

## Information & Anmeldung:

Sozial- und Gesundheitssprengel Kirchbichl, Bad Häring und Langkampfen GmbH,  
Ulricusstrasse 1, 6322 Kirchbichl, [www.sozialsprengel.at](http://www.sozialsprengel.at),    
0533288483, [kontakt@sozialsprengel.at](mailto:kontakt@sozialsprengel.at)

## Überregional

### Trick- und Telefonbetrug im Internet für Senior:innen

Gerade Senior:innen sind häufig Ziel solcher Betrugsmaschen. Der Vortrag wird von einem Experten der **Kriminalprävention Innsbruck** geleitet.

Es wird erklärt, wie gängige Betrugsmaschen funktionieren, wie man diese rechtzeitig erkennt und welche einfachen Maßnahmen helfen, sich im Alltag besser zu schützen. Zudem besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und eigene Erfahrungen zu teilen.

**Wo:** Wohn- und Pflegeheim Kirchbichl, Lindenstraße 29, Kirchbichl  
**Beitrag:** kostenlos  
**Termin:** **Donnerstag, 05.03.2026 um 16:00 Uhr**  
**Referentin:** Hans-Peter Seewald, CL. / Leiter Kriminalprävention Innsbruck  
**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich

# Xund im Alter



## Frühjahr 2026

Sozial- & Gesundheitssprengel  
Kirchbichl · Bad Häring · Langkampfen

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



# 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, 03.03., 07.04. und 05.05.2026**  
**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

**Freitag, 17.04., 08.05. und 29.05.2025**

**Termine:** **Start jeweils um 10:00 Uhr**

Hansjörg Hotter, Bergwanderführer

**Übungsleiter:** *Hansjörg Hotter (+43 676 3662792, hotters@aon.at) oder*

**Anmeldung:** *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 Sellemond

**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, 30.03., 27.04. und 26.05.2026**

**Start jeweils um 09:00 Uhr**

**Übungsleiter:** Valeria Huber, Martina Brunner, Hannes Lanner

**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, 16:30 – 17:30 Uhr**

**Übungsleiter:** Sylvia Ganser

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