

ALT.JUNG.SEIN - Ihr Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele!

Im Alter geistig rege und körperlich fit bleiben – das wünschen wir uns alle. Bei den ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter Kursen des katholischen Bildungswerks und der Caritas können Sie in einer netten, humorvollen Gruppe viel für die Erhaltung ihrer Selbstständigkeit und Gesundheit tun. Einfache, aber effiziente Bewegungsübungen steigern die körperliche Fitness und ein spezielles Gedächtnistraining bringt die grauen Zellen so richtig in Schwung. Durch den Austausch von Lebens- und Sinnfragen wird die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit gestärkt. Freuen Sie sich auf frohe und anregende Stunden!

ALT.JUNG.SEIN. Kurse starten in:

Feldkirch Nofels, Gemeinschaftsraum der Volksschule Nofels, ab Do, 7. 1. 2010, von 14.00 – 15.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Hillbrand, T 05522-77579

Lochau, Vereinshaus, Do, 14. 1. 2010, alle 14 Tage, von 9.00 – 11.00 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Albrecht, T 05574-46313

Dornbirn, Pfarrsaal Rohrbach, kostenloser Schnuppertermin am Mo, 18. 1. 2010, 14.30 – 16.00 Uhr, Woche darauf 5teiliger Kurs, Anm. Frau Mag. Irmgard Steinlechner-Stöckler, T 05572-208640

Bludenz, Pfarrheim Hl. Kreuz, Tiefparterre, kostenloser Schnuppertermin am Fr, 22. 1. 2010, von 14.30 – 16.00 Uhr, anschließend ab Fr, 29. 1. Möglichkeit für Besuch des 5teiligen Kurses, entweder 9.30 – 11.00 Uhr oder 15.30 – 17.00 Uhr, Anm. und Infos bei Frau Caba, T 05552-62724 oder Frau Neier 05552-62118

Frastanz, Haus der Begegnung, ab Mo, 25. 1. 2010, 14.30 – 16.30 Uhr, 8 Teile, Anm. bei Frau Vonach, T 05522-52581

Sulz Pfarrheim, Kurs 1: beginnt am Mo, 1. 2. 2010, 9.00 – 10.30 Uhr oder Kurs 2: beginnt am Do, 4. 2. 2010, 14.30 – 16.00, jeweils 5 Teile, alle 14 Tage, Anm. bei Frau Stückler, T 05522-45528

Höchst, Pfarrzentrum, ab Di, 23. 2. 2010, 9.00 – 10.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Hildebrand, M 0664-9188261

Ludesch, Feuerwehrhaus, ab Do, 25. 2. 2010, 19.00 – 20.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Huber, M 0664-5451827

Feldkirch, Caritashaus, ab Mi. 3. 3. 2010, von 14.30 – 16.30 Uhr, 8 Teile, Anm. im Caritashaus, T 05522-200-1002

Bregenz, Pfarrsaal St. Gebhard, ab Mo, 8. 3. 2010, 5 Teile, 14.00 – 15.30 Uhr, Anm. bei Frau Hinkhofer, M 0650-4539260

Nüziders, Pfarrzentrum, ab Di, 23. 3. 2010, 9.00 – 10.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Büchel, T 0650-4104943

Thüringen, Pfarrsaal, ab Mo, 12. 4. 2010, 5 Teile, 14.30 – 16.00 Uhr, Anm. bei Frau Walter, M 0664-73636634

Wolfurt, Pfarrheim, ab Mi, 14. 4. 2010, 9.00 – 10.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bis 12. 4. bei Frau Moser-Natter M 0664-8408744 oder Andrea Hinteregger M 0664-6255941

Bludesch, im Kindergarten Gais, Fr, 16. 4. 2010, 9.30 - 11.00 Uhr, 5 Teile, Anm. bis 29. 3. bei Herrn Oswald Hämmerle, T 05550-20077

1 ALT.JUNG.SEIN. Kurs in Zusammenarbeit mit dem Landesgehörlosenzentrum in Bludenz, Anm. im Gehörlosenzentrum bei Frau Gstach, T 05572-257332

Kosten: 28,-- Euro (5 Teile) bzw. 55,-- Euro (8 und mehr Teile)

Veranstalter: Katholisches Bildungswerk und Caritas

Infos: Dr. Evelyn Pfanner, T 05522-3485-102 oder M 0664-2259141, mehr unter www.altjungsein.at