

Lebenslanges Lernen und Freizeit genießen

Es gibt unterschiedliche Angebote, die zum Mitmachen einladen. Probieren Sie es aus und profitieren Sie von schönen Begegnungen, gutem Miteinander, Austausch und unterschiedlichen Blickwinkeln.

Freizeitangebote und Seniorentreffs

Wir haben für Sie Ansprechpartner und Angebote zusammengestellt. Erkundigen Sie sich auch bei den örtlichen Pfarrämtern und in der Gemeinde.

Freizeitportal Ostallgäu

Im Freizeitportal Ostallgäu finden Sie unter www.freizeit-ostallgaeu.de aktuelle Informationen, Übernachtungsmöglichkeiten, Ausflugstipps, eine interaktive Karte mit GPS-Tracks zum downloaden zu den Themen: Rad fahren, Wandern sowie eine Wintersportkarte für Alpin und Langlauf vor.

Veranstaltungskalender Ostallgäu

Holen Sie sich den kostenlosen Veranstaltungskalender für das Ostallgäu in Ihrer Gemeinde oder im Landratsamt. Hier finden Sie zahlreiche interessante Veranstaltungen aus den Bereichen Sport, Kultur und Freizeit.

Burgenregion Allgäu

Stöbern Sie unter www.burgenregion.de für Veranstaltungen, Infos und Ausflüge zu den Allgäuer Burgen.

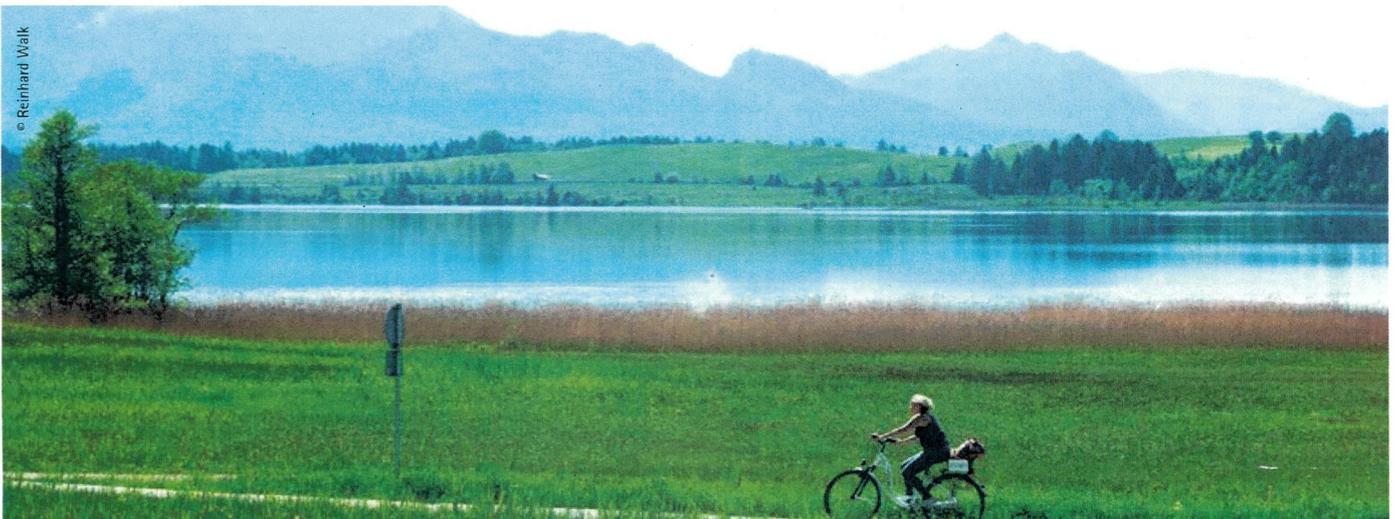
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Buchloe

Ausflugsfahrten, Weihnachtsfeier
Ansprechpartnerin: Christiane Manthey
Waalstraße 20A, 86807 Buchloe
Tel. 08241 918770
awo-buchloe@gmx.de

Frauenbund Buchloe

Donnerstagstreff:
Oktober – Juni mit Vorträgen oder Fahrten
Wallfahrten, Einkehrtage, Ausflüge, Mittagstisch
Faschings- und Adventsfeiern
Ansprechpartnerin: Renate Horn
Koneberger Weg 8, 86807 Buchloe
Tel. 08241 3313
info@frauenbund-buchloe.de
www.frauenbund-buchloe.de

 Jeden 2. Donnerstag im Monat: 14:30 Uhr



VdK Buchloe

» Monatliche Kegelrunden
» Tages- und Halbtagesfahrten
» Adventsveranstaltungen
Ansprechpartnerin: Doris Neuner
Tel. 08246 734
ov-buchloe@vdk.de
www.vdk.de

BRK – Füssen

Seniorenachmittage und -ausflüge
Anmeldung und Information bei
BRK Servicezentrale
Abholung möglich
Herkomer Straße 10, 87629 Füssen
Tel. 08362 10-0, Fax 08362 10-299
info@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de

Ev. Luth. Kirchengemeinde Füssen

» Treffen in der 2. Lebenshälfte mit Vorträgen, Ausflügen etc.
Ansprechpartnerin: Margit Seelos
„Haus der Begegnung“, Kirchstraße 8, 87629 Füssen
Tel. 08362 7630
pfarramt.fuessen@elbk.de
www.evangelisch-koenigswinkel.de

 Dienstag: 14:30 Uhr (einmal im Monat)

Katholisch-Evangelische Sozialstation Füssen

» Singen im Chor
Alle, die gern mehrstimmig singen, die ihre Stimme trainieren wollen und die in netter Gemeinschaft mit Gleichgesinnten Musik machen möchten, sind herzlich willkommen beim Seniorenchor „Silberklang“. Die Proben finden donnerstags (außerhalb der Schulferien) von 10:00 – 11:30 Uhr im Raum „Treff 16“, Ziegelstadel 16 in 87629 Füssen statt.

Nähere Informationen bei Chorleiterin und
Gesangspädagogin Sabrina Tiedtke
Tel. 08362 924147
mail@sabrina-tiedtke.de

VdK-Ortsverband Füssen

» Tagesausflüge, Freizeitangebote
etc.
Spitalgasse 6, 87629 Füssen
Tel. 08362 6318
ov-fuessen@vdk.de
www.vdk.de

Seniorenhoigarten Jengen

(Angebot der Pfarrei)
Ansprechpartnerin: Renate Huber
Mühlenweg 30, 86860 Jengen
Tel. 08241 3408

 Immer am 2. Dienstag im Monat 14:00 Uhr

Internetcafé für Senioren Kaufbeuren

» Kursangebote für Einsteiger, Problemlösungen, Aktivitäten und Projekte
Espachstraße 16, 87600 Kaufbeuren
Tel. 08341 9557485
info@postickf.de
www.internetcafe-kaufbeuren.de

Seniorentreff „s' Baumgärtle“ Kaufbeuren

» Mittagstisch und Freizeitangebote
Baumgarten 32, 87600 Kaufbeuren
Tel. 08341 8338
www.kaufbeuren.de

 **Öffnungszeiten:**
Mo – Fr 11:00 – 17:00 Uhr

Club Vergissmeinnicht – BRK-Haus Kaufbeuren

Ansprechpartnerin: Frau Wiedemann

Porschestraße 31, 87600 Kaufbeuren

Jeden 3. Donnerstag im Monat,
14:00 – 17:00 Uhr, Abholung möglich

Seniorentreff „Koffejetippl“ Kaufbeuren

» Mittagstisch und Freizeitangebote

Sudetenstraße 118, 87600 Kaufbeuren

Tel. 08341 991592

www.hospitalstiftung.kaufbeuren.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 11:00 – 17:00 Uhr
So 14:00 – 17:00 Uhr

VdK Kreisverband Kaufbeuren-Ostallgäu

Angebote für Mitglieder:

» Seniorenstammtische, -ausflüge

» Freizeitangebote

» Seniorenurlaub in VdK-Erholungshäusern mit EDV
Lehrgang möglich

Ludwigstraße 3, 87600 Kaufbeuren

Tel. 08341 96624-0, Fax 08341 96624-15

kv-ostallgaeu@vdk.de

www.vdk.de

Sprechzeiten:

Mo 14:00 – 15:30 Uhr

Do 9:00 – 12:00 Uhr und
13:30 – 17:00 Uhr

Bürgerverein am Lech e. V.

Bürger helfen Bürgern

» Seniorenausflüge, Kaffeemittage, Vorträge

Ansprechpartnerin: Gabriele Walters

Büro: Flößerstraße 1, 86983 Lechbruck am See

Tel. 08862 987813

buergerverein.am.lech@gmx.de

www.bv-am-lech.de

Öffnungszeiten:

Mo – Do 10:00 – 12:00 Uhr

AWO-Ortsverein e. V. Marktoberdorf

» Begegnungsstätte

» Seniorenerholung, -gruppen

» Veranstaltungen und Gruppenreisen für Senioren

Salzstraße 10, 87616 Marktoberdorf

Tel. 08342 1850, Fax 08342 2036

awo_mod@t-online.de

www.awo-schwaben.de

Öffnungszeiten:

Altclub Mo 14:00 – 17:00 Uhr

Seniorenclub

1.+3. Dienstag im Monat 14:00 – 17:00 Uhr

Frühstück für Jedermann

2.+4. Dienstag im Monat 9:00 – 11:00 Uhr

Validationsgruppe Mi 14:00 – 17:00 Uhr

Gymnastik für Senioren

Mi 9:00 – 11:00 Uhr

Spielnachmittag Do 14:00 – 17:00 Uhr

Seniorenangebote des Ev. Luth. Pfarramts Marktoberdorf:

Ansprechpartnerin: Karin Schmidt
Bahnhofstraße 25, 87616 Marktoberdorf
Tel. 08342 1546 oder 08342 2396
johanneskirche@gmx.de
www.johanneskirche-marktoberdorf.de

i Seniorennachmittag immer 3. Donnerstag
im Monat

AKKU-Treff Obergünzburg

Ansprechpartner: Arnold Leveringhaus
Abholung möglich
Marktplatz 3, Eingang Poststraße, 87634 Obergünzburg
Tel. 08372 98084 00 (AKKU-Treff)
Tel. 08372 1440 (Privat)
akku-treff@vgem.oberguenzburg.bayern.de

i Öffnungszeiten:
Mo, Mi und Fr. 14:00 – 17:00 Uhr
» Freitags ist Kinotag, bitte auf örtliche
Programm-Ankündigungen achten

Bayerisches Rotes Kreuz Marktoberdorf

» Seniorennachmittage und Ausflüge,
Abholung möglich
Tel. 08342 9669-0, Fax 08342 9669-55
info@kvostallgaeu.brk.de
www.brk-ostallgaeu.de

Caritasverband für den Landkreis Ostallgäu e. V.

» Kontaktgruppe für Menschen mit und ohne Behin-
derung
Genoveva-Brenner-Weg 9, 87616 Marktoberdorf
Tel. 08342 9619-0, Fax 08342 9619-49
info@caritas-oal.de

i Donnerstag 14:00 – 16:00 Uhr im
Pfarrheim St. Martin, alle 2 Wochen

Mehrgenerationenhaus Mitand in Roßhaupten – Für alle Generationen

Der „Offene Treff“ des Mehrgenerationenhauses ist
der Mittelpunkt unseres Hauses. Hier begegnen sich
Menschen, kommen miteinander ins Gespräch und
knüpfen erste Kontakte. Es gibt Angebote für Kinder
und Eltern, für Jugendliche und ältere Bürger.
Schauen Sie einfach vorbei!

Ansprechpartnerinnen:
Frau Schweiger, Frau Faber und Frau Stocker
Hauptstraße 10, 87672 Roßhaupten
Tel. 08367 9121421
mehrgenerationenhaus@rosshaupten.de
www.mehrgenerationenhaus-rosshaupten.de

i Öffnungszeiten:
Mo – Do 11:00 – 15:00 Uhr
Mittagstisch Mo – Do 11:45 – 13:45 Uhr
(Anmeldung erforderlich)

Generationenhaus Kaufbeuren

Die klassische Großfamilie gibt es nicht mehr, deshalb
ist unser Generationenhaus ein zentraler Treffpunkt
für alle Menschen unserer Stadt. Wir bieten Familien
entlastende Dienstleistungen an, die das Zusammen-
leben mit Kindern und alten Menschen erleichtern sol-
len. Dadurch werden konkrete Möglichkeiten geschaf-
fen Familie und Beruf zu verbinden. Unser Ziel ist es
auch, bestehende soziale Einrichtungen, Vereine und
Angebote unserer Stadt zu vernetzen, zum Beispiel
Begegnungscafé, Freiwilligenbörse – Knotenpunkt,
Projekt Lesekoffer, ...

Generationenhaus Kaufbeuren e. V.
Baumgarten 32, 87600 Kaufbeuren
Tel. 08341 9080898, Fax 08341 9086505
info@generationenhaus-kf.de
www.generationenhaus-kf.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag, ab 11:00 Uhr – 17:00 Uhr
Samstag und Sonntag – je nach aktuellem Programm

Wia dahoam – soziales Zukunftsnetzwerk
Rieden am Foggensee

Das Netzwerk bietet von Montag bis Donnerstag generationenübergreifend unterschiedliche Angebote an:

- » Gemeinsamer Mittagstisch
- » Nachmittagsbetreuung für Kinder aller Altersgruppen
- » Hausaufgabenaufsicht
- » Spielenachmittage

- » Lieferservice von Mahlzeiten nach Hause
- » Seniorenausflüge und vieles mehr.

Öffnungszeiten:
Mo – Do 11:00 – 16:30 Uhr

Wia dahoam – im Pfarrheim Sankt Urban
August-Geier-Straße 6
87669 Rieden am Foggensee
Ansprechpartnerin: Gisela Bayrhof
Tel. 08362 924595 Gisela Bayrhof
Tel. 08362 9261439 Wia dahoam
bayrhof-rieden@t-online.de

Darüber hinaus finden in vielen Gemeinden wöchentliche oder monatliche Seniorentreffs (Geselligkeit, Spiele, Ausflüge, Vorträge etc.) statt.

Weitere Informationen können dem örtlichen Wegweiser einer Gemeinde oder dem Veranstaltungsblatt einer (Pfarr-) Gemeinde entnommen werden.



Seniorenkreise

In fast allen Pfarreien gibt es Seniorenkreise mit einem abwechslungsreichen Freizeit-, Kultur- und Bildungsangebot. Erkundigen Sie sich bei folgenden Ansprechpartnern:

Ort	Ansprechpartner	Adresse der Pfarrei / Kirchengemeinde	Telefon
Aitrang		Kath. Pfarramt St. Ulrich Lindenstraße 40, 87648 Aitrang	08343 219
Bidingen	Viktoria Tarnofsky	St. Pankratius Peter-Dörfler-Platz 7, 87651 Bidingen	08348 307
Bidingen-Bernbach	Anneliese Zink	St. Johannes Baptist Peter-Dörfler-Platz 7, 87651 Bidingen	08348 400
Buchloe	Marianne Barthelmes	Mariä Himmelfahrt Augsburger Straße 6, 86807 Buchloe	08241 90250
Buchloe	Pfarrer Christian Fait	Evang.-Luth. Kirchengemeinde Hindenburgstraße 5, 86807 Buchloe	08241 90380
Buchloe-Honsolgen	Marianne Wörle	Haus der Vereine Koppenhoferstraße 1	08241 3474
Buchloe-Lindenberg	Ingrid Kersten	Pfarrheim Schulberg, 86807 Buchloe-Lindenberg	08241 8029075
Eggenthal	Erna Bayerhof	St. Afra Römerstraße 10, 87653 Eggenthal	08347 9209565
Friesenried	Josefine Mader-Schedel	St. Wolfgang Römerstraße 10, 87653 Eggenthal	08347 245
Füssen	Joachim Spengler	Evang.-Luth. Kirchengemeinde Kirchstraße 4, 87629 Füssen	08362 6177
Kaltental – Aufkirch	Alois Huber	St. Peter und Paul Weldener Straße 4, 87662 Kaltental	08344 514
Lechbruck- Roßhaupten-Rieden	Helga Schmid	Evang.-Luth. Kirchengemeinde Lechbruck-Roßhaupten-Rieden	08367 521
Marktoberdorf	Angela Bauer Christel Heinle	Johanneskirche Bahnhofstraße 25 87616 Marktoberdorf	08342 1746 08341 40932
Marktoberdorf	Marlies Klöck	Pfarreiengemeinschaft St. Martin und St. Magnus Kurfürstenstraße 13 87616 Marktoberdorf	08342 895658-10

Ort	Ansprechpartner	Adresse der Pfarrei / Kirchengemeinde	Telefon
Marktoberdorf- Bertoldshofen	Albertine Böck	St. Michael Peter-Dörfler-Platz 7, 87651 Bidingen	08342 3692
Marktoberdorf- Thalhofen	Brunhilde Friedrich	St. Michael Benefiziumstraße 5 87616 Marktoberdorf	08342 1215
Nesselwang	Helgard Sturm	Kath. Kirchenstiftung St. Andreas Kemptener Straße 1 87484 Nesselwang	08361 92080
Obergünzburg	Pfarrer Ulrich Funk	Evang.-Luth. Pfarramt Klosterweg 5, 87634 Obergünzburg	08372 326
Pfronten	Pfarrer Andreas Waßmer	Evang.-Luth. Kirchengemeinde Rudolf-Wetzer-Straße 3 87459 Pfronten	08363 211
Westendorf- Gutenberg	Antonie Prestele	Pfarrei St. Margareta Pfarrgasse 1, 87679 Westendorf	08344 403

Kolpingfamilie	Ansprechpartner	Adresse	Telefon
Biessenhofen- Altdorf	Annemarie Zillich	Kolpingfamilie Mühlenstraße 31 87640 Biessenhofen- Altdorf	08342 6588
Buchloe	Karl Nusser	Kolpingfamilie Buchloe Kolping 60plus	08191 21137
Blonhofen- Aufkirch	Daniela Zitt	Kolpingfamilie Blonhofen- Aufkirch	08344 992152
Ebenhofen	Markus Jodl	Kolpingfamilie Ebenhofen	08342 899938
Rieder	Elisabeth Steinacher Klaus Greiner	Kolpingfamilie Rieder	08342 98944 08342 5383

Für weitere Angebote bitten wir Sie auf den örtlichen Kirchenanzeiger zu achten oder direkt Kontakt zu Ihrer Pfarrgemeinde aufzunehmen.

Bildungseinrichtungen

Ausbildung für ehrenamtliche Senioren- und Demenzbegleiter / pflegende Angehörige

Ehrenamtliche Begleiter*innen können sich weiterbilden lassen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie in einem Helferkreis engagiert oder selbst pflegende Angehörige sind. Die Kurse stärken Sie in Ihrer Rolle und beheben Wissensdefizite. Das gemeinsame Lernen von ehrenamtlichen Helfern und pflegenden Angehörigen stärkt das Verständnis füreinander und bereichert beide Seiten.

Interesse bekommen? Die Anbieter im Überblick:

Buchloe

Wo: Fachstelle für pflegende Angehörige, Heideweg 4

Kontakt: Annett Filser, Tel. 08241 9974782

E-Mail: annett.filser@kvostallgaeu.brk.de

Träger: Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Ostallgäu

Füssen

Wo: Fachstelle für pflegende Angehörige, Herkomerstraße 10

Kontakt: Annett Filser, Tel. 08241 9974782

E-Mail: annett.filser@kvostallgaeu.brk.de

Träger: Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Ostallgäu

Kaufbeuren

Wo: Seniorenbüro Kaufbeuren, Baumgarten 36

Kontakt: Felix Franke, Tel. 08341 871880

E-Mail: netzwerk-altenhilfe@web.de

Träger: Netzwerk Altenhilfe und Gerontopsychiatrie Kaufbeuren-Ostallgäu e. V.

Lechbruck am See

Wo: Bürgerverein am Lech e. V., Flößerstraße 1

Kontakt: Claudia Lenz-Reckers, Tel. 08862 987813

E-Mail: buergerverein.am.lech@gmx.de

Träger: Bürgerverein am Lech e. V.

Marktoberdorf

Wo: Haus der Begegnung, Jahnstraße 12

Kontakt: Annett Filser, Tel. 08242 9192-210

E-Mail: demenzhilfe.marktoberdorf@kvostallgaeu.brk.de

Träger: Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Ostallgäu

Marktoberdorf

Wo: Landratsamt Ostallgäu, Schwabenstraße 11

Kontakt: Christine Seiz-Göser, Tel. 08342 911-475

E-Mail: christine.seiz-goeser@lra-oal.bayern.de

Träger: Landratsamt Ostallgäu

Obergünzburg

Wo: Markt Obergünzburg, Marktplatz 3

Kontakt: Gudrun Rauch, Tel. 08372 920038

E-Mail: demenzhilfe@oberguenzburg.de

Träger: Markt Obergünzburg

Roßhaupten

Wo: Mehrgenerationenhaus Roßhaupten, Hauptstraße 10

Kontakt: Anette Schweiger, Tel. 08367 9121421

E-Mail: mehrgenerationenhaus@rosshaupten.de

Träger: Netzwerk Altenhilfe und Gerontopsychiatrie Kaufbeuren-Ostallgäu e. V.

Altenpflege – neue berufliche Chance

Die moderne Altenpflege boomt und wird aufgrund der steigenden Lebenserwartung auch langfristig in Deutschland für viele Arbeitsstellen sorgen. Die Arbeitsfelder im Bereich der Altenpflege sind vielschichtig – angefangen von pflegerischen oder sozia-

len Tätigkeiten bis hin zu kaufmännischen Berufen. Die Bildungsberaterin im Landratsamt Ostallgäu, Christine Hoch, informiert und unterstützt Sie zu Ausbildungs- und Einsatzmöglichkeiten in den Alten-, Kranken- und Gesundheitsberufen. Eine individuelle Terminvereinbarung ist telefonisch 08342 911-293 oder per E-Mail christine.hoch@lra-oal.bayern.de möglich.

Volkshochschule Biessenhofen

Füssener Straße 21, 87640 Biessenhofen
Tel. 08341 14030, Fax 08341 13865
info@vhs-biessenhofen.de
www.vhs-biessenhofen.de

Öffnungszeiten:	
Di	15:00 – 18:00 Uhr
Do	9:00 – 12:00 Uhr

Volkshochschule Buchloe

» Umfangreiches Angebot, auch spezielle Seniorenkurse
Bahnhofstraße 60, 86807 Buchloe
Tel. 08241 90233, Fax 08241 90238
info@vhs-buchloe.de
www.vhs-buchloe.de

Öffnungszeiten:	
Mo – Fr	9:00 – 13:00 Uhr
Di und Do	16:00 – 18:00 Uhr
Ferien geschlossen	

Volkshochschule Füssen e. V.

Kaiser-Maximilian-Platz 1, 87629 Füssen
Tel. 08362 39577, Fax 08362 1646
info@vhs-fuessen.de
www.vhs-fuessen.de

Öffnungszeiten:	
Mo – Do	9:00 – 12:00 Uhr
Do	16:00 – 18:30 Uhr

Kath. Erwachsenenbildung Kaufbeuren–Ostallgäu e. V.

Spitaltor 4, 87600 Kaufbeuren
Tel. 08341 82474
keb.kf.oal.@bistum-augsburg.de
www.k-b-o.de

Öffnungszeiten:	
Do	15:00 – 18:00 Uhr

allgäu▲akademie Kaufbeuren

Bildungseinrichtung der Bezirkskliniken Schwaben
» Bildungsangebote für Fachkräfte und Laien im Bereich der Altenhilfe
Kemnater Straße 16, 87600 Kaufbeuren
Tel. 08341 725703
info@allgaeu-akademie.de
www.allgaeu-akademie.de

Volkshochschule Kaufbeuren e. V.

Spitaltor 5, 87600 Kaufbeuren
Tel. 08341 99969-0, Fax 08341 99969-29
info@vhs-kaufbeuren.de
www.vhs-kaufbeuren.de

Öffnungszeiten:	
Mo – Fr	8:00 – 12:00 Uhr
Mo, Di und Do	15:00 – 17:30 Uhr

Volkshochschule Marktoberdorf e. V.

Salzstraße 10, 87616 Marktoberdorf
Tel. 08342 969190, Fax 08342 9691929
info@vhs-marktoberdorf.de
www.vhs-marktoberdorf.de

Öffnungszeiten:	
Mo und Fr	8:30 – 11:30 Uhr
Di und Do	14:30 – 17:30 Uhr

VHS-Außenstelle Obergünzburg

Pflegerschloss

Marktplatz 1, 87634 Obergünzburg

Tel. 08372 920029, Fax 08372 920033

info@vhs-oberguenzburg.de

www.vhs-oberguenzburg.de



Öffnungszeiten:

Jeden 1. Do 16:30 – 18:30 Uhr

Bischöfliches Seelsorgeamt Altenseelsorge

» Fortbildungen, Beiträge zu Seniorennachmittagen, Wallfahrten

Ansprechpartner: Diakon Robert Ischwang

Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel. 0821 3166-2222, Fax 0821 3166-2229

altenseelsorge@bistum-augsburg.de

www.seniorenpastoral.de

Kultur

Schlosskonzerte Neuschwanstein

Tourist Information

Münchener Straße 2, 87645 Schwangau

Tel. 08362 8198-0, Fax 08362 8198-25

info@schwangau.de

www.schlosskonzerte-neuschwanstein.de

Reisen

Öffentlicher Personennahverkehr (ÖPNV)

Senioren-Tarif

Dem Landratsamt Ostallgäu ist es in Zusammenarbeit mit den Busunternehmen der Ostallgäuer Verkehrs Gemeinschaft (OVG) gelungen, ein spezielles Angebot für die Generation 63+ zu kreieren. Der Senioren-Tarif Ostallgäu bedeutet eine 50-prozentige Ermäßigung auf alle Preisgruppen des Einzelfahrscheines für erwachsene Fahrgäste. Durch Vorlage eines Altersnachweises

können Senioren ab 63 diese günstigen Fahrscheine seit dem Fahrplanwechsel am 13. Dezember 2015 bei den Busfahrern erwerben. Diese Art der Ermäßigung für Seniorinnen und Senioren ist nach unserer Kenntnis deutschlandweit einmalig.

Ansprechpartner für Fahrgäste des ÖPNV ist das Service-Zentrum (Auskunft und Ticket) unter 08341 809-519 am Plärrer in Kaufbeuren. Diese Mobilitätszentrale wird vom Landkreis zusammen mit der Stadt Kaufbeuren betrieben und dort können alle ÖPNV-Fragen kompetent beantwortet werden.

Deutsche Bahn

Verschiedene Angebote für die Generation 60 plus:

» verbilligte BahnCard 25

» Enkelkinder unter 15 Jahren fahren kostenlos mit

» verschiedene Reiseangebote

Informationen unter www.bahn.de

Senienerholungen und Betreutes Reisen BRK – Kreisverband Ostallgäu

Porschestraße 31, 87600 Kaufbeuren

Tel. 08341 96610-0, Fax 08341 96610-26

info@askaufbeuren.brk.de

www.brk-ostallgaeu.de

Halbtagesausflüge BRK Füssen

» Seniorennachmittage und Ausflüge

» Anmeldung erforderlich

BRK Kreisverband Ostallgäu

Rudolfstraße 19, 87629 Füssen

Tel. 08362 102, Fax 08362 10299

info@brk-fuessen.de

www.brk-fuessen.de

Senienerholung der Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Marktoberdorf

Salzstraße 10, 87616 Marktoberdorf

Tel. 08342 1850, Fax 08342 2036

www.awo-schwaben.de

Mehr Lebensqualität durch Bewegung



Über sein Wohlbefinden entscheidet in erster Linie jeder Einzelne.

Ausreichende Bewegung ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor, führt zu Ausgeglichenheit und trägt zum persönlichen Wohlbefinden bei, denn: wer rastet – der rostet.

Das sportliche Angebot für Senioren wird immer größer und reicht von Gymnastik bis zum Tanzen, vom Wandern übers Laufen bis zum Schwimmen und Radeln. Neben der körperlichen Fitness werden Kontakte zu Gleichgesinnten verschiedenen Alters geknüpft. Für jede Fitness und Kondition wird etwas geboten. Gehen Sie zu Ihrem Sportverein, lassen Sie sich beraten und probieren Sie die eine oder andere Gruppe einfach aus.

Unter www.richtigfitab50.de erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Bewegung und Sport für Menschen ab 50, egal ob Neueinsteiger oder aktiver Freizeitsportler.

Sport und Fitness im Alter

Nordic-Walking

Eine sehr gute Sportmöglichkeit für Senioren stellt Nordic-Walking dar. Über das örtliche Angebot an Trainings- und Walkinggruppen informiert Sie Ihre

Heimatgemeinde (Tourismusbüro) oder Ihr Sportverein. Fragen Sie bei der Krankenkasse nach einer Zuschussmöglichkeit für Nordic-Walking Kurse an. Viele Kassen unterstützen diese Kurse mit 80-100 % Zuschuss.

Bewegung, frische Luft, Gemeinschaft – Nordic-Walking Kurse und Reaktivtraining mit der OBA

Die Offene Behindertenarbeit (OBA) des Caritasverbandes Ostallgäu bietet regelmäßig in Marktoberdorf und Buchloe Gesundheitskurse wie Nordic-Walking und Reaktivtraining an für alle, die Lust auf Bewegung an der frischen Luft haben und dabei noch Spaß in der Gruppe erleben möchten.

Die Einladung richtet sich an Menschen mit UND ohne Behinderung. Geleitet wird der Kurs von einer Diplom-Sportlehrerin und anerkannten Trainerin, begleitet und betreut von der Offenen Behindertenarbeit.

Die Kurse werden an die gesundheitlichen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst. Nach Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung, die bei der jeweiligen Krankenkasse eingereicht werden kann. Die Kosten können je nach Krankenkasse bis zu 100 % erstattet werden. Interessierte werden gebeten, dies vorab zu klären.

Bei Fragen und zur Anmeldung melden Sie sich bei Frau Alexandra Hien oder Frau Daniela Stark (OBA, Caritas) unter der Telefonnummer 08342 961920.

Sportangebote

Viele Sportvereine im Landkreis bieten seniorenge-rechte Sportangebote an. Erkundigen Sie sich bei Ihren Vereinen vor Ort und sprechen Sie auch mit den lokalen Sportstudios. Diese halten in der Regel Angebote für Senioren bereit. Eine gute Adresse sind auch die Behindertensportvereine. Achten Sie daher auf die verschiedenen Angebote im Veranstaltungsteil Ihrer Tageszeitung.

Wandern

Wanderportal

Die Wanderregion Ostallgäu mit vielen romantischen Wanderwegen und herrlichen Genusstouren finden Sie unter: www.wandern-ostallgaeu.de. Ob im Voralpenland, ganz gemütlich und flach oder alpin und rund um Schloss Neuschwanstein, bei uns ist viel zu finden.

Wanderkarte

Die Wanderkarte des Landkreises Ostallgäu erhalten Sie in den Gemeinden oder im Landratsamt. Rundwanderwege, Bergtouren, Nordic-Walking Touren, kulturhistorische Pfade und Fernwanderwege: für jeden Geschmack ist etwas dabei. Schauen Sie auch auf die Wanderkarte im Internet www.wandern-ostallgaeu.de

Besinnungsplatz Lechbruck

Der Besinnungsplatz in Lechbruck befindet sich am Wanderweg von Lechbruck nach Marktoberdorf. Der Platz ist mit einem Kreuz und mehreren Ruhebänken ausgestattet, die zum Verweilen einladen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Touristinformation Lechbruck

Tel. 08862 987830
info@lechbruck.de
www.lechbruck.de

Besinnungsweg Ge(h)zeiten/Nesselwang

Auf dem Themenweg laden sechs anspruchsvoll gestaltete Stationen dazu ein, sich in Ruhe auf Wesentliches zu besinnen und grundlegende Werte wieder neu zu entdecken, um gestärkt und mit innerer Kraft den Alltag anzupacken. Die Stationen erschließen u. a. die Werte „Zeit für mich“, „Zeit für andere“, „Zeit für Gott“, „Zeit für die Schöpfung“ und schließlich „Die Zeit läuft weiter“.

Die Gehzeit ohne Verweildauer an den Stationen beträgt ca. 1 Stunde. Es wird empfohlen an jeder

Station ca. 10 bis 15 Minuten zu verweilen, um zur Ruhe zu kommen. Alle Stationen sind mit einem hilfreichen Text ausgestattet. Am Beginn des Weges wird außerdem ein Begleitheft mit weiterführenden Texten angeboten. Auskünfte und Führungen vermittelt die Touristinformation Nesselwang

Tel. 08361 923040
info@nesselwang.de
www.nesselwang.de

Horizonte erweitern – Beten und Erleben auf acht besinnlichen Wegen in Pfronten

Mit dem im Juli 2008 abgeschlossenen Kulturprojekt machen Sie sich auf den Weg zu ausgewählten Gipfel-, Feld- und Sühnekreuzen, Skulpturen, Bildtafeln sowie Kirchen und Kapellen im Pfrontener Gemeindegebiet.

Auf acht thematischen unterschiedlichen Routen – über den leichten Spazierweg bis zur ausgedehnten Gipfelwanderung – begegnen Sie einer „sakralen Landschaft“, die geprägt ist von Symbolen und Zeichen christlichen Glaubens. Die Auswahl reicht vom unscheinbaren, „uralten“ Steinkreuz bis zu den Denkmälern des Geistlichen Anton Stach.

Eine Begleitbroschüre ist im Haus des Gastes in Pfronten erhältlich. Hier erhalten Sie auch weitere Auskünfte bzw. Führungen.

Pfronten Tourismus

Tel. 08363 698-88
info@pfronten.de
www.pfronten.de

Baumkronenweg Füssen

In 21 Meter Höhe können Sie Einblicke in die faszinierende Welt der Baumkronen und in die Flora und Fauna verschiedener Waldtypen und Baumarten gewinnen. Die Anbindung an das Walderlebniszentrum Ziegelwies in Füssen und die hervorragenden natur-

räumlichen Gegebenheiten (Auwald, Lech, Bergwald) schaffen eine Attraktion, die in dieser Art einzigartig ist. Mehr finden Sie unter www.baumkronenweg.eu

Deutscher Alpenverein

Hier gibt es tolle Tourenangebote für Senioren! Erkundigen Sie sich unter www.alpenverein.de nach der Sektion in Ihrer Nähe und fragen Sie dort nach dem aktuellen Programm.

Schwimmen

Fragen Sie bei Ihrem örtlichen Schwimmbad nach den aktuellen Angeboten für Senioren.



Radeln

Radportal

Mit mehr als 1.500 Kilometern beschilderten Radwegen finden Sie im Ostallgäu eine unvergleichliche Vielfalt an radelbaren Wegen. Ob als Genussradler, Rennradler oder wenn es sportlich sein darf, als Mountainbiker, bei unserem Radportal www.rad-ostallgaeu.de werden Sie bestens informiert!

Radkarte

Radkarte mit Begleitheft und zahlreichen Tourenbeschreibungen mit Höhenprofil. Wer entspanntes Genuss-Radeln liebt, kommt bei den Touren mit dem Familien-Kennzeichen voll auf seine Kosten. Themenrouten (z. B. Dampflokrunde oder Emmentaler Radweg) und Routen für ambitionierte Sportler mit Rennrad oder Mountainbike runden das Angebot ab. Die Karte ist gegen eine Schutzgebühr von 5,- € in Ihrer Gemeinde oder im Landratsamt erhältlich. Einzelne Tourenvorschläge mit dem Rad oder zu Fuß werden

auch als kostenlose Flyer ausgegeben. Mehr dazu finden Sie auch unter www.schlosspark.de

Kostenloser Radtransport

Nutzen Sie den kostenlosen Radtransport in allen Bussen im Landkreis Ostallgäu oder gegen einen geringen Aufschlag mit der Bahn.

Seniorengymnastik

In vielen Gemeinden wird eine Seniorengymnastik angeboten. Nähere Informationen über die Angebote können dem örtlichen Wegweiser einer Gemeinde für den Seniorenbereich entnommen werden. Falls die Gemeinde keinen Wegweiser auflegt, empfiehlt es sich beim kommunalen Seniorenbeauftragten oder direkt bei den örtlichen Turn- und Sportvereinen, den Wohlfahrtsverbänden, insbesondere auch beim BRK, oder den Pfarrgemeinden anzufragen.



Seniorentanz

Buchloe, Alp-Villa
Münchner Straße 44, 86807 Buchloe
Tel. 08241 99609-30

Einmal im Monat
Di 14:00 – 18:00 Uhr,
mit Livemusik

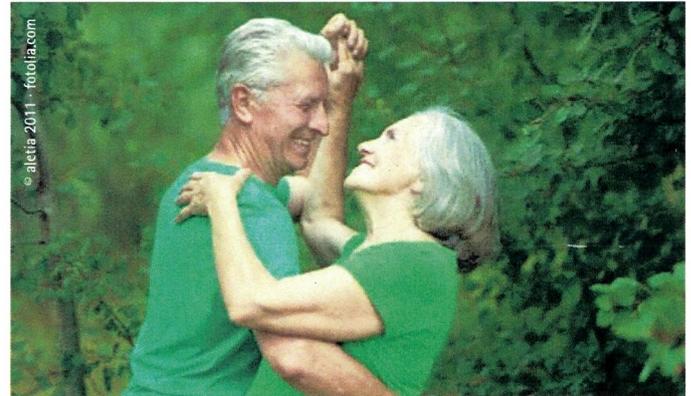
Füssen, BRK-Haus
Ansprechpartnerin: Brigitte Bilgram
Rudolfstraße 19
Tel. 08362 987257
www.brk-ostallgaeu.de

Di 14:30 – 16:00 Uhr

Kaufbeuren, Baumgärtle
Ansprechpartnerin: Frau Bergmann
Baumgarten 32, 87600 Kaufbeuren
Tel. 08341 7152308
Termine: siehe Wertachbote

Marktoberdorf
» Pfarrheim St. Martin
Ansprechpartnerin: Lisbeth Pfefferkorn
Tel. 08377 9749171

Zweimal im Monat
Di 14:00 – 15:30 Uhr
(außer in den Schulferien)



» Pfarrheim St. Magnus
Ansprechpartnerin: Lisbeth Pfefferkorn
Tel. 08377 9749171

Treffpunkt:
Di 9:00 – 10:30 Uhr
(außer in den Schulferien)

Pfronten, Pfarrheim St. Nikolaus
Ansprechpartnerin: Brigitte Bilgram
Tel. 08362 987257
www.brk-pfronten.de

Mo 14:30 – 16:00 Uhr

Tischtennis

Tischtennis Seniorengruppe (Hobbygruppe)
Ansprechpartner: Herr Uwira
Ludwig-Reinhard-Schule, Turnhalle
Am Sonneneck 41, 87600 Kaufbeuren
Tel. 08341 7923

Mo 16:00 – 17:30 Uhr

Weitere Angebote, auch für Tanzveranstaltungen mit Jung und Alt, finden Sie ggf. im örtlichen Wegweiser oder im Mitteilungsblatt Ihrer (Kirchen-) Gemeinde vor.