

## Information & Anmeldung:

Sozial- und Gesundheitssprengel Kirchbichl, Bad Häring und Langkampfen,  
Ulricusstrasse 1, 6322 Kirchbichl, [www.sozialsprengel.at](http://www.sozialsprengel.at),    
05332/88483, [kontakt@sozialsprengel.at](mailto:kontakt@sozialsprengel.at)

## Kirchbichl

### Bewegtes Frühstück

Ein geselliges und kostenloses Seniorenfrühstück mit einer Bewegungseinheit zum aktiven Start in den Tag. Dauer der Bewegungseinheit ca. 45 Minuten

**Wo:** Stocksportanlage Bruckhäusl, Bodenstraße 8, 6322 KBL  
**Beitrag:** kostenlos  
**Termine:** **Fr 07.04.2023, Fr 28.04.2023 und Fr 12.05.2023**  
**Start jeweils um 10:00 Uhr**  
**Übungsleiter:in** Sylvia Ganser  
**Anmeldung:** Hannes Lanner (+43 650 7601681)

### SeniorInnenturnen

Wir starten fit und gesund in den Frühling. Bitte bringt ein Handtuch und Trinkflasche mit.

**Wo:** Volksschule Bruckhäusl, Lofererstraße 107, 6322 Bruckhäusl  
**Beitrag:** Unkostenbeitrag ist direkt vor Ort zu bezahlen  
**Termin:** **Jeden Dienstag, 16:30 – 17:30**  
**Übungsleiter:in** Sylvia Ganser  
**Anmeldung:** Hannes Lanner (+43 650 7601681)

## Bad Häring

### Bewegter Vormittag

Eine gesellige Seniorenwanderung zum aktiven Start in den Tag. Lasst euch von unserem Hansjörg überraschen. Wir schließen die Bewegungseinheit bei einem geselligen Mittagessen ab.

**Wo:** Vor dem Gemeindeamt Bad Häring, Obere Dorfstraße 7, 6323 Bad Häring  
**Termine:** **Do 06.04.2023, Do 04.05.2023 und Do 01.06.2023**  
**Start jeweils um 10:00 Uhr**  
**Übungsleiter:in** Hansjörg Hotter, Bergwanderführer  
**Anmeldung:** Hansjörg Hotter (+43 676 3662792, [hotters@aon.at](mailto:hotters@aon.at)) oder Hanspeter Ager (+43 660 2106605, [agerpeter@hotmail.com](mailto:agerpeter@hotmail.com))

# Xund im Alter



## Frühjahr 2023

Sozial- & Gesundheitssprengel  
Kirchbichl · Bad Häring · Langkampfen

Egal ob im Alter von 50+, 60+ oder auch 80+  
- jede|r kann mitmachen!



**BAD HÄRING**  
Kurort · Klimabündnisgemeinde · Sonnenplateau

**LANGKAMPFEN**  
My DAHOAM

# Xund im Alter

## Liebe GemeindebürgerInnen von Kirchbichl, Bad Häring und Langkampfen!

Mit Unterstützung der Gemeinden Kirchbichl, Bad Häring und Langkampfen hat der Sozial- und Gesundheitssprengel in Zusammenarbeit mit den einzelnen Pensionistengruppierungen aus den jeweiligen Gemeinden die Möglichkeit geschaffen das Projekt „Xund im Alter“ durchzuführen.

Ziel des Projektes ist es, Menschen ab der zweiten Lebenshälfte sowie deren familiäres und soziales Umfeld durch verschiedene Aktivitäten (Bewegung, Sport, Vorträge, Ausflüge usw.) dabei zu unterstützen, gemeinsam einen aktiven Beitrag für die eigene Gesundheit zu leisten.

*Wir freuen uns über Eure Teilnahme und bitten Euch um vorherige Anmeldung.*

## Überregional

### Vortrag „Alkohol - zwischen Genuss und Sucht“

Bei diesem interessanten Vortrag bietet uns ein Angehöriger und ein Betroffener Einblick über deren Erfahrungen mit dem Thema Alkohol. Dabei geht es sowohl um die positiven als auch negativen Aspekte im Umgang mit dieser Thematik. Darüber hinaus erhalten wir Informationen über Risiken und Gefahren und haben im Anschluss die Möglichkeit Fragen zu stellen.

**Wo:** Stocksportanlage Bruckhäusl, Bodenstraße 8, 6322 KBL  
**Beitrag:** kostenlos  
**Termin:** **Mittwoch, 14.06.2023, 16:00 Uhr**  
**Anmeldung:** Hannes Lanner (+43 650 7601681), Luzia Fischer (+43 660 4621814), Hanspeter Ager (+43 660 2106605) oder beim Sozial- und Gesundheitssprengel (+43 5332 88483, [kontakt@sozialsprengel.at](mailto:kontakt@sozialsprengel.at))

Möchtest du mehr zu diesem Thema erfahren erhältst du gerne Informationen unter [www.anonyme-alkoholiker.at](http://www.anonyme-alkoholiker.at).



Sozial- & Gesundheitssprengel  
Kirchbichl · Bad Häring · Langkampfen

## Langkampfen

### Bewegtes Frühstück

Ein geselliges Seniorenfrühstück mit einer kleinen Wanderung in Langkampfen und Umgebung zum aktiven Start in den Tag. Dauer der Bewegungseinheit ca. 45-60 Minuten. Bei jeder Witterung!

**Wo:** Kegelbahn Langkampfen, Bürgerstraße 6, 6336 LGK  
**Termine:** **Di 04.04.2023, Di 02.05.2023 und Di 06.06.2023**  
**Start jeweils um 08:30 Uhr**  
**Übungsleiter:in** Luzia Fischer  
**Anmeldung:** Luzia Fischer (+43 660 4621814)

### Damen und Herren-Gymnastik

Durch den Besuch des Gymnastikkurses können wir gemeinsam unsere Beweglichkeit erhöhen und körperlichen Einschränkungen entgegenwirken. Kommt's einfach vorbei zu einem kostenlosen Probetraining. Bitte bringt ein großes Handtuch und eine Trinkflasche mit.

**Wo:** Volksschule Unterlangkampfen, Bürgerstraße 1, 6336 LGK  
**Beitrag:** Jahresbeitrag € 15,- und freiwillige Spende  
**Termine:** **Jeden Mo und Mi von 19:00 – 20:00 = Damen-Gymnastik**  
**Jeden Mo von 20:00 – 21:00 = Herren-Gymnastik**  
**Übungsleiter:in** Stock Traudi  
**Anmeldung:** *Anmeldung vor Ort*



**LANGKAMPFEN**  
*My* DAHOAM