

Freizeitaktivitäten 2022

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

Herzgruppe Chur

(www.herzgruppechur.ch)

“Bewegung ist der Schlüssel zum Wohlbefinden”

Wandern

Die Herzgruppe Chur trifft sich jeweils am **Mittwoch** (3-4 Stunden, stark coupiert) und am **Donnerstag** (2-3 Stunden, leicht coupiert).

Für Auskünfte stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Helen Comsa: 081 258 18 18 / h.comsa@bluewin.ch
Lydia Kohli: 081 256 63 60 / lydia.kohli@gmx.ch
Werner Forrer: 079 359 27 48 / werner_forrer@bluewin.ch

Schwimmen/Wassergymnastik

Die Wassergymnastik findet **am Donnerstag, regelmässig aber auf Anfrage im Hallenbad Sand (Kantonsschule Sand, Sandstrasse 35), in Chur**, statt.

Für Auskünfte steht Ihnen gerne zur Verfügung:

Ivana Racheter: 081 284 65 27 / ivana.racheter@gmail.com

Turnen

Das Turnen findet **jeden Montag, von 13:30 Uhr bis 14:20 Uhr in der Turnhalle Rheinau (Sardonastrasse 4), in Chur**, statt.

Für Auskünfte steht Ihnen gerne zur Verfügung:

Michaela Tuzzolino: 079 358 15 23 / info@mitu.ch

Kosten

Turnen und Wassergymnastik: CHF 10.00 pro Trainingseinheit
Wandern: CHF 15.00 pro Trainingseinheit
Jahresbeitrag: CHF 100.00 (Krankenkassen anerkannt).

Ein kostenloses Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Schachclub Chur

(www.schachclub-chur.ch)

Schach

Spielort: 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

Neu bieten wir auch 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!