

Aktivprogramm für die Senioren

Montag

E-Bike Tour mit den Pensionisten

alle 2 Wochen (wechselnd mit Wandern der Pensionisten)

Regina Schikola ☎ 0676/71 88 436

Wandern der Pensionisten

alle 2 Wochen eine gemeinsame Wanderung
Wintermonate: Umgebung von Reichenau
Sommermonate: abwechselnd Routen in der Umgebung und Wanderausflüge

September - Juni: 13:20 Uhr

Juli & August: 08:30 Uhr

Treffpunkt: vor dem Gemeindeamt

Josef Pichler ☎ 07211/8817

Asphalt-Stockschießen

mit dem Seniorenbund & Pensionistenverband

wöchentlich (außer Wintersaison)

19:00 Uhr | Stockhalle Reichenau

Adolf Purner ☎ 0664/42 28 530

Heinz Huber ☎ 0664/35 22 673

Dienstag

Wandern mit dem Seniorenbund

alle 2 Wochen (ungerade KW) in OÖ, Streckenlänge ca. 10 - 14 km, Tourenplan und Abfahrtszeiten werden per Mail verschickt

Treffpunkt: Haus der Musik

Gottfried Prenninger ☎ 0676/52 84 732

Hubert Hofstadler ☎ 0676/81 46 82 00

Seniorenturnen mit dem Seniorenbund

Mitte Oktober - Ende April

Fitness für Pensionisten

17:30 - 18:30 Uhr | Turnsaal VS Kaindorf

Gottfried Prenninger ☎ 0676/52 84 732

Mittwoch

Asphalt-Stockschießen

mit dem Seniorenbund & Pensionistenverband

wöchentlich (außer Wintersaison)

09:30 Uhr | Stockhalle Reichenau

Adolf Purner ☎ 0664/42 28 530

Heinz Huber ☎ 0664/35 22 673

Seniorentanz mit dem Seniorenbund

2mal im Monat | Oktober - April

15:00 - 17:00 Uhr | Pfarrheim Reichenau

Hedwig Klammerberger ☎ 07211/8769

Donnerstag

E-Bike Tour mit dem Seniorenbund

alle 2 Wochen (gerade KW) E-Mountainbike Tour
Streckenlänge ca. 40 km

Termin und Treffpunkt werden per WhatsApp und auf der Homepage des Seniorenbunds bekanntgegeben

Heinz Huber ☎ 0664/35 22 673

Wandern in der Umgebung | einmal im Monat

13:30 Uhr | im Sommer 09:00 Uhr

Termin & Ort werden im Schaukasten bekanntgegeben

Treffpunkt: Haus der Musik

Herbert Kaineder ☎ 0664/24 87 124

Josef Milleder ☎ 0660/40 50 610

Freitag

Kegeln

mit dem Seniorenbund & Pensionistenverband

alle 2 Wochen (gerade KW)

13:30 Uhr Abfahrt | Treffpunkt: Haus der Musik

Fahrgemeinschaft > ASKÖ Bewegungscenter Linz

Helmut Hofstadler ☎ 0664/21 40 469

Pensionistenverband: urfahr.pvooe.at

Seniorenbund: reichenau-im-muelkreis.oesb.at



Bewegungsprogramm 2023

der Gemeinden



Reichenau • Haibach • Ottenschlag

i m M ü h l k r e i s

Liebe Gemeindebürgerinnen!

Liebe Gemeindebürger!

Gesundheit und Vitalität sind wichtige Faktoren für ein zufriedenes und erfülltes Leben. Um diese langfristig zu erhalten, bieten wir euch mit diesem Folder eine Möglichkeit das passende Angebot für euch zu finden. Wir möchten euch auch animieren, einfach einmal etwas Neues zu probieren oder Bewährtes wieder zu beginnen. Schon kleine Veränderungen im Alltag können viel zur Verbesserung der Lebensqualität und Zufriedenheit beitragen.

Bei weiteren Fragen bitte an die zuständigen angegebenen Kontaktpersonen wenden.

Wir laden die Bevölkerung herzlich ein, bei diesem Angebot aktiv mitzumachen. Viel Spaß und Freunde wünschen die Bürgermeister

Reichenau • Peter Paul Rechberger

Haibach • Ing. Dietmar Leitner

Ottenschlag • DI Katharina Kaltenberger BEd

Für den

Bewegungsapparat

Montag

Zumba September - Juni
18:30 - 19:30 Uhr | Turnsaal VS Reichenau
Heidrun Bruckner ☎ 0664/87 95 228

Gesundheitsturnen September - April
je 10 Einheiten vor und nach Weihnachten
20:00 - 21:00 Uhr | Turnsaal VS Reichenau
Irmgard Dunzendorfer ☎ 07211/8331

Dienstag

Wirbelsäulengymnastik
Mitte Oktober - Anfang April
15:30 - 16:30 Uhr | Turnsaal VS Kaindorf
Helga Emmer ☎ 07235/7625

Gesundheitsturnen
für alle gesundheitsbewussten jeden Alters
19:00 - 20:00 Uhr | VAZ Renning
Hildegard Schwentner
☎ 0676/72 24 296 | ✉ hildeschw@yahoo.de

Mittwoch

Yoga
Januar - Mai / September - Dezember
19:00 - 20:15 Uhr | VAZ Renning
Kosten: 12 € / Einheit (75 Min.)
Alexandra Weidinger
☎ 0677/623 33 930
✉ praxis@energieharmonie.at

Donnerstag

Yoga
Januar - Mai / September - Dezember
19:00 - 20:15 Uhr | VAZ Renning
Kosten: 12 € / Einheit (75 Min.)
Alexandra Weidinger
☎ 0677/623 33 930
✉ praxis@energieharmonie.at

Damenturnen September - Mai
ganzheitliches Körpertraining für alle Frauen, die Freude am Sport und an der Bewegung haben.
Mit (Step)Aerobic, Hanteln u. v. m.
19:30 - 20:30 Uhr | Turnsaal VS Kaindorf
Margit Hammer ☎ 07211/8761

Freitag

Yoga
Januar - Mai / September - Dezember
17:00 - 18:15 Uhr | VAZ Renning
Kosten: 12 € / Einheit (75 Min.)
Alexandra Weidinger
☎ 0677/623 33 930
✉ praxis@energieharmonie.at

Herrenturnen
für alle sportbegeisterten Herren jeden Alters, die gerne Fußball spielen und Freude an der Bewegung haben
19:00 - 21:00 Uhr | Turnsaal VS Kaindorf
Kosten: 1 € / Einheit
Michael Wimberger ☎ 0660/55 22 177

Angebot der Sportunion



Fittestport • Irene Grubauer
☎ 0680/44 06 988
✉ irene.grubauer@sportunion-reichenau.at



Fußball • Lukas Grasser
☎ 0660/55 61 361
✉ lukas.grasser@sportunion-reichenau.at



Radsport • Markus Mair
☎ 0664/38 22 467
✉ markus.mair@sportunion-reichenau.at



Ski-Alpin • Franz Lauss
☎ 0664/803 403 362
✉ franz.lauss@sportunion-reichenau.at



Stocksport • Adolf Purner
☎ 0664/42 28 530



Tennis • Stefan Andrä
☎ 0677/631 73 466
✉ stefan.andrae@sportunion-reichenau.at



Tischtennis • Klaus Nohel
☎ 0677/635 41 627
✉ klaus.nohel@sportunion-reichenau.at

nähere Infos & Termine:
www.sportunion-reichenau.at