



PRÄVENTION

Gymnastik – Tanz - Ferien

Vorbeugen ist besser als Heilen!

Kurse für Senioren

Herbst 2025

***Frauen & Männer
willkommen!!***

Lana

Pilates 60+

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

Start: **26. September 2025** – 10 Treffen

FR 08:30 – 09:30 Uhr oder 9:45 – 10:45 Uhr

Referentin: Nagy Agnes, Gymnastikleiterin

Mitzubringen: Matte und ev. Kissen

Kosten: 55,00€

Gesundheitsgymnastik und Tänze im Sitzen

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

Start: **06. Oktober 2025** – 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: **13. Oktober 2025** - 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: **23. September 2025** - 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: **02. Oktober 2025** - 10 Treffen – **DO 09:00 – 10:00 Uhr**

Referentin: Nagy Agnes, Fitnesstrainerin für die dritte Generation

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

Gesundheitsgymnastik

Gargazon

Ort: Gargazon, Haus der Dorfgemeinschaft, Gemeindeplatz 6

Start: **16. Oktober 2025** - 10 Treffen – **DO 09:00 – 10:00 Uhr**

Kosten: € 55,00

Referentin: Sartori Paola, Gesundheitstrainerin

Gesundheitsgymnastik im Sitzen

Ort: Gargazon, Haus der Dorfgemeinschaft, Gemeindeplatz 6

Start: **16. Oktober 2025** - 10 Treffen – **DO 10:15 – 11:00 Uhr**

Kosten: € 41,00

Referentin: Sartori Paola, Gesundheitstrainerin

Denken und Bewegen

Laurein

Ort: Laurein, Grundschule

Start: **06. November 2025** - 7 Treffen – **Do 14:00 – 15:00 Uhr**

Referentin: Breitenberger Barbara, Animateurin

Proveis

Ort: Proveis, Grundschule, Kirchbichl 33

Start: **09. Oktober 2025** - 10 Treffen - **Do 15:30 - 16:30 Uhr**

Referentin: Breitenberger Barbara, Animateurin

Kosten: 55,00 Euro

St. Pankraz

Ort: St. Pankraz, Bürgersaal, Dörfl 64

Start: **09. Oktober 2025** - 10 Treffen – **Do 09:00 – 10:00 Uhr**

Referentin: Gruber Petra, Gymnastikleiterin

Kosten: 55,00 Euro

St. Walburg

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

Start: **10. Oktober 2025** - **FR 14:00 - 15:00 Uhr**

Referentin: Breitenberger Barbara, Animateurin

Kosten: 55,00 Euro

Tisens

Ort: Tisens, Mehrzwecksaal

Start: **03. November 2025** - 7 Treffen – **Mo 09:00 – 10:30 Uhr**

Referentin: Braun Maria, Gymnastikleiterin

Kosten: 63,00 Euro

„Rhythmisch in den Herbst“ ab der Lebensmitte

Gargazon

Ort: Gargazon, Haus der Dorfgemeinschaft, Gemeindeplatz 6
Start: **07. November 2025** - 7 Treffen - **FR 09:00 – 10:30 Uhr**
Referentin: Hillebrand Margareth, Tanzleiterin
Kosten: 53,00 Euro

Tscherms

Ort: Tscherms, Grundschule, Gampenstr. 20
Start: **08. Oktober 2025** - 10 Treffen – **MI 17:00 – 18:30 Uhr**
Referentin: Hillebrand Margareth - Tanzleiterin
Kosten: 75,00 Euro

Unsere lb. Frau im Walde

Ort: Unsere liebe Frau im Walde - Mehrzwecksaal
Start: **17. Oktober 2025** - 8 Treffen – **FR 15:00 – 16:30 Uhr**
Referentin: Frei Bernadette, Tanzleiterin
Kosten: 60,00 Euro

Wassergymnastik

Ulten

Ort: St. Nikolaus, Hotel ORTLER

Start: 16. September 2025 – 7 Treffen – **Di 09:00 – 10:00 Uhr**

Referentin: Breitenberger Lisa, Physiotherapeutin

Kosten: 112,00 Euro

Lana

Ort: St. Anna Therapiebad, Treibgasse 13, Lana

Start: 14. Oktober 2025 – 10 Treffen – **Di 09:00 – 10:00 Uhr**

Referentin:

Start: 15. Oktober 2025 – 10 Treffen – **Mi 14:00 – 15:00 Uhr**

Referentin:

Kosten: 140,00 Euro

Wassergymnastik für Menschen mit Beeinträchtigung

mit Unterstützung vom Fest der Begegnung

Ort: Meran, Pastor Angelicus

Start: 08. Oktober 2025 – 10 Treffen – **Mi 14:30 – 15:30 Uhr**

Referentin: Unterhofer Gertrude, Gesundheitstrainerin

Kosten: 100,00 Euro

Es ist nicht notwendig schwimmen zu können!

A large, stylized key graphic is positioned vertically. The head of the key is a red circle. The shaft is a red line that loops around the word 'Gutschein'. A yellow oval is drawn around the word 'Gutschein'. A green brushstroke is at the bottom of the key's shaft.

PRÄVENTION Gutschein

*Vorbeugen ist besser als Heilen!
Wer rastet der rostet!*

Suchen Sie ein Geschenk?

Eine Geschenks-Idee für besondere Anlässe:

*wählen Sie einenutschein
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

