

Freizeitaktivitäten 2023

Die Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL, zusammen mit den Herzgruppen, dem Schachclub und dem Physio movendo, laden Euch gerne zu folgenden Aktivitäten ein:



**Herzgruppe
Chur**
(www.herzgruppechur.ch)

“Bewegung ist der Schlüssel zum Wohlbefinden”

Seit 25 Jahren setzt sich die Herzgruppe Chur für die Gesundheit von Menschen mit Herz- und Gefässkrankheiten, Diabetes, Übergewicht und andere chronische Erkrankungen ein.

Unsere Aktivitäten:

Wandern	Gruppe 1	Mittwoch	ca. 3-4 Stunden
	Gruppe 2	Donnerstag	ca. 2-3 Stunden
Turnen		Freitag	13:30-14:30 Uhr
Aqua fit		Mittwoch	11:10-12:00 Uhr



Gerne geben Ihnen die Gruppenleiter/innen weitere Informationen:

Wandern	Werner Forrer	081 322 50 63 / 079 359 27 48
	Lydia Kohli	081 284 33 38 / 079 563 20 91
	Gaby Schmid	081 252 28 82 / 079 743 01 94
Turnen	Michaela Tuzzolini	079 358 15 23
Aqua fit	Ivana Racherter	081 284 65 27

Kosten:

CH 10.00 pro Lektion Turnen, CH 15.- für Aquafit und Wandern, Jahresbeitrag 100. -.
Ein kostenloses Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Schachclub Chur (www.schachclub-chur.ch)

Schach

Spiellokal: gemäss Webseite www.schachclub-chur.ch

Spielabend: **Donnerstag, 18:00 Uhr** Jugendschach und **20:00 Uhr** Aktive.

Dienstag im Chess-Shop, Reichsgasse 42, 7000 Chur, **18:00 Uhr** Meistertraining für Junioren.

Für Auskünfte steht Ihnen Herr Fortunat Schmid, Präsident (081 413 23 20; 079 412 79 79; kontakt@schachclub-chur.ch), gerne zur Verfügung.

Einzelkurse: Anfragen bitte an Peter A. Wyss (079 445 70 31).

Herzgruppe Liechtenstein

(www.herzgruppe.li)

"Turnen im Verein HerzGruppe"

Turnen

Das Training dauert 60 Minuten und besteht aus Gymnastik, Kraftübungen, Ausdauer und Spiel. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen (autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder ähnliche Methoden).

Dieses wöchentliche Training findet **im Mehrzwecksaal/Aula der Primarschule Balzers**, jeweils **am Donnerstag von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr** (ausser an Feiertagen und während den Sommerferien der Schulen in Liechtenstein) statt.

Dienstagswanderungen

Auch für das Jahr 2023 bieten wir wieder Wanderungen an. Es sind jeweils leichte Touren von 1 bis 3 Stunden, auf ebener Strecke 3 bis 5 km. Die Geschwindigkeit richtet sich nach dem Langsamsten. Unterwegs oder danach gönnen wir uns gelegentlich auch noch einen Drink und einen Schwatz in einem nahen Café.

Möglich ist auch ein unverbindlicher Besuch der Herzgruppe zu einem Probetraining.

Für Auskünfte steht Ihnen Herr Johann Ott, info@herzgruppe.li oder

Tel. 00423 232 51 64, gerne zur Verfügung.

Physio movendo GmbH

(www.movendo.li)

"Das Leben besteht in der Bewegung"

Wassergymnastik

Die Wassergymnastik dauert 45 Minuten, in Kleingruppen bis 4 Personen.

Gelenkschonendes Training zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, begleitet von Dipl. Physiotherapeut, in 35° warmem Wasser.

Diese wöchentlichen Trainings finden an der **Sägagass 8, in Schaan**, wie folgt statt:

Montag: von 10:00 Uhr bis 10:45 Uhr

Dienstag: von 09:00 Uhr bis 09:45 Uhr und von 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr

Freitag: von 14:00 Uhr bis 14:45 Uhr

Zudem sind Wassertherapien auf ärztliche Verordnung möglich.

Kosten:

Preis CHF 20.00 pro Lektion.

Anmeldung unter **Tel. 00423 231 17 22** oder physio@movendo.li

Die Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL wünscht Euch viel Spass dabei!