

[Kegeln](#) – [E. Bike](#) – [Reisen](#) – [Schifahren](#) – [Smartphone](#) – [Stockschießen](#) –  
[Tanzen](#) – [Tarock](#) – [Turnen](#) – [Wandern](#)

---

## Kegeln

**Das Kegelscheiben hat beim Seniorenbund Alberndorf schon über Jahre Tradition.**

Jeden 1. und 3. Mittwoch wird von 13:15 bis 15:45 Uhr in zwei Mannschaften fleißig gekegelt. Und wer noch Lust und Laune hat, lässt den gemütlichen Nachmittag in geselliger Runde ausklingen.

Wer Interesse am Kegeln hat, ist jederzeit willkommen.

Voraussetzung: Freude an Bewegung in fröhlicher Runde

### Kontakt



Franz Leitner  
Tel. 0664 / 1461036

### Treffpunkt

jeweils  
**1. und 3. Mittwoch  
um 13:15 Uhr**

Gasthaus Doppelhammer  
Frensdorf 4  
4231 Untergaisbach

[→ zum Seitenanfang](#)



[Kegeln](#) – [E-Bike Ausfahrt](#) – [Reisen](#) – [Schifahren](#) – [Smartphone](#) – [Stockschießen](#) –  
[Tanzen](#) – [Tarock](#) – [Turnen](#) – [Wandern](#)

---

## E-Bike Ausfahrt

Neu ab Juni 2020

**2 x monatlich**

jeweils am 1. und 3. Donnerstag im Monat

**Treffpunkt:** 09:00 Uhr am Ortsplatz Alberndorf

**Streckenlänge:** ca. 30 – 40 km pro Ausfahrt

### Organisator



Auskünfte und Nähere Informationen:

Johann Hartl  
Tel. 07230 / 7114 oder  
0680 / 1229021

[→ zum Seitenanfang](#)



[Kegeln](#) – [E-Bike Ausfahrt](#) – [Reisen](#) – [Schifahren](#) – [Smartphone](#) – [Stockschießen](#) –  
[Tanzen](#) – [Tarock](#) – [Turnen](#) – [Wandern](#)

---

## Reisen

**Unser Reiseprogramm ist sehr vielseitig. Wir wollen mit unseren Fahrten Teile unserer schönen Heimat näher kennen lernen.**

Angeboten werden sowohl Tagesfahrten, als auch mehrtägige Reisen. Weiters wird für ältere Personen, für die längere Fahrten schon etwas beschwerlich sind, einmal im Jahr eine Halbtagesfahrt angeboten.

### Anmeldung

jeweils telefonisch

### Kontakt

Inge Nemeth  
Tel. 07235 / 66527  
oder 0680 / 5029720

### Fahrt-/Reisekosten

Bei Tagesfahrten werden die Fahrtkosten im Bus kassiert.

Bei mehrtägigen Reisen ist nach der Anmeldung eine Anzahlung zu leisten. Der Restbetrag ist kurz vor Reiseantritt einzuzahlen.



[→ zum Seitenanfang](#)



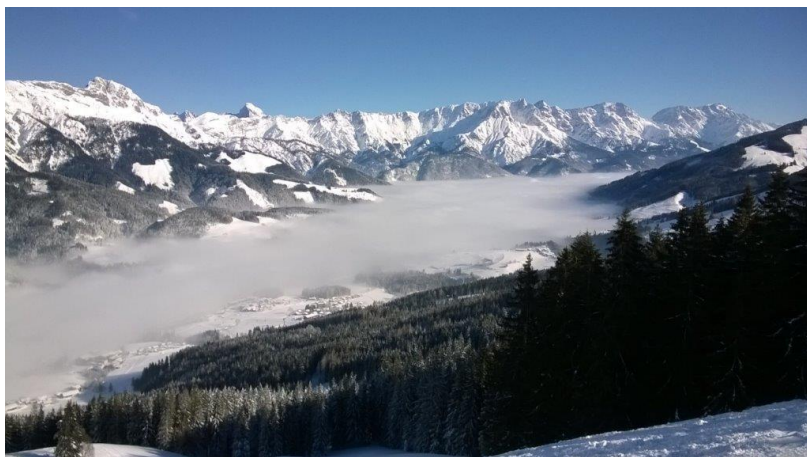
[Kegeln](#) – [E\\_Bike](#) – [Reisen](#) – [Schifahren](#) – [Smartphone](#) – [Stockschießen](#) –  
[Tanzen](#) – [Tarock](#) – [Turnen](#) - [Wandern](#)

---

## Schifahren

**Jährlich findet ein Schiwochenende des Seniorenbundes Alberndorf statt.**

Dank der Initiative und den Bemühungen unseres Obmann-Stellvertreters Johann Hartl finden auch im Jahr 2020 die beliebten Schitage statt. Es gibt wieder die Möglichkeit für einen Tag entweder zum Schifahren oder Wandern mitzufahren.



Schitage 2019

Foto: Hofer Franz

### Organisator



Johann Hartl  
Tel. 07230 / 7114 oder  
Tel. 0680 / 122 902

[→ zum Seitenanfang](#)



[Kegeln](#) – [E. Bike](#) – [Reisen](#) – [Schifahren](#) – [Smartphone](#) – [Stockschießen](#) –  
[Tanzen](#) – [Tarock](#) – [Turnen](#) – [Wandern](#)

## Smartphone

Seit 2019 gibt es einmal monatlich – am 1. Montag im Monat – einen Smartphone-Treff. Diese werden von zahlreichen Seniorinnen und Senioren aus Alberndorf genutzt.

Um Bewährtes wiederaufzufrischen oder neue / noch nicht entdeckte Funktionen am eigenen Smartphone kennenzulernen, bietet der Seniorenbund einmal monatlich einen Smartphone-Treff an.

### Zielgruppe

Teilnehmerinnen und Teilnehmer wollen verantwortungsvoll und bewusst mit ihrem Smartphone umgehen.

### Was brauchen Sie?

Ihr Android-Smartphone sollte voll aufgeladen sein.

### Teilnahme nur mit Anmeldung

Max. 10 Personen

### Methode - Ablauf

Für die auftretenden Fragen werden gemeinsam Lösungen gesucht.

### Kontaktperson



Rosa Maria Brandl  
Tel. 0664 / 41 66 518

### Termine jeweils Montag

6. Juli 2020  
3. August 2020  
7. September 2020  
5. Oktober 2020  
2. November 2020  
7. Dezember 2020

9:00 - 11:00 Uhr

**Besprechungszimmer  
Gemeindeamt,  
1. Stock**

[→ zum Seitenanfang](#)



[Kegeln](#) – [E\\_Bike](#) – [Reisen](#) – [Schifahren](#) – [Smartphone](#) – [Stockschießen](#) –  
[Tanzen](#) – [Tarock](#) – [Turnen](#) – [Wandern](#)

---

## Stockschießen

**Ob auf Eis oder in der Halle – Stockschießen ist bei den Alberndorfer Senioren sehr gefragt.**

Wer Interesse hat, kann jederzeit mitmachen.

### **Für Neuanfänger**

Zum Austesten stehen Übungsstöcke zur Verfügung. Vielleicht ist gerade Stockschießen die richtige Freizeitgestaltung für Sie.

### **Was brauchen Sie?**

Wichtig ist ein Schuh mit griffiger Sohle.

#### **Kontakt**



Johann Wimberger  
Tel. 0664 / 9158707

Franz Grasser  
Tel. 07235 / 7010

#### **Treffpunkt**

jeden  
**Mittwoch**  
um **14:00 Uhr**

Stocksposhale,  
Sportplatz Alberndorf

**Treffpunkt Eisstock:**  
nach Vereinbarung

[→ zum Seitenanfang](#)



[Kegeln](#) – [E\\_Bike](#) – [Reisen](#) – [Schifahren](#) – [Smartphone](#) – [Stockschießen](#) –  
[Tanzen](#) – [Tarock](#) – [Turnen](#) - [Wandern](#)

## Tanzen

**Tanz mit - bleib fit! Unter diesem Motto bietet der Seniorenbund das Seniorentanzen an. Tanzen ist Träumen mit den Beinen und tut der Seele gut, trainiert Gedächtnis und Konzentration und fördert das Gleichgewicht und Raumorientierung.**

Getanzt wird zu zweit, zu viert, in Achtergruppen oder im Kreis. Ob zu Zweit oder alleine, ob Frau, ob Mann, ob jünger oder älter - alle sind willkommen. **Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.**

Tanzen fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance.

Seniorentanz hält Herz und Kreislauf in Schwung. Die Beweglichkeit der Gelenke, Gedächtnisleistung und Koordination werden gefordert und gefördert.



### Teilnehmerkosten

13er-Block um EUR 40,-.

### Zielgruppe

Alle tanz- und bewegungsfreudigen Seniorinnen und Senioren können mitmachen.

Interessenten können sich jederzeit bei Frau Roth melden.

### Tanzleiterin

Annemarie Pum  
aus Alberndorf

### Kontakt

Maria Roth  
Tel. 07235 / 7286

### Treffpunkt

jeweils **Mittwoch**  
9:00 - 11:00 Uhr  
**Pfarrsaal Alberndorf**

**neue Termine ab  
vorauss. Herbst  
2020**

[→ zum Seitenanfang](#)



[Kegeln](#) – [E\\_Bike](#) – [Reisen](#) – [Schifahren](#) – [Smartphone](#) – [Stockschießen](#) –  
[Tanzen](#) – **Tarock** – [Turnen](#) - [Wandern](#)

## Tarock

**Das Tarockspiel erfreut sich großer Beliebtheit. Im Seniorenbund Alberndorf wird schon seit Jahren traditionell das „Königrufen“ gespielt.**

Im Vergleich zu anderen Kartenspielen zeichnet sich Königrufen durch eine reiche Anzahl von Spielmöglichkeiten aus.

Es gibt viele verschiedene Spielvarianten. Der Seniorenbund hat sich auf die einheitlichen Spielregeln des „Raiffeisen-Tarockcups“ geeinigt. Das hat zum Vorteil, wenn nach diesen Spielregeln gespielt wird, ist ein Mitspielen jederzeit möglich, auch bei fallweise angebotenen Turnieren.



Tarock ist auch ein Bildungsbeitrag für strategisches Denken und amüsantes Gedächtnistraining.

### Zielgruppe

Menschen, die das Tarockspiel begeistert.

### Organisator



Johann Hartl  
Tel. 07230 / 7114

### Treffpunkt

**1. und 3. Donnerstag  
ab 18:00 Uhr**

Gasthaus Penkner  
„Wirt in Steinbach“

[→ zum Seitenanfang](#)





[Kegeln](#) – [E\\_Bike](#) – [Reisen](#) – [Schifahren](#) – [Smartphone](#) – [Stockschießen](#) –  
[Tanzen](#) – [Tarock](#) – **Turnen** - [Wandern](#)

## Turnen

Die Gesunde Gemeinde und der Seniorenbund Alberndorf laden wieder herzlichst ein zum „Sich vielseitig bewegen“ ab 17. September 2020.

Zirkeltraining – Rückentraining – Ballspiele – Staffelspiele – Training mit dem Gymnastikball – Koordination – Therabandtraining – Mobilisation – Entspannung.

Das Sportprogramm mit viel Abwechslung und sehr hohem Spaßfaktor!

### Treffpunkt

jeweils **Donnerstag**  
14:00 bis 15:00 Uhr  
**Start: 17. September 2020**  
**Turnsaal Volksschule**  
**Alberndorf**

**Mag. Christian Stumptner,**  
**Sportwissenschaftler**



Foto: Stumptner

Kursbeitrag gesamt: pro Einheit 9,- €

**Kontaktperson / Anmeldung:**  
**Hermine Leidinger**



Arbeitskreisleiterin  
Gesunde Gemeinde  
Alberndorf

Tel. 0680 / 3012 560

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme.

Seniorenbund  
Josef Schinagl  
Obmann

Gesunde Gemeinde  
Hermine Leidinger  
AKL

[→ zum Seitenanfang](#)



Kegeln – E\_Bike – Reisen – Schifahren – Smartphone – Stockschießen –  
Tanzen – Tarock – Turnen - **Wandern**

## Wandern

**Das Angebot unter dem Motto „Fit bis ins hohe Alter“ gibt es wieder ab September 2020.**

Jeder Teilnehmer kann sich die Länge der zwei vorgegebenen Wanderrouten nach seinen eigenen körperlichen Möglichkeiten auswählen. Durch dieses Angebot können viele daran teilnehmen.

Eine Liste mit der geplanten Wanderroutenvorschau wird im Vorhinein an alle Seniorenbundmitglieder ausgegeben.

### Zielgruppe

Leute, die Lust am Wandern haben.

### Treffpunkt

Jeweils um 9:00 Uhr am angeführten Treffpunkt lt. Ausschreibung.



Franz Leidinger  
Wanderwart  
Tel. 0680 / 1210928

**Wandertermine  
ab Herbst**

**Start:  
11. September 2020**

Die Wanderungen für 2020 machen wir nun in unserer Gemeinde und wir kehren bei unseren Wirten zum Mittagessen ein.

[→ zum Seitenanfang](#)

