DREIKÖNIGSWANDERUNG

Wir wandern vom Silbertal gemütlich zur Almhütte Fellimännle und wieder retour. Zum Abschluss kehren wir im Gasthof Teich ein.

Termin: **Freitag, 6.1.2023** - 11:15 Uhr
Treffpunkt: Talstation Kristbergbahn, Silbertal

Info/Anmeldung: Elisabeth Netzer - 0664 73804837

YOGA

mit Rita Bitschnau

Innere Energie verstehen und ausgleichen, für mehr Balance und Achtsamkeit im Alltag. Ganzheitliche Stärkung von Körper, Geist und Seele.

Termin: **Montag 9.1.2023** - 18:00 Uhr
10 ÜE/90 min
Ort: Turnsaal VS Tschagguns
MG EUR 85,- NMG EUR 95,-

Info/Anmeldung: Lotte Maier - Tel 0664 73900215

HALTUNGSTURNEN

mit Erna Ganahl

Die Auswirkungen regelmäßiger, körperlicher Aktivität auf unseren Körper sind vielfältig. Steigert die Leistungsfähigkeit der Muskel, trainiert Herz und Kreislauf, schützt Knochen und Gelenke. Beeinflusst unser Immunsystem positiv…

Termin: **Dienstag 10.1.2023** - 19:00 Uhr
12 ÜE/60 min
Ort: Mittelschule Schruns/Dorf
MG EUR 75,- NMG EUR 85,-

Info/Anmeldung: Erna Ganahl - Tel 0680 1099989

SENIORENSITZGYMNASTIK

mit Erna Ganahl

Bewegung ist Leben und für den Erhalt einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter von großer Wichtigkeit.

Termin: **Mittwoch 11.1.2023** - 13:50 Uhr
12 ÜE/50 min
Ort: Sozialzentrum Schruns
MG EUR 65,- NMG EUR 75,-

Info/Anmeldung: Erna Ganahl - Tel 0680 1099989

AQUA-GYMNASTIK

mit Natascha Ganahl

Das Training im Wasser eignet sich perfekt als Ganzkörpertraining, da alle Muskeln gleichzeitig beansprucht werden.

Termin: **Donnerstag 12.1.2023**
Beginn: 9:00 Uhr und 10:00 Uhr
10 ÜE/60 min
Ort: Hotel Alpenrose, Schruns
Kosten: MG EUR 80,- NMG EUR 90,-

Mitzubringen: Badebekleidung, Handtuch
Info/Anmeldung: Natascha Ganahl - 0664 4529532

OFFENE NORDIC-WALKING-RUNDE

mit Lotte Maier *(nur mit Nordic-Walking-Stöcken!)*

Termin: **Donnerstag 20.4.2023**
jeden Donnerstag - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Crestaparkplatz, Tschagguns

Info/Anmeldung: Lotte Maier - Tel 0664 73900215

RODEL-ABEND

zur Lindauer Hütte.

Termin: **im Februar 2023**
Der Termin wird je nach Wetter- und Schneelage bekannt gegeben.

KEGEL-ABEND

Um unsere Zielsicherheit zu beweisen, treffen wir uns zu einem gemütlichen Kegelabend.
...also dann „Gut Holz!" Anschließend essen wir in der Gaststube (kl. Karte).

Termin: **Donnerstag 9.3.2023** - 18:00 Uhr
Ort: Hotel Adler, St. Anton i.M.
Kosten: trägt jeder selber, pro Bahn € 12,-
wird auf alle Spieler aufgeteilt.

Info/Anmeldung: Erna Ganahl - Tel 0680 1099989

WOZU BRAUCHT MAN WANDERSTÖCKE?

Nur für Pensionisten? Weit gefehlt!

Wanderstöcke sind beim Bergabgehen und in unwegsamem Gelände super, weil sie einen Teil der Belastung von den Beinen und Knien auf die oberen Extremitäten verlagern. Das sorgt für weniger Ermüdung, da die Last auf mehrere Muskelgruppen aufgeteilt wird. Außerdem werden die Gelenke geschont - vor allem beim Gehen mit schwerem Rucksack sowie bei Menschen mit Übergewicht, Arthrose oder Rückenproblemen. Aber Achtung! Ein dauerhafter Gebrauch erhöht letztendlich das Sturzrisiko, weil unser Gleichgewichtssinn weniger trainiert wird.

Nachgefragt bei: Dr. Ulrich Lanz, Leiter des Sportorthopädie Zentrums in Wien, sportortho-zentrum.at.