

ALT.JUNG.SEIN.

Ihr Fitnessprogramm fürs Jungbleiben!

Um geistig rege und körperlich fit zu bleiben besuchen viele Menschen in Vorarlberg die ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter Kurse. Bei leichten Bewegungsübungen, einem speziellen Gedächtnistraining und dem Austausch von Lebens- und Sinnfragen in einer netten, humorvollen Gruppe können auch SIE viel zur Erhaltung der Selbstständigkeit und Gesundheit in reiferen Jahren tun.

ALT.JUNG.SEIN. Kurse starten in

Sulz Pfarrheim, ab Do, 26. 2. 2009, 14.30 – 16.00 Uhr, 5 Teile alle 14 Tage, Anm. Frau Stückler, T 05522-45528

Rankweil, Schlosserhus, kostenloser Schnuppertermin am Fr. 27. 2. 2009, 16.00 – 17.30 Uhr, Start des 5-teiligen Kurses am Mi, 11. 3. 2009, 16.00 – 17.30 Uhr, Anm. bei Frau Willinger, T 05522-46562

Frastanz, Haus der Begegnung, ab Mo, 2. 3. 2009, 8 Teile, 14.00 – 16.00 Uhr, Anm. bei Frau Vonach, T 05522-52581

Hörbranz Pfarrheim, ab Die, 3. 3. 2009, 14.30 – 16.00 Uhr, 5 Teile, Anm. Frau Ferrari, M 0664-4190776

Bezau Gemeindehaus, ab Die, 3. 3. 2009, 9.00 – 10.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Oberhauser, M 0676-6379023

Feldkirch, Caritashaus Wichnergasse, ab Mi, 11. 3. 2009, 14.15 – 16.15, 8 Teile, Anm. im Caritashaus unter T 05522-200-1002

Sonntag, Volksschule im Turnsaal, ab Mi, 1. 4. 2009, 14.00 – 15.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Büchel, M 0650 – 4104943

Göfis, Seminarraum unter der Kirche, ab Mi, 15. 4. 2009, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 Teile, Anm. im Pfarramt, T 05522 – 73790

Bregenz, Pfarrsaal St. Gebhard, Mo, 20. 4. 2009, 5 Teile, 14.00 – 15.30 Uhr, Anm. bei Frau Hinkhofer, M 0650-4539260

Kosten: 28,-- Euro (5 Teile) bzw. 55,-- Euro (8 und mehr Teile), Veranstalter: Katholisches Bildungswerk und Caritas, mehr unter www.altjungsein.at