

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 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 im Herbst 2011 in:

Bregenz, Pfarrsaal St. Gebhard, ab Mo, 12. 9. 2011, 14.00 – 15.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Hinkhofer, M 0650-4539260

Lech, kostenloser Schnuppertermin am Di, 13. 9. um 14.30 Uhr, Anm. bei Gerda van Dellen, M 0664-2206357

Dornbirn, Pfarrheim Dornbirn Schoren, ab Di, 27. 9. 2011, von 14.30 – 16.00 Uhr, 5 Teile, Anm. im Pfarrbüro Bruder Klaus unter T 05572-23344

Buch, Gemeindezentrum, ab Di, 27. 9. 2011, 5 Teile, von 9.00 – 10.30 Uhr, Anm. bei Daniela Kohler, T 05579 8233, M 0664 7342 7001 oder Ewald Hopfner, T 05579 8231

Göfis, Sitzungssaal im Gemeindeamt, 3. St. (Lift vorh.) jeweils Mi, ab 28. 9. 2011, 9.30 – 11.00 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Gabi Müller-Schöch, T 05522-35323

Sulz, Pfarrheim, Kurs 1 ab Mi, 28. 9. 2011, 5 Teile, alle 14 Tage, von 9.00 – 10.30 Uhr, oder Kurs 2 ab Do. 29. 9. 2011, von 14.30 – 16.00 Uhr, Anm. bei Frau Stückler, T 05522-45528

Nenzing, Pfarrheim, ab Do, 29. 9. von 15.00 – 16.30 Uhr, 8 Teile, Anm. bei Ingrid Sonderegger-Ammann, M 0664-75001684

Nüziders, Pfarrzentrum, ab Mo, 3. 10. 2011, 5 Teile, von 9.00 – 10.30 Uhr, Anm. bei Margit Walser, M 0650-6714002 oder Angelika Steiner, T 05552-628732

Schlins, Pfarrsaal, ab Mi, 5. 10. von 14.15 – 15.45 Uhr, 5 Teile, Anmeldung bei Elke Tantscher, M 0650-6327488

Feldkirch, Diözesanhaus, ab Mi, 12. 10. 2011, 8 Teile, von 14.30 – 16.30 Uhr, Anm. im Diözesanhaus, Bahnhofstr. 13, bei Isabell Burtscher, T 05522-3485 DW 125

Hörbranz, Pfarrheim, ab Do, 13. 10. von 14.30 – 16.00 Uhr, 5 Teile, Anmeldung im Schuhhaus Engelhart, T 05573-82275

Bürs, Flohkistler, Schulgasse 6, ab Do, 13. 10. 2011, 5 Teile, von 15.00 – 16.30 Uhr, Anm. im Pfarrbüro Bürs, T 05552-65061

Frastanz, Haus der Begegnung, ab Mo, 17. 10. 2011, 14.30 – 16.00 Uhr, mit Schwerpunkt Sturzprävention, 8 Teile, Anm. bei Frau Vonach, T 05522-52581 oder Frau Hrach T 05522-53420

Höchst, Pfarrzentrum Kirchenchorraum, ab Di, 18. 10. 2011, 5 Teile, von 9.00 – 10.30 Uhr,
Anm. bei Frau Hildebrand, M 0664-9188261

Hittisau, Gemeinschaftsraum Betreutes Wohnen, ab Di, 18. 10. 2011, 5 Teile, 14.30 – 16.00
Uhr, Anm. bei Frau Bilgeri, T 05513-2013 oder 0664-1371607

Schwarzach, Pfarrsaal, ab Dienstag, 15. 11. 2011, 5 Teile, von 9.00 – 10.30 Uhr,
Anm. im Pfarrbüro, T 05572-58278 (vormittags)

Bludesch, Kindergarten Gais, ab Di, 8. 11. 2011, 5 Teile, 9.30 – 11.00 Uhr, Anm. bis 17. 10.
bei Herrn Hämmerle vormittags unter T 05550-20077

Rankweil, Fuchshaus, ab Mi, 9. 11. 2011, 5 Teile, 14.30 – 16.00 Uhr, Anm. bis 4. 11. bei
Gemeinwesenstelle Mitand, T 05522-46419

Weitere Kurse geplant in Bludenz und Lustenau
Liste wird laufend aktualisiert

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

Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Vorarlberg

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