

Information & Anmeldung:

Sozial- und Gesundheitssprengel Kirchbichl, Bad Häring und Langkampfen GmbH,
Ulricusstrasse 1, 6322 Kirchbichl, www.sozialsprengel.at,  
0533288483, kontakt@sozialsprengel.at

Überregional

SeniorInnen Vorweihnachtln

Bei Kaffee und Kuchen stimmen wir uns auf die weihnachtliche Zeit ein. Bei einem gemeinsamen „Ratscher“ wollen wir den Austausch der BesucherInnen, über die Gemeindegrenze hinaus, fördern. Für gute Stimmung sorgt ein musikalisches Überraschungsprogramm.

Wo: Gemeindesaal Langkampfen, Bürgerstraße 8, Langkampfen
Beitrag: kostenlos
Termin: Montag, 24.11.2025 um 14:00 Uhr
Anmeldung: Luzia Fischer (+43 660 4621814) Hannes Lanner (+43 650 7601681)
Hanspeter Ager (+43 660 2106605)
Sozial- und Gesundheitssprengel (+43 5332 88483,
kontakt@sozialsprengel.at)

Vortrag - „Erbrecht, Testament & Vorsorge – Gut vorbereitet für die Zukunft“

Was passiert mit meinem Vermögen, wenn ich einmal nicht mehr da bin? Wer entscheidet für mich, wenn ich es selbst nicht mehr kann? Viele Menschen schieben diese Fragen vor sich her – dabei ist rechtzeitige Vorsorge entscheidend, um die eigenen Wünsche zu sichern und Angehörige zu entlasten.

Wo: Raiffeisensaal Bad Häring, Dorfstraße 6, Bad Häring
Beitrag: kostenlos
Termin: Mittwoch, 19.11.2025 um 18:00 Uhr
Referentin: Dr. Erwin Koller, Notar
Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich

Vortrag - Mit innerer Freiheit älter werden

Loslassen, ganz im Hier und Jetzt leben und annehmen, was kommt: Das gehört zum Älter werden.

Wo: VIVEA Kursaal, Kurstraße 1, 6323 Bad Häring
Beitrag: kostenlos
Termin: Mittwoch, 15.10.2025 um 19:30 Uhr
Referentin: Josefine Schlechter, Dipl. Erwachsenenbildnerin
Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich
Vortrag in Kooperation mit dem Bildungswerk in Bad Häring

Fotos © Sozial- und Gesundheitssprengel, Pensionistenverband Ortsstelle Kirchbichl und Bad Häring, Seniorenbund Langkampfen;
Satz- und Druckfehlervorbehalten!

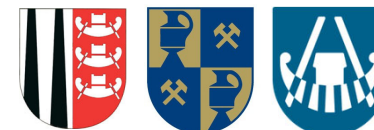
Xund im Alter



Herbst 2025

Sozial- & Gesundheitssprengel
Kirchbichl • Bad Häring • Langkampfen

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



Für Unfälle wird nicht gehaftet.

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, **gemeindeübergreifend** aktiv zur eigenen Gesundheit beizutragen.

Wir freuen uns über Eure Teilnahme!

Langkampfen

Bewegtes Frühstück

Ein geselliges Seniorenfrühstück mit einer ca. 50 Min. Bewegungseinheit, bestehend aus einer Kombination aus Wandern und kleinen Gymnastikübungen, zum aktiven Start in den Tag.

Wo: Gemeindesaal Langkampfen, Bürgerstraße 8, Langkampfen

Termine: **Dienstag, 02.09., 07.10. und 04.11.2025**
Start jeweils um 08:30 Uhr

Übungsleiterin: Luzia Fischer

Anmeldung: *Luzia Fischer (+43 660 4621814)*

Damen- und Herrengymnastik

Durch die Teilnahme am Gymnastikkurs können wir gemeinsam unsere Beweglichkeit verbessern und körperlichen Einschränkungen vorbeugen. Kommt's einfach vorbei zu einem kostenlosen Probetraining. Bitte bringt ein großes Handtuch und eine Trinkflasche mit.

Wo: Volksschule Unterlangkampfen, Bürgerstraße 1, Langkampfen

Beitrag: Jahresbeitrag € 15,-

Termine: **Jeden MO und MI von 19:00 – 20:00 Uhr = Damen-Gymnastik**
Jeden MO von 20:00 – 21:00 Uhr = Herren-Gymnastik

Übungsleiter: Stock Traudi

Anmeldung: *Anmeldung vor Ort (großes Handtuch nicht vergessen!!)*

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: Gemeindeamt Bad Häring, Obere Dorfstraße 7, Bad Häring

Termine: **Freitag, 26.09., 10.10. und 24.10.2025**
Start jeweils um 10:00 Uhr

Übungsleiter: Hansjörg Hotter, Bergwanderführer

Anmeldung: *Hansjörg Hotter (+43 676 3662792, hotters@aon.at) oder Hanspeter Ager (+43 660 2106605, agerpeter@hotmail.com)*

SeniorInnenturnen

Angelika hat langjährige Erfahrungen als Therapeutin und richtet ihr Programm rücksichtsvoll nach unseren eventuell vorhandenen „Weh-Wehchen“ aus. Bitte bringt ein Handtuch und Trinkflasche mit.

Wo: Volksschule Bad Häring, Kirchstraße 1, Bad Häring

Beitrag: Unkostenbeitrag ist direkt vor Ort zu bezahlen

Termin: **Jeden Mittwoch, 16:30 Uhr – 17:30 Uhr und 17:30 – 18:30 Uhr**

Übungsleiter: Angelika Sellemund

Anmeldung: *Anmeldung vor Ort*

Kirchbichl

Bewegtes Frühstück

Ein geselliges Seniorenfrühstück mit einer ca. 1,5-stündigen Bewegungseinheit, bestehend aus einer Kombination aus Wandern und kleinen Gymnastikübungen, zum aktiven Start in den Tag.

Wo: Stocksportanlage Bruckhäusl, Bodenstraße 8, Kirchbichl

Termine: **Montag, 01.09., 29.09. und 20.10.2025**
Start jeweils um 09:00 Uhr

Übungsleiter: Hannes Lanner, Valerie Huber

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, Bruckhäusl

Beitrag: Unkostenbeitrag ist direkt vor Ort zu bezahlen

Termin: **jeden Dienstag, 17:00 – 18:00 Uhr**

Übungsleiter: Sylvia Ganser

Anmeldung: *Hannes Lanner (+43 650 7601681)*