



PRÄVENTION

Vorbeugen ist besser als Heilen!

Kurse für Senioren

Herbst 2024

Frauen & Männer

willkommen!!

Lana

NEU: Pilates 60+

Ort: Lana, Gesundheits- und Sozialsprengel, Andreas-Hofer-Str. 2

Start: 04. Oktober 2024 – 9 Treffen - **FR 08:30 – 09:30 Uhr**

Referentin: Nagy Agnes, Gymnastikleiterin

Mitzubringen: Matte und Kissen

Kosten: 47,00€

NEU: Gesundheitsgymnastik und Tänze im Sitzen

Ort: Lana, Sprengel – Andreas-Hofer-Str. 2

Start: 14. Oktober 2024 – 10 Treffen - **Mo 15:00 – 16:00 Uhr**

Referentin: Unterholzner Barbara – Gymnastik- und Tanzleiterin

Kosten: 53,00€



Gedächtnis- training

Ort: Lana, Seniorentreff, St.-Martin-Str. 8

Start: 14. Oktober 2024 - 10 Treffen - **MO 09:00 – 10:00 Uhr**

Referentin: Schaffler Maria, Gedächtnistrainerin

Kosten: übernimmt Seniorentreff Lana

Denken und Bewegen

Ort: Lana, Seniorentreff, St.-Martin-Str. 8

Start: 24. September 2024 - 10 Treffen - **DI 15:00 – 16:00 Uhr**

Referentin: Nagy Agnes, Gymnastikleiterin

Kosten: übernimmt Seniorentreff Lana

Völlan

Denken und Bewegen

Ort: Völlan, Vereinshaus, Mayenburgstr. 44

Start: **10. Oktober 2024** - 10 Treffen – Do **09:00 – 10:00 Uhr**

Referentin: Nagy Agnes
Gymnastikleiterin

Kosten: 30,00€ für Mitglieder
45,00€ für Nichtmitglieder

Wer rastet der rostet!

Gargazon

Gesundheitsgymnastik

Ort: Gargazon, Haus der Dorfgemeinschaft, Gemeindeplatz 6

Start: 17. Oktober 2024 - 10 Treffen – **DO 09:00 – 10:00 Uhr**

Referentin: Sartori Paola, Gesundheitstrainerin

Kosten: € 53,00

Gesundheitsgymnastik im sitzen

Ort: Gargazon, Haus der Dorfgemeinschaft, Gemeindeplatz 6

Start: 17. Oktober 2024 - 10 Treffen – **DO 10:15 – 11:00 Uhr**

Referentin: Sartori Paola, Gesundheitstrainerin

Kosten: € 39,00

„Rhythmisch in den Herbst“ ab der Lebensmitte

Ort: Gargazon, Haus der Dorfgemeinschaft, Gemeindeplatz 6

Start: 11. Oktober 2024 - 9 Treffen - **FR 09:00 – 10:30 Uhr**

Referentin: Hillebrand Margareth, Tanzleiterin

Kosten: 66,00 Euro

Tscherms

„Rhythmisch in den Herbst“ ab der Lebensmitte

Ort: Tscherms, Grundschule, Gampenstr. 20

Start: 09. Oktober 2024 - 10 Treffen - **MI 17:00 – 18:30 Uhr**

Referentin: Hillebrand Margareth, Tanzleiterin

Kosten: 74,00 Euro

Denken und Bewegen

Tisens

Ort: Tisens, Mehrzwecksaal

Start: **04. November 2024** - 7 Treffen - **Mo 09:00 – 10:30 Uhr**

Referentin: Braun Maria, Gymnastikleiterin

Kosten: 63,00 Euro

Tscherms

Ort: Tscherms, Grundschule, Gampenstr. 20

Start: **18. Oktober 2024** - 8 Treffen - **Fr 15:00 – 16:00 Uhr**

Referentin: Nagy Agnes, Gymnastikleiterin

Kosten: 42,00 Euro

St. Pankraz

Ort: St. Pankraz, Bürgersaal, Dörfl 64

Start: **17. Oktober 2024** - 10 Treffen - **Do 09:00 – 10:00 Uhr**

Referentin: Gruber Petra, Gymnastikleiterin

Kosten: 53,00 Euro

St. Walburg

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

Start: **11. Oktober 2024** - **FR 14:00 - 15:00 Uhr**

Referentin: Breitenberger Barbara, Animateurin

Kosten: 53,00 Euro

Proveis

Ort: Proveis, Grundschule, Kirchbichl 33

Start: **10. Oktober 2024** - 10 Treffen - **DO 15:00 - 16:00 Uhr**

Referentin: Breitenberger Barbara, Animateurin

Kosten: 53,00 Euro

Wassergymnastik

Ulten

Ort: St. Nikolaus, Hotel ORTLER

Start: 10. September 2024 – 8 Treffen – Di 09:00 – 10:00 Uhr

Referentin: Breitenberger Lisa, Physiotherapeutin

Kosten: 126,00 Euro

Lana

Wassergymnastik für Menschen mit Beeinträchtigung

mit Unterstützung vom Fest der Begegnung

Ort: Meran, Pastor Angelicus

Start: 09. Oktober 2024 – 10 Treffen – Mi 14:30 – 15:30 Uhr

Referentin: Unterhofer Gertrude, Gesundheitstrainerin

Kosten: 100,00 Euro

Es ist nicht notwendig schwimmen zu können!



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

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



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

Mit freundlicher Unterstützung:

Gemeinden im
Sozialsprengel Lana

