. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Mit regelmäßiger sportlicher Betätigung können Sie viel erreichen: Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Bewegung fördert zudem das Wohlbefinden und macht psychisch ausgeglichener. Hinzu kommt: Sport bietet die Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen. Entscheidend ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen und Spaß daran haben!

## **10 Gründe für Sport und Bewegung:**

- Gesundheit fördern
- Bewegung ist der Kraftstoff für Körper und Seele
- wer in Bewegung bleibt, riskiert weniger Stürze
- altersbedingten Krankheiten vorbeugen
- Vitalität und Lebensfreude gewinnen
- Immunsystem stärken
- geistige Fitness erhalten
- unter Menschen statt allein
- einer möglichen Demenz vorbeugen
- das Selbstwertgefühl stärken

Dieser Folder wurde vom Sozialreferat der Marktgemeinde Lustenau zusammengestellt. Alle Angaben sind ohne Gewähr von Richtigkeit und Vollständigkeit.

## **Kontakt**

Marktgemeinde Lustenau  
Soziales, Gesundheit und Zusammen.Leben  
Rathausstraße 1, 6890 Lustenau  
T 05577 8181-3005 | [soziales@lustenau.at](mailto:soziales@lustenau.at)  
[www.lustenau.at/senioren](http://www.lustenau.at/senioren)