

Information & Anmeldung:

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

Überregional

10 Jahre Feier Xund Im Alter

Bei Kaffee und Kuchen zelebrieren wir gemeinsam 10 Jahre Xund im Alter. Bei einem gemeinsamen „Ratscher“ wollen wir den Austausch der BesucherInnen, über die Gemeindegrenze hinaus, fördern. Für gute Stimmung sorgt ein musikalisches Überraschungsprogramm.

Wo: Feinschmeckerei Kirchbichl, Strandbadstraße 16, Kirchbichl
Beitrag: kostenlos
Termin: Montag, 30.11.2026 von 14:00 bis 16:00 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)

Xund im Alter



Herbst 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, 01.09., 06.10. und 03.11.2026**
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

Termine: **Freitag, 11.09., 09.10. und 23.10.2026**
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, 28.09., 05.10. und 09.11.2026**
Start jeweils um 09:00 Uhr

Übungsleiter: Hannes Lanner, Valerie Huber, Martina Brunner

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)*