

Bewegungsangebote – für Seniorinnen und Senioren		
Angebot	Details	AnsprechpartnerIn
Andor Fitnesscenter	Aquafit: Montag 16.30 – 17.30 h Mittwoch, 18.00 – 19.00 h Spinning für Veterans Motta Naluns, jeweils Januar - April	Andor Fitnesscenter Bogn Engiadina 7550 Scuol Tel. 081 864 99 88 / www.andor.ch
Bogn Engiadina	Wassergymnastik: Montag – Freitag, 10.15 h u. 17.00 h Aquawell: Wassertraining der Schweizerischen Rheumaliga	Center da sandà Engiadina Bassa Bogn Engiadina 7550 Scuol Tel. 081 861 26 00 / www.cseb.ch
Pro Senectute	Verschiedene Kursangebote gemäss Programm „envista“	Hermann Thom 7542 Susch Tel. 081 864 03 02 www.gr.pro-senectute.ch
Tanznachmittag	Im Winter 1x/Monat Tanznachmittag in Scuol und Zernez, für Details bitte Aushang sowie Programm der Pro Senectute beachten	Uorschla u. Robert Schlegel 7524 Zuoz Tel. 081 854 17 53 / 079 669 01 09
Turnen für SeniorenInnen	Ardez , Mittwoch, 14.20 – 15.30 h (Frauen u. Männer) Pro Senectute Guarda , Dienstag 13.30 – 15.00 h (Frauen) Scuol , Dienstag, 09.00 – 10.00 h (Frauen) Pro Senectute Sent , Montag, 14.00 – 15.00 h (Frauen) Pro Senectute Valsot , Mittwoch, 14.15 – 15.30 h (Frauen) Pro Senectute Zernez , Mittwoch 14.30 – 15.30 h (Frauen) Pro Senectute Mittwoch, 16.00 – 17.00 h (Männer) Pro Senectute	Ardez , Corina Riatsch Tel. 076 370 23 72 Guarda , Maria Morell Tel. 081 862 23 65 Scuol , Donata à Porta Tel. 081 864 94 59 Sent , Elisabeth Poo Tel. 081 864 18 20 Valsot , Margaritta Caspescha Tel. 081 866 34 88 Heidi Sulser, Tel. 081 866 34 75 Zernez , Christa Pinggera Tel. 079 628 27 52 Irene Cortesi, Tel. 081 856 17 09 Christina Gisler, Tel. 081 834 63 64
Veterans Motta Naluns	Diverse Aktivitäten über das gesamte Jahr (Skifahren, Wandern, Biken etc.)	Oscar Stupan 7550 Scuol Tel. 081 864 02 64
Wanderangebot für Seniorinnen und Senioren	Wanderangebot im Sommer, siehe SAC-Bulletin (www.alpinist.ch)	Anna Tina Werro, Susch Tel. 081 850 20 82 Georg Cadonau, Ardez Tel. 076 471 57 70
Wandergruppe Sesvenna	Es erwartet Sie jeweils im Sommer ein herrliches Wanderprogramm. Es ist für jedermann/frau etwas dabei.	Josias Flury 7550 Scuol Tel. 081 864 15 17 / 078 821 31 46