



**PRÄVENTION**

*Vorbeugen ist besser als Heilen!*

***Kurse für Senioren***

***Herbst 2022***

***Frauen & Männer***

***willkommen!!***

# Lana

## NEU: „Rhythmisch in den Herbst“ ab der Lebensmitte

**Ort:** Lana, Kulturhaus – Andreas-Hofer-Str. 9 – Roter Saal

**Start:** 21. Oktober 2022 – 9 Treffen - **FR 09:00 – 10:30 Uhr**

**Referentin:** Bauer Matha - Tanzleiterin

**Kosten:** 63,00€



## Gedächtnis- training

**Ort:** Lana, Seniorentreff, St. Martinstr. 8

**Start:** 10. Oktober 2022 - 10 Treffen - **MO 09:00 – 10:00 Uhr**

**Referentin:** Schaffler Maria, Gedächtnistrainerin

**Kosten:** übernimmt Seniorentreff Lana

## Denken und Bewegen

**Ort:** Lana, Seniorentreff, St. Martinstr. 8

**Start:** 11. Oktober 2022 - 10 Treffen - **DI 15:00 – 16:00 Uhr**

**Referentin:** Nagy Agnes, Gymnastikleiterin

**Kosten:** übernimmt Seniorentreff Lana

# Völlan

## Denken und Bewegen

**Ort:** Völlan, Vereinshaus, Mayenburg-Str. 44

**Start:** **13. Oktober 2022** - 10 Treffen - **Do 09:00 – 10:00 Uhr**

**Referentin:** Schaffler Maria

Gymnastikleiterin u. Gedächtnistrainerin

**Kosten:** 30,00€ für Mitglieder  
40,00€ für Nichtmitglieder

**Wer rastet der rostet!**

# Denken und Bewegen

## Lana

**Ort:** Lana, Seniorentreff, St. Martinstr. 8

**Start:** **11. Oktober 2022** - 10 Treffen - **DI 15:00 – 16:00 Uhr**

**Referentin:** Nagy Agnes, Gymnastikleiterin

**Kosten:** übernimmt Seniorentreff Lana

## Tscherms

**Ort:** Tscherms, Grundschule, Gampenstr. 20

**Start:** **07. Oktober 2022**- 10 Treffen - **Fr 14:30 – 15:30 Uhr**

**Referentin:** Nagy Agnes, Gymnastikleiterin

**Kosten:** 50,00 Euro

## Tisens

**Ort:** Tisens, Mehrzwecksaal, Dorf 80/A

**Start:** **07. November 2022** - 7 Treffen - **MO 09:00 – 10:30 Uhr**

**Referentin:** Braun Maria, Gymnastikleiterin

**Kosten:** 49,00 Euro

## St. Pankraz

**Ort:** St. Pankraz, Bürgersaal, Dörfl 64

**Start:** **13. Oktober 2022** - 10 Treffen – **Do 09:00 – 10:00 Uhr**

**Referentin:** Gruber Petra, Gymnastikleiterin

**Kosten:** 50,00 Euro

## St. Walburg

**Ort:** St. Walburg, Mittelschule, Hauptstr. 172/A

**Start:** **07. Oktober 2022**- **FR 14:00 - 15:00 Uhr**

**Referentin:** Breitenberger Barbara, Animateurin

**Kosten:** 50,00 Euro

## Proveis

**Ort:** Proveis, Mehrzwecksaal

**Start:** **06. Oktober 2022** - 10 Treffen - **DO 15:00 - 16:00 Uhr**

**Referentin:** Breitenberger Barbara, Animateurin

**Kosten:** 50,00 Euro

# Gargazon

## Gesundheitsgymnastik

**Ort:** Gargazon, Haus der Dorfgemeinschaft, Gemeindeplatz 6

**Start:** 03. November 2022 - 7 Treffen – DO 09:00 – 10:00 Uhr

**Referentin:** Sartori Paola, Gesundheitstrainerin

**Kosten:** € 35,00

**NEU:**

## Gesundheitsgymnastik im sitzen

**Ort:** Gargazon, Haus der Dorfgemeinschaft, Gemeindeplatz 6

**Start:** 03. November 2022 - 7 Treffen – DO 10:15 – 11:00 Uhr

**Referentin:** Sartori Paola, Gesundheitstrainerin

**Kosten:** € 27,00



PRÄVENTION  
**Gutschein**

*Vorbeugen ist besser als Heilen!*

*Suchen Sie ein Geschenk?*

*Wählen Sie einen Gutschein  
aus unserem  
Präventionsprogramm!*

## Informationen und Anmeldungen:

### Abteilung PRÄVENTION

Familien- und Seniorendienste Sozialgenossenschaft

Gesundheits- und Sozialsprengel Lana

Andreas-Hofer-Str. 2 - 39011 Lana

**Tel. 0473 55 30 34**

angelika.hofer@fsd-lana.it / [www.fsd-lana.it](http://www.fsd-lana.it)

**Öffnungszeiten:** Montag – Freitag von 08:00 - 12:00 Uhr



***Teilnahmebedingungen:  
der gegebenen Situation angepasst!***

Mit freundlicher Unterstützung:

Gemeinden im  
Sozialsprengel Lana

