



Gesunde  
Gemeinde  
Birgitz



## Angebote **BEWEGUNG** und **SPORT** –

Im Rahmen unseres Gesundheitsprozesses 

### **NEU: TANZEN ab der Lebensmitte für Seniorinnen und Senioren –**

- ist mehr als tanzen
- erfrischt die Seele und macht Spaß
- ist die etwas andere Art zu tanzen
- Musik und Bewegung in Gemeinschaft bringen Lebensfreude und neuen Lebensmut in den Alltag.

**S T A R T** am Dienstag, 19. Jänner 2016 um 17:00 Uhr im Kultursaal.

**COMPUTERIA Birgitz – Start in das Jahr 2016** – Jeden Dienstag um 10:00 Uhr und jeden Donnerstag um 17:00 Uhr (neu!) im Seminarraum. Einfach teilnehmen und sich mit dem Computer und den neuen Technologien zu befassen und Kontakte zu knüpfen!

**S E N I O R E N T U R N E N** – jeden **Dienstag um 09:00 Uhr** in der Turnhalle ab 5 Teilnehmer; ebenfalls am **Freitag von 17:30 bis 19:00 Uhr** wenn Bedarf besteht. Beide Gruppen können auch zusammengelegt werden! Sich gemeinsam bewegen und turnen aber auch von Zeit zu Zeit gemeinsam etwas unternehmen!

**Qi Gong mit Peter Vodusek** – dieses Angebot besteht weiterhin; allerdings wird es von der Anzahl der Teilnehmer abhängen –

**jeden Freitag von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Turnhalle.**

**NORDIC WALKEN** mit Gerhard Corradini, Axams kann bei entsprechender Teilnehmerzahl auch weiterhin organisiert werden.

**Anmeldungen** telefonisch oder per Mail erbeten – an die Gemeinde Tel. 05234/33233, [gemeinde@birgitz.tirol.gv.at](mailto:gemeinde@birgitz.tirol.gv.at) oder an Sepp Strasser Tel. 0699/12813612; Mail – [strasser.birgitz@aon.at](mailto:strasser.birgitz@aon.at).

Wir würden uns freuen, wenn möglichst viele Birgitzerinnen und Birgitzer unser Angebot nutzen!

**Für das Leitungsteam,  
Sepp Strasser.**

„Ankündigung! – am Samstag, 30. Jänner 2016 findet um 14:00 Uhr im Kultursaal das **SENIOREN - FASCHINGKRÄNZCHEN** statt.  
Die Einladung erfolgt rechtzeitig!