

Beim Tiroler Seniorenbund können sie bei einer Vielzahl an Aktivitäten teilnehmen. Unter anderem haben wir Radfahr-, Wander-, Turnen-, Schwimmen-, und Gymnastik-Gruppen. Bei Interesse bitten wir Sie, sich in unserer Landesgeschäftsstelle genauer zu informieren.

### Radfahrgruppe

Jeden Montag unternehmen unsere Radfahrgruppen einen Ausflug in die Umgebung von Innsbruck. Siegfried Hammerle, Heinz Waldmüller und Rudolf Abolis organisieren die Ausfahrten.

Bei schlechtem Wetter am Montag wird das Radeln auf Donnerstag verschoben.

	Datum	:
--	-------	---

	Ziel:
--	-------

Richtung Westen
-----------------

	Treffpunkt:
--	-------------

	11:00 U
--	---------



## Langlaufen und Schifahren

Herr Rudolf Abolis organisiert gemeinsame Wintersportaktivitäten.

Jeden Montag unternimmt die Gruppe einen Ausflug zum Langlaufen oder Schifahren.

Bei schlechtem Wetter am Montag wird der Ausflug - wie bei der Radfahrgruppe - auf Donnerstag verschoben.

## Wandergruppe

Jeden Montag wird gewandert. Den Treffpunkt und das Ziel finden Sie in der Zeitung "HORIZONTe". Es ist jeder herzlich eingeladen!

			Termin
28. Oktober	Reith - Seefeld	8:55 Uhr Blumengesc	
04. November	Neustift - Gröbenhof	9:20 Uhr Blumengesc	
11. November	Doadleralm - Neustift	8:55 Uhr Blumengesc	
18. November	Obsteig Kirche - Moosalm	9:40 Uhr Blumengesc	
25. November	Scharnitz - Mittenwald	8:25 Uhr Blumengesc	
02. Dezember	Natters - Klammhütte	9:10 Uhr Blumengesc	
09. Dezember	Affenhausen - Untermieming	9:25 Uhr Blumengesc	
16. Dezember	Jenbach - Pertisau - Falzthurnalm	8:10 Uhr Blumengesc	
23. Dezember	Hölltal - Lärchenwald	9:00 Uhr Blumengesc	
30. Dezember	Gschnitztal - Alpenrose	9:30 Uhr Blumengesc	



Das Erlebnispfadprogramm mit dem Thema "October 2019" von 9:15 bis 10:15 Uhr kostet 9,00 € und ist für Kinder bis 12 Jahre, Jugendliche bis 18 Jahre und Erwachsene bis 65 Jahre geeignet. Das Gesamtpaket für 2 Personen beträgt 18,00 €.



Stützpunkttag und Workshop der Gesundheitsförderung mit dem Thema "Mittelschwere Trainingseinheiten" am Montag, 23. Februar 2023 im Rahmen der Gesundheitsförderung im Sport, durchgeführt von der Abteilung für Sport und Bewegung der Universität Wien.

