

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 Frühjahr 2012 in:

Nofels, Volksschule, ab Do, 5. 1. 2012, von 14.00 – 15.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Hillbrand, T 05522-77579

Lochau, Alte Schule, ab Do, 19. 1. 2012, von 9.00 – 10.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Uta van Daele-Schörpf, M 0650-2004105

Nenzing, Pfarrheim, ab Fr, 20. 1. 2012, von 9.30 – 11.00 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Ingrid Sonderegger-Ammann, M 0664-75001684

Frastanz, Haus der Begegnung, ab Mo, 23. 1. 2012, von 14.30 – 16.30 Uhr, Motto: „Alter, das Meisterstück des Lebens“, 8 Teile, Anm. bei Frau Vonach, T 05522-52581 oder Frau Hrach T 05522-53420

Lustenau, Seniorenhaus Schützengarten, ab Do, 2. 2. 2012, von 9.00 – 10.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Hilbe, M 0650-5115800

Dornbirn-Schoren, Pfarrzentrum Bruder Klaus, Dorotheazimmer, ab Mi, 22. 2. 2012, von 9.30 – 11.00 Uhr, 5 Teile, Anm. im Pfarrbüro unter T 05572-23344

Höchst, Pfarrzentrum Kirchenchorraum, ab Di, 28. 2. 2012, 4 Teile, von 9.00 – 11.00 Uhr, Anm. bei Frau Hildebrand, M 0664-9188261

Sulz, Pfarrheim, Kurs 1 ab Mi, 29. 2. 2012, 5 Teile, alle 14 Tage, von 9.00 – 10.30 Uhr, oder Kurs 2 ab Do. 1. 3. 2012, von 14.30 – 16.00 Uhr, Referentin Rosina Welte-Spalt, Anm. bei Frau Stückler, T 05522-45528

Göfis, Gemeindeamt, Sitzungssaal, ab Mi, 29. 2. 2012, von 9.30 – 11.00 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Frau Müller-Schöch, T 05522-35323

Bürs, Flohkistler, ab Do, 1. 3. 2012, von 15.00 – 16.30 Uhr, 5 Teile, Anm. im Pfarrbüro Bürs, T 05552-65061 (werktags von 8.00 bis 11.00 Uhr, außer Mittwoch)

Lingenau, Kulturraum, ab Fr, 2. 3. 2012, von 9.00 – 10.30 Uhr, 5 Teile, Anm. im Gemeindeamt Lingenau, T 05513-6464

Bregenz St. Gebhard, Pfarrheim, ab Mo, 5. 3. 2012, von 14.00 – 15.30 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Maria Hinkhofer, M 0650-4539260

Bregenz Kronhalde, ab Di, 6. 3. 2012, von 9.00 – 10.30 Uhr in der Kronhalde, Agathe Fessler-Str. im Gemeinschaftsraum Haus Nr. 5, 5 Teile, Anm. im Sozialzentrum Weidach, T 05574-46107

Braz, Pfarrsaal, ab Do, 8. 3. 2012, von 14.30 – 16.00 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Bernadette Ganahl, M 0664-4607771

Rankweil, Fuchshaus, ab Mi, 7. 3. 2012, 5 Teile, 14.30 – 16.00 Uhr, Anm. bei Gemeinwesenstelle Mitand, T 05522-46419

Dornbirn-Markt, Pfarrheim St. Martin, ab Do, 15. 3. 2012, von 9.30 – 11.00 Uhr, 5 Teile, Anm. im Pfarrbüro unter T 05572-22220

Bregenz St. Gallus, Pfarrheim, ab Do, 15. 3. 2012, von 9.30 – 11.00 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Traudi Wagner, T 05574-48029 oder Pfarrbüro St. Gallus T 05574-42563

Alberschwende, Pfarrheim, ab Mi, 21. 3. 2012, von 9.00 – 10.30, 5 Teile, Anm. im Pfarramt unter T 05579-4223 (vormittags)

Hörbranz, Pfarrheim, ab Mo, 26. 3. 2012, von 14.30 – 16.00 Uhr, 5 Teile, Anm. bei Ingeborg Gabriel, M 0664-73745157 (nachmittags)

Nüziders, Pfarrsaal, ab 10. 4. 2012, von 9.00 – 10.30 Uhr, 8 Teile, Anm. bei Angelika Steiner, T 05552-628732 oder Margit Walser, M 0650-6714002

Kostenlose Schnuppertermine (keine Voranmeldung nötig) in:

Lingenau, Kulturraum, am Freitag, 24. 2. 2012, von 9.00 – 10.30 Uhr, mit Referentin Hermi Comper

Bregenz Kronhalde, am Di, 28. 2. 2012, von 9.00 – 10.30 Uhr in der Kronhalde, Agathe Fessler-Str. im Gemeinschaftsraum Haus Nr. 5, mit Referentin Anita Ohneberg

Dornbirn-Markt, Pfarrheim St. Martin, am Mi, 29. 2. 2012, von 9.00 – 10.30 Uhr, mit Referentin Henriette Hilbe

Braz, Pfarrsaal, am Do, 1. 3. 2012, von 14.30 – 16.00 Uhr, mit Referentin Bernadette Ganahl

Alberschwende, Pfarrheim, am Mi, 14. 3. 2012, von 9.00 – 10.30 Uhr, mit Referentin Hermi Comper

Hörbranz, Pfarrheim, am Mo, 19. 3. 2012, von 14.30 – 16.00 Uhr, mit Referentin Ingeborg Gabriel

Weitere mehrteilige Kurse geplant in:

Feldkirch, Bludesch, Bludenz

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