

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:

Bregenz, Pfarrsaal St. Gebhard, Mo, 14. 9., 5 Teile, 14.00 – 15.30 Uhr, Anm. bei Frau Hinkhofer, M 0650-4539260

Feldkirch, Caritashaus Wichnergasse, ab Mi, 23. 9., 14.30 – 16.30, 8 Teile, Anm. im Caritashaus unter T 05522-200-1002

Sulz Pfarrheim, Kurs 1: beginnt am Mo, 28. 9., 9.00 – 10.30 Uhr oder Kurs 2: beginnt am Do, 1. 10., 14.30 – 16.00, jeweils 5 Teile, alle 14 Tage, Anm. bei Frau Stückler, T 05522-45528

Rankweil, Schlosserhus, ab Do, 1. 10., 5 Teile, 16.00 – 17.30 Uhr, Anm. bei Frau Willinger, T 05522-46562

Hörbranz, Pfarrheim, ab Di, 6. 10. 2009, 5 Teile, 14.30 – 16.00 Uhr, Anm. bei Frau Ferrari, M 0664- 4190776

Frastanz, Haus der Begegnung, ab Mo, 12. 10., mit Schwerpunkt Sturzprävention, 8 Teile, 14.30 – 16.00 Uhr, Anm. bei Frau Vonach, T 05522-52581

Höchst, Pfarrzentrum, ab Di, 13. 10., 9.00 – 10.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Hildebrand, M 0664-9188261

Ludesch, Feuerwehrhaus, ab Do, 15. 10., 19.00 – 20.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Huber, M 0664-5451827

Krumbach, Pfarrhof, ab Mi, 21. 10., 14.30 – 16.00 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Hrn. Rabanser, T 05513 – 8308

Dornbirn:

Pfarrheim Haselstauden, ab Di, 20. 10., 9.30 – 11.00 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Fohgrub, T 05572-34927

Pfarrsaal Rohrbach, kostenloser Schnuppertermin am Mo, 18. 1. 2010, 14.30 – 16.00 Uhr, Woche darauf 5teiliger Kurs geplant, Anm. Frau Mag. Steinlechner-Stöckler T 05572-20317

Lochau: geplant für Jänner 2010, Anm. bei Frau Albrecht, T 05574-46313
Weiters in Planung in Röthis, Schnifis und Bludenz

2 ALT.JUNG.SEIN. Kurse in Zusammenarbeit mit dem Landesgehörlosenzentrum in Bludenz und Dornbirn, Anm. im Gehörlosenzentrum bei Frau Gstach, T 05572-257332

Kostenlose Schnuppertermine im Bildungshaus Batschuns am 10. 11., ab 19.30 Uhr und in Feldkirch, Haus Schillerstraße am 26. 11. 2009, ab 14.30 Uhr

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