

# LEBENS Lust UND TATENDRANG

Veranstaltungsprogramm 2026



Anmeldung  
zum Newsletter

► [feldkirch.at/newsletter](https://feldkirch.at/newsletter)



Liebe Leserinnen und Leser,

aktiv bleiben, Neues entdecken und sich vernetzen – das ist der Geist von „Lebenslust & Tatendrang 2026“. Tauchen Sie ein in Angebote, die Energie, Vitalität und Freude bringen.

Ob Sie sportliche Aktivitäten ausprobieren, inspirierende Vorträge besuchen oder sich in geselliger Runde austauschen – jede Form der Teilnahme stärkt Ihre Vitalität und bringt frischen Schwung in Ihren Alltag.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt in diesem Jahr auf Prävention. Dazu zählen Angebote, die Bewegung, geistige Fitness, soziale Kontakte, Sicherheit und Vorsorge umfassen – alles, was ein gesundes, aktives Leben unterstützt. Die Angebote geben Ihnen die Gelegenheit, neue Routinen auszuprobieren, sich inspirieren zu lassen und im Austausch mit anderen aktiv zu bleiben.

Erleben Sie ein Programm voller Impulse für Körper, Geist und Gemeinschaft und lassen Sie sich inspirieren, Neues auszuprobieren.

Herzlichst

Ing. Manfred Rädler  
Bürgermeister



Mag.ª Julia Berchtold BA  
Stadträtin Senior:innen



23.2.	Gemeinsam gegen Partnergewalt – StoP	▶ S. 10	6.7.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
2.3.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14	13.7.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
9.3.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14	3.8.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
AB 10.3.	Faszientraining	▶ S. 6	10.8.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
11.3.	Durch die Ausstellung zum eigenen Kunstwerk	▶ S. 18	7.9.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
AB 13.3.	Fitnesscenter Natur	▶ S. 6	AB 9.9.	Faszientraining	▶ S. 6
23.3.	Gemeinsam gegen Partnergewalt – StoP	▶ S. 10	AB 11.9.	Fitnesscenter Natur	▶ S. 6
30.3.	Durch die Ausstellung zum eigenen Kunstwerk	▶ S. 18	14.9.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
3.4.	Großeltern-Kind-Yoga	▶ S. 18	22.9.	Nährstoffreich statt nährstoffarm – gut versorgt im Alltag	▶ S. 9
13.4.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14	AB 24.9.	Schnupperkurs Yoga für Anfänger:innen	▶ S. 7
AB 16.4.	Schnupperkurs Yoga für Anfänger:innen	▶ S. 7	5.10.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
16.4.	Gesund bleiben nach den Wechseljahren	▶ S. 7	7.10.	Durch die Ausstellung zum eigenen Kunstwerk	▶ S. 18
20.4.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14	12.10.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
23.4.	Achtsamkeit in der Natur	▶ S. 8	12.10.	Digitale Mobilität: Bus & Bahn per App	▶ S. 17
27.4.	Gemeinsam gegen Partnergewalt – StoP	▶ S. 10	13.10.	Blackout: Vorsorge für den Ernstfall	▶ S. 11
28.4.	Ehrenamt, Feuerwehr & Katastrophenschutz	▶ S. 10	15.10.	Senior:innen-Preisjassen	▶ S. 15
29.4.	Durch die Ausstellung zum eigenen Kunstwerk	▶ S. 18	19.10.	Achtung Falle: Sicher am Telefon & im Internet	▶ S. 12
4.5.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14	2.11.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
5.5.	Erste-Hilfe Praxistraining	▶ S. 11	5.11.	Seniorentheater Feldkirch – Premiere	▶ S. 16
6.5.	Einsamkeit – verstehen & ihr begegnen	▶ S. 14	7.–15.11.	Seniorentheater Feldkirch	▶ S. 16
8.5.	Hoffnung & Zuversicht in herausfordernden Zeiten	▶ S. 15	9.11.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
11.5.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14	10.11.	Gut geschützt – Sicher vor Einbruch & Betrug	▶ S. 12
18.5.	Yogawanderung	▶ S. 8	11.11.	Durch die Ausstellung zum eigenen Kunstwerk	▶ S. 18
18.5.	Gemeinsam gegen Partnergewalt – StoP	▶ S. 10	25.11.	Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht – rechtzeitig regeln	▶ S. 13
27.5.	Durch die Ausstellung zum eigenen Kunstwerk	▶ S. 18	7.12.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
1.6.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14	9.12.	Durch die Ausstellung zum eigenen Kunstwerk	▶ S. 18
8.6.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14	14.12.	Treffpunkt Kino	▶ S. 14
17.6.	Durch die Ausstellung zum eigenen Kunstwerk	▶ S. 18			
18.6.	Mentale Gesundheit stärken	▶ S. 9			
22.6.	Gemeinsam gegen Partnergewalt – StoP	▶ S. 10			
25.6.	Hinter den Kulissen der Rettungs- & Feuerwehrleitstelle Vorarlberg	▶ S. 16			



Hier anmelden

▶ [feldkirch.at/anmeldung](https://feldkirch.at/anmeldung)

Die Anmeldung ist verbindlich!

### ► Faszientraining

Möchten Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun und sich rundum beweglich und fit fühlen? Beim Faszientraining stärken Sie Ihre Beweglichkeit, Koordination und Trittsicherheit, beugen Beschwerden vor und reduzieren Verletzungsrisiken. Gleichzeitig erleben Sie wohltuende Entspannung, die auch zu einem erholsameren Schlaf beiträgt. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes – aktiv, gesund und mit Spaß! Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte sowie eine Trinkflasche mit.

10 TERMINE  
14.30 UHR  
JEWEILS DIENSTAGS  
AB 10. MÄRZ  
ODER  
JEWEILS MITTWOCHS  
AB 9. SEPTEMBER

- Dreivital, Grenzweg 10
- Dauer: 1 Stunde
- Trainer: Hans-Jürgen Steiner, Personal Trainer
- Beitrag: € 172,- für 10 Einheiten
- Anmeldung: feldkirch.at/anmeldung  
Tel. 05522/304-1234

### ► Fitnesscenter Natur

Freilufttraining unter professioneller Anleitung: Erleben Sie, wie sich die Natur in ein vielseitiges Trainingsfeld verwandelt. Im Reichenfeld in Feldkirch und Umgebung trainieren Sie Beweglichkeit, Stabilität, Koordination sowie die Kraft von Oberkörper und Beinen. Steine, Wurzeln und Äste dienen dabei als kreative Trainingsgeräte – die frische Luft sorgt zusätzlich für ein besonderes Erlebnis.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und nehmen Sie eine Trinkflasche mit.

10 TERMINE  
JEWEILS FREITAGS  
10.15 UHR  
AB 13. MÄRZ ODER  
AB 11. SEPTEMBER

- Reichenfeld Feldkirch
- Dauer: 1 Stunde
- Trainer: Sandro Frick, Physiotherapeut
- Beitrag: € 70,- für 10 Einheiten
- Anmeldung: feldkirch.at/anmeldung  
Tel. 05522/304-1234

### ► Schnupperkurs Yoga für Anfänger:innen

Entdecken Sie Yoga für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht sowie eine aufrechte Haltung. Sanfte Übungen (Asanas) unterstützen Gelenke und Knochen und fördern die geistige Fitness. Dieses Angebot ist bewusst als einmaliges Schnupper-Erlebnis für Anfänger:innen gestaltet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine Trinkflasche mit.

10 TERMINE  
JEWEILS DONNERSTAGS  
9.30 UHR  
AB 16. APRIL ODER  
AB 24. SEPTEMBER

- Mittelschule Levis
- Dauer: 75 Minuten
- Trainerin: Corinne Lins, Yogalehrerin
- Beitrag: € 150,- für 10 Einheiten
- Anmeldung: feldkirch.at/anmeldung  
Tel. 05522/304-1234

### ► Gesund bleiben nach den Wechseljahren

Das Leben nach den Wechseljahren ist noch lang und voller Chancen, die eigene Gesundheit aktiv zu erhalten und positiv zu gestalten!

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche Veränderungen und gesundheitlichen Herausforderungen nach der Menopause auftreten können. Sie erhalten praxisnahe Impulse, wie sich z.B. die Knochengesundheit oder urogenitale Beschwerden (Trockenheit, Inkontinenz, etc.) positiv beeinflussen lassen und worauf in Prävention und Vorsorge besonders zu achten ist. Für Frauen nach den Wechseljahren, die ihre Gesundheit stärken und ihr Wohlbefinden fördern möchten.

DO 16. APRIL  
17 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Referentin: Andrea Butterweck, Feuerfrauen Vorarlberg
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung: feldkirch.at/anmeldung  
Tel. 05522/304-1234

## ► Achtsamkeit in der Natur

Was bedeutet Achtsamkeit für Sie? Und wie können Sie die Natur nutzen, um Ihre Gesundheit zu fördern? In diesem Workshop entdecken Sie, wie Achtsamkeit und die Natur Ihr Wohlbefinden stärken können. Nach einer kurzen Einführung mit einfachen Übungen erleben Sie bei einem gemeinsamen Spaziergang, wie bewusste Atmung und gezielte Sinneswahrnehmung Ihre Gesundheit und Lebensqualität fördern.

Bitte kommen Sie mit gutem Schuhwerk und bringen Sie eine Trinkflasche mit.

DO 23. APRIL  
14 UHR

- Treffpunkt: Aufblüherei, Kirchgasse 4
- Dauer: ca. 2½ Stunden
- Referentinnen: Verena Branner, Psychologin, Stefanie Egle-Fiel, Genusstrainerin
- Beitrag: € 20,-
- Anmeldung: [feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► Yogawanderung

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Geist! Auf dieser entspannten Wanderung erleben Sie die beruhigende Kraft der Natur, tanken frische Energie und stärken Achtsamkeit und Beweglichkeit.

Vom Busplatz führt der Weg durch die Kapfchlucht hinauf zum Veitskapf, weiter über den Laufweg zum malerischen Wasserschloss auf dem Ardetzenberg. Durch den Wildpark erreichen wir Levis. Unterwegs laden kurze Yoga- und Atemeinheiten dazu ein, bewusst innezuhalten, Stress loszulassen und den Moment zu genießen. Die Rückfahrt in die Stadt erfolgt bequem mit dem Stadtbus.

MO 18. MAI  
9 UHR

- Treffpunkt: Busplatz Feldkirch
- Dauer: ca. 3 Stunden
- Referentinnen: Andrea Netzer, Ruth Aberer, Yoga-/Wanderführerinnen
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung: [feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► Mentale Gesundheit stärken

Mentale Stärke lässt sich im Alltag gezielt fördern – mit einfachen Gewohnheiten, die Sie leicht umsetzen können. Bewegung, ausgewogene Ernährung, guter Schlaf, geistige Anregung und lebendige soziale Kontakte tragen dazu bei, Ihr Wohlbefinden zu stärken.

Im Vortrag probieren Sie praktische Übungen aus, die sich direkt in Ihren Alltag integrieren lassen. So bleiben Sie mental fit, verbunden und aktiv – ganz in Ihrem eigenen Tempo.

DO 18. JUNI  
17 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 1½ Stunden
- Referentin: Mag.ª Alexandra Kremer, Klinische und Gesundheitspsychologin
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung: [feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► Nährstoffreich statt nährstoffarm – gut versorgt im Alltag

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zu Wohlbefinden und Lebensqualität bei.

Der Vortrag lädt dazu ein, die eigene Ernährung bewusst in den Blick zu nehmen: Welche Nährstoffe sind besonders wichtig? Wie verändern sich Hunger, Geschmack und Verdauung im Laufe des Lebens? Anschauliche Impulse und praktische Tipps zeigen, wie aktuelle Erkenntnisse einfach und genussvoll in den Alltag integriert werden können.

DI 22. SEPTEMBER  
17 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 1½ Stunden
- Referentin: Birgit Höfert, Ernährungswissenschaftlerin
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung: [feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

► **Gemeinsam gegen Partnergewalt – Machen Sie mit!**

StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt setzt sich für ein respektvolles und gewaltfreies Miteinander ein. Jede:r kann einen Beitrag leisten – auch Sie! Gemeinsam planen und gestalten wir Aktionen, um ein deutliches Zeichen zu setzen.

Warum mitmachen?

- Weil wir gemeinsam etwas bewegen können.
- Wir schaffen Aufmerksamkeit für das Thema Gewalt.
- Wir stärken unsere Nachbarschaft.
- Wir fördern Zivilcourage.

JEWELNS MONTAGS  
18 UHR  
23. FEBRUAR, 23. MÄRZ,  
27. APRIL, 18. MAI,  
22. JUNI

- Treffpunkt der Aktionsgruppe Feldkirch: Haus am Katzenturm, Herrngasse 14
- Dauer: 2 Stunden
- Ohne Anmeldung
- Weitere Informationen: [stop-partnergewalt.at/feldkirch](http://stop-partnergewalt.at/feldkirch)

► **Ehrenamt, Feuerwehr & Katastrophenschutz**

„Ohne Ehrenamt steht der Bevölkerungsschutz still.“

Feuerwehr und Katastrophenvorsorge bilden das Rückgrat unserer Sicherheit – getragen von Menschen, die sich freiwillig und engagiert für den Schutz unserer Stadt einsetzen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum das Ehrenamt heute wichtiger ist als je zuvor, welche Herausforderungen es gibt und wie wir alle zum Schutz unserer Stadt beitragen können.

DI 28. APRIL  
17 UHR

- Ortsfeuerwehr Feldkirch-Stadt, Schillerstraße 7a
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Referent: Josef Fröhlich, Katastrophenschutzbeauftragter, Andreas Weiß, Kommandant Ortsfeuerwehr Feldkirch-Stadt
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung: [feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

► **Erste-Hilfe Praxistraining**

In diesem praxisnahen Erste-Hilfe Training lernen Sie, im Notfall ruhig und sicher zu handeln. Sie frischen Ihr Wissen auf – vom richtigen Absetzen eines Notrufs bis zum Verständnis der Rettungskette. Zudem erhalten Sie leicht umsetzbare Tipps zu häufigen Notfällen im Alter.

Üben, fragen, ausprobieren: Machen Sie sich fit für den Ernstfall und stärken Sie ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

DI 5. MAI  
9.30 UHR

- Rotkreuz-Abteilung Feldkirch, Reichsstraße 130
- Dauer: 2 Stunden
- Beitrag: € 20,-
- Anmeldung: [feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

► **Blackout: Vorsorge für den Ernstfall**

Ein Stromausfall kann unerwartet eintreten und Ihren Alltag rasch beeinträchtigen – von Licht und Heizung bis zu Kommunikation und Versorgung. Umso wichtiger ist es, vorbereitet zu sein und handlungsfähig zu bleiben. In diesem Vortrag erfahren Sie praxisnah und verständlich, welche einfachen Vorsorgemaßnahmen sinnvoll sind, wie Sie in Ausnahmesituationen Ruhe bewahren und sich selbst sowie Ihr Umfeld unterstützen können.

Der Vortrag bietet Orientierung und zeigt, wie bereits kleine Schritte zu mehr Sicherheit beitragen.

DI 13. OKTOBER  
17 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Referent: Josef Fröhlich, Katastrophenschutzbeauftragter
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung: [feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► Achtung Falle: Sicher am Telefon & im Internet

Ein Klick auf eine Werbeanzeige oder ein Anruf zur falschen Zeit kann unerwartete Kosten oder rechtliche Probleme nach sich ziehen. Besonders im Bereich Telefonie und Internet gibt es immer wieder unseriöse Angebote und betrügerische Maschen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich vorbeugend schützen, worauf Sie bei Anrufen und Online-Angeboten achten sollten und wie Sie im Ernstfall richtig reagieren und Ihre Rechte wahrnehmen.

MO 19. OKTOBER  
17 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Dr. Franz Valandro,  
AK Konsumentenberatung
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
feldkirch.at/anmeldung  
Tel. 05522/304-1234

## ► Gut geschützt – Sicher vor Einbruch & Betrug

Ein Einbruch in die eigenen vier Wände kann emotional stark belasten – besonders in der dunklen Jahreszeit steigt die Gefahr. Die Polizei zeigt Ihnen praxisnah, wie Sie Ihr Zuhause schützen: durch einfache Verhaltensregeln und technische Sicherheitslösungen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie sich gegen Betrugschasen wie „falsche Polizisten“ schützen können.

Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen direkt an die Expertinnen und Experten der Polizei zu stellen.

DI 10. NOVEMBER  
14.30 UHR

- Polizeischule Gisingen,  
Hämmerlestraße 4
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Referent:innen: Klaus Winder  
Cheflnsp, Alexandra Madlener  
Bezlnsp<sup>in</sup>, Bezirkspolizei-  
kommando Feldkirch
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
feldkirch.at/anmeldung  
Tel. 05522/304-1234

## ► Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht – rechtzeitig regeln

Stellen Sie sicher, dass in jeder Lebenssituation nach Ihren Vorstellungen gehandelt wird. Mit einer Patientenverfügung legen Sie frühzeitig fest, welche medizinischen Maßnahmen bei fehlender Entscheidungsfähigkeit nicht mehr erfolgen sollen. Damit entlasten Sie Ihre Angehörigen sowie Ärzt:innen in einer schwierigen Phase.

Der Vortrag informiert Sie verständlich über Ihr Selbstbestimmungsrecht, die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht.

MI 25. NOVEMBER  
17 UHR

- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 1 ½ Stunden
- Referent: Mag. Christoph  
Grager, Patientenanwaltschaft  
Vorarlberg
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
feldkirch.at/anmeldung  
Tel. 05522/304-1234

## Digital Überall

Digital Überall ist eine Initiative des Bundes (Digital Austria), die Bürger:innen den sicheren und praktischen Umgang mit digitalen Technologien näherbringen soll. In leicht verständlichen und praxisnahen Workshops erhalten alle Interessierten in Feldkirch das nötige Wissen für den digitalen Alltag. Die Angebote unterstützen dabei, digitale Fähigkeiten einfach und sicher zu verbessern.

1. Workshop  
**E-Government für alle:  
Einfach, sicher,  
verständlich**
2. Workshop  
**Digitale Amtswege  
& ID Austria**
3. Workshop  
**Klicks und Tricks:  
Digitale Kompetenz  
für das beste Alter**

Alle Details zu den Workshops und zur Anmeldung finden Sie unter ► [smartcity-feldkirch.at](https://smartcity-feldkirch.at)

KONTAKT  
Stabsstelle Digitalisierung  
Tel. 05522/304-1961

### ► Treffpunkt Kino

Mit dem Format „Treffpunkt Kino“ laden das GUK-Kino, das TaS-Kino und die Stadt Feldkirch zu gemütlichen Kino-Nachmittagen ein. Ab 14.30 Uhr genießen Sie im GUK-Restaurant Kaffee, Tee und Kuchen, anschließend folgt die Filmvorführung in entspannter Atmosphäre. Jeden Monat wird ein ausgewählter Film an zwei festen Terminen gezeigt.

Die Plätze sind begrenzt – bitte reservieren Sie Ihre Karten rechtzeitig.

Das aktuelle Programm finden Sie unter ► [feldkirch.at/seniorenkino](http://feldkirch.at/seniorenkino).

JEWELS MONTAGS  
14.30 UHR

- 2./9. März, 13./20. April, 4./11. Mai, 1./8. Juni, 6./13. Juli, 3./10. August, 7./14. September, 5./12. Oktober, 2./9. November, 7./14. Dezember
- GUK-Kino
- Filmstart: 15.30 Uhr
- Eintritt: € 12,50 inkl. Kaffee/Tee und Kuchen (unabhängig von Konsumation)
- Kartenreservierung: [kino@guk-feldkirch.at](mailto:kino@guk-feldkirch.at)  
Tel. 05522/31464-14

### ► Einsamkeit – verstehen & ihr begegnen

Einsamkeit ist eine grundlegende menschliche Erfahrung, die jeden von uns betreffen kann. Sie kann Auswirkungen auf die Gesundheit und das gesellschaftliche Miteinander haben.

In diesem Vortrag wird das Phänomen Einsamkeit beleuchtet und aufgezeigt, welche präventiven und gesellschaftlichen Möglichkeiten es gibt, ihr wirksam zu begegnen.

MI 6. MAI  
17 UHR

- Caritas Zentrale, Wichnergasse 22
- Dauer: ca. 1½ Stunden
- Referent:innen: Sandra Küng, Thomas Hebenstreit, Caritas Vorarlberg
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung: [feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

Der Vortrag ist Teil des vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekts [herz.com](http://herz.com) – Bewegende Begegnungen

### ► Hoffnung & Zuversicht in herausfordernden Zeiten

Fühlen Sie sich manchmal alleine oder merken, dass andere sich einsam fühlen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Einsamkeit entsteht und wie Sie ihr konstruktiv begegnen können. Gemeinsam überlegen wir, wie Nähe, Austausch und gegenseitige Unterstützung im Alltag gestärkt werden können. Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam Wege entdecken, wie Hoffnung, Zuversicht und Verbundenheit auch in herausfordernden Zeiten wachsen können.

FR 8. MAI  
14.30 UHR

- Caritas Zentrale, Wichnergasse 22
- Dauer: ca. 1½ Stunden
- Referent: Thomas Hebenstreit
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung: [feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

Der Workshop ist Teil des vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekts [herz.com](http://herz.com) – Bewegende Begegnungen

### ► Seniorinnen Preisjassen

Jassen ist mehr als nur ein Kartenspiel – es ist ein Stück Lebensfreude und eine gesellige Herausforderung. Das traditionelle Preisjassen lädt auch dieses Jahr wieder zu einem spannenden Nachmittag ein, an dem tolle Preise auf Sie warten.

Bitte beachten Sie, dass Teilnehmer:innen aus anderen Gemeinden außer Konkurrenz spielen.

DO 15. OKTOBER  
15 UHR

- Gasthaus Löwen Nofels
- Saaleinlass: 14 Uhr  
Beginn: 15 Uhr
- Eintritt: € 7,-
- Anmeldung: [feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► **Seniorentheater Feldkirch**

Das Seniorentheater Feldkirch präsentiert unter der Leitung von Karin Epple auch heuer wieder ein neues Programm. Nach den erfolgreichen Aufführungen der vergangenen Jahre verspricht es erneut kurzweilige und unterhalt-same Nachmittage oder Abende. Sechs Termine stehen dafür zur Verfügung.

- DO 5. NOVEMBER  
15 UHR ► PREMIERE
- SA 7. NOVEMBER  
19.30 UHR
- SO 8. NOVEMBER  
17 UHR
- FR 13. NOVEMBER  
19.30 UHR
- SA 14. NOVEMBER  
19.30 UHR
- SO 15. NOVEMBER  
17 UHR

- Theater am Saumarkt
- Eintritt: freiwillige Spenden
- Anmeldung bis 12. November  
[www.feldkirch.at/anmeldung](http://www.feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234  
(Danach Restkarten an der Abendkassa)

## ► **Hinter den Kulissen der Rettungs- & Feuerwehrleitstelle Vorarlberg**

Wenn jede Sekunde zählt, sorgt die Rettungs- und Feuerwehrleitstelle Vorarlberg dafür, dass Hilfe rasch und zuverlässig ankommt. Sie bekommen Einblicke in die Koordination der Notrufe über 144 und 122 und erfahren, wie Rettungsdienst, Notärzte, Feuerwehr, Berg- und Flugrettung, die Krisenintervention sowie weitere Spezialkräfte alarmiert und Einsätze effizient gesteuert werden. Modernste Technik und die enge Zusammenarbeit mit der Polizei sowie Organisationen des Bevölkerungsschutzes stellen sicher, dass Hilfe schnell, gezielt bei den Menschen ankommt.

DO 25. JUNI  
17 UHR

- Rettungs- & Feuerwehrleitstelle Vorarlberg, Florianistraße 1a
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Referent: Adi Rohrer, Einsatzleiter
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► **Digitale Mobilität: Bus & Bahn per App**

In dieser Schulung lernen Sie, die Nutzung der FAIRTIQ-APP und der mobilen Fahrplanauskunft für einfaches Reisen mit Bus und Bahn. Mit FAIRTIQ wischen Sie vor der Fahrt auf „Start“ und nach der Fahrt auf „Stopp“. Die App erkennt automatisch Ihre Strecke, berechnet den günstigsten Fahrpreis und bucht ihn bargeldlos. Praktische Funktionen wie Smart Stop und Mitnahme von bis zu vier Mitreisenden erleichtern das Reisen. Mit der mobilen Fahrplanauskunft rufen Sie Fahrpläne ab und suchen Verbindungen.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und ein Zahlungsmittel (Kredit-/Debitkarte, PayPal, Apple Pay oder Google Pay) mit.

MO 12. OKTOBER  
17 UHR

- Palais Liechtenstein
- Kursleiterin: Alexandra Hennig, Mobilberaterin VMOBIL
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Beitrag: kostenlos
- Anmeldung:  
[feldkirch.at/anmeldung](http://feldkirch.at/anmeldung)  
Tel. 05522/304-1234

## ► **Stadt- & Themen- führungen in Feldkirch**

Die vielfältigen Feldkircher Stadt- und Themenführungen, die das ganze Jahr über angeboten werden, öffnen besondere Blickwinkel auf das vermeintlich Vertraute und beleuchten spannende Aspekte der Stadt im Wandel der Zeit. Mit lebendig vermittelten Geschichten, die teilweise bis in die Gegenwart reichen, spannen wir den Bogen in ein Feldkirch, wie wir es heute kennen.

Alle Termine finden Sie in der Broschüre „Führungen in Feldkirch“ erhältlich im Tourismus- und Kartenbüro im Palais Liechtenstein oder unter ► [feldkirch-leben.at](http://feldkirch-leben.at).

- Tickets erhältlich:  
Tourismus- und Kartenbüro  
Palais Liechtenstein  
oder unter  
[karten.feldkirch-leben.at](http://karten.feldkirch-leben.at)

### ► Durch die Ausstellung zum eigenen Kunstwerk

Ein Nachmittag für Großeltern & Enkelkinder: Bei diesem interaktiven Kunstworkshop entdecken Großeltern und Enkelkinder gemeinsam die Ausstellung im Palais Liechtenstein und lassen sich von den Werken inspirieren. Im Anschluss gestalten sie eigene kreative Arbeiten rund um das Thema Freiheit. Ein liebevoller Rahmen für gemeinsames Staunen, Erzählen und Gestalten.

JEWELS MITTWOCHS  
14.30 UHR

- 11. März, 29. April, 27. Mai, 17. Juni, 7. Oktober, 11. November, 9. Dezember
- Palais Liechtenstein
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Kunstvermittlerin: Tatiana Arvay
- Beitrag: € 5,- pro Person
- Anmeldung: [feldkirch.at/palais-anmeldung](http://feldkirch.at/palais-anmeldung)

MO 30. MÄRZ | 10 UHR

- Zusätzlicher Termin im Rahmen des Osterferienprogramms
- Anmeldung ab 16. März, 8 Uhr [feldkirch.at/ferien](http://feldkirch.at/ferien)  
Tel. 05522/304-1286

### ► Großeltern-Kind-Yoga

Entdecken Sie gemeinsam mit Ihren Enkeln die Freude an Bewegung beim Großeltern-Kind-Yoga! In dieser lebendigen und lustigen Yogaeinheit erwarten Sie spannende Übungen, Spiel, Spaß und entspannende Momente. Ein besonderes Erlebnis, das Kinder und Großeltern gleichermaßen begeistert und die gemeinsame Zeit auf spielerische Weise bereichert.

Für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren. Bitte bringen Sie eine Yogamatte und Trinkflasche mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.

FR 3. APRIL  
9 UHR

- Turnhalle VS Gisingen  
Sebastianplatz
- Dauer: 1 Stunde
- Trainerin: Fabienne Moll, Kinderyogalehrerin
- Beitrag: € 6,- pro Paar
- Anmeldung ab 16. März, 8 Uhr [feldkirch.at/ferien](http://feldkirch.at/ferien)  
Tel. 05522/304-1286

### ► herz.com – Bewegende Begegnungen

Gemeinschaft entsteht durch Begegnung, persönliche Ansprache und gemeinsames Handeln: Das gemeinsame Projekt von Caritas Vorarlberg und Stadt Feldkirch, herz.com – Bewegende Begegnungen, setzt hier an und wird vom Fonds Gesundes Österreich gefördert. Auf Basis der im Frühjahr 2025 durchgeführten Bedarfserhebung in Feldkirch entwickelt die im Sommer 2025 entstandene Herz-bewegt-Gruppe Aktivitäten zur Förderung der Gemeinschaft – darunter die Geh mit ♥-Spaziergänge, die Klostersuppe bei den Kapuzinern und der Senior's Treff.

#### Herz-bewegt-Gruppe

Die Herz-bewegt-Gruppe trifft sich auch 2026 regelmäßig und freut sich über alle die mitdenken, mitplanen und mitarbeiten möchten.

- Informationen zum Projekt und allen Aktivitäten:  
Thomas Hebenstreit  
Tel. 0676 88420 4024  
[thomas.hebenstreit@caritas.at](mailto:thomas.hebenstreit@caritas.at)

#### Geh mit ♥-Spaziergänge

Geführte Spaziergänge in Gisingen für alle Menschen, die Freude an Bewegung und Begegnung haben. Die Runde ist auch für Rollator und Kinderwagen geeignet.

- Jeden Mittwoch | 10 Uhr
- Treffpunkt: Café Analog, Hauptstraße 52a
- Ohne Anmeldung

#### Senior's Treff

Offenes Treffen, ohne Anmeldung: Wer kommt, ist dabei und kann bestehende Kontakte pflegen und neue Kontakte knüpfen.

- Jeden Mittwoch | ab 15 Uhr
- Buongustai, Neustadt 11
- Ohne Anmeldung

#### Klostersuppe bei den Kapuzinern

An diesen Nachmittagen wird nicht nur der Leib, sondern auch die Seele gestärkt: mit Musik, inspirierenden Texten und Gelegenheit für gute Gespräche.

- Termine unter [herzcom.at](http://herzcom.at)
- Kapuzinerkloster Feldkirch, Bahnhofstraße 4

## ► Reisen

Für die Freizeitgestaltung der Seniorinnen und Senioren bieten verschiedene Organisationen Tagesfahrten oder mehrtägige Reiseangebote an.

Information zu den vielfältigen Reiseangeboten erhalten Sie bei den unten angeführten Ansprechpartnerinnen.

### KONTAKTE

Vorarlberg 50plus  
Ortsgruppe Feldkirch  
Evi Kaufmann  
Tel. 0664/2554 972  
evi.kaufmann@gmx.at

Pensionistenverband Österreich  
Ortgruppe Feldkirch  
Martha Cizek-Gutheinz  
Tel. 0677/6232 5324  
pvoe.feldkirch@gmx.at

## ► Gesunder Lebensraum Gisingen

Die Ziele des Gesunden Lebensraums Gisingen sind soziale und gesellschaftliche Verbesserungen in den verschiedenen Lebensbereichen für die Bevölkerung zu schaffen. Die Angebote können von allen Interessierten in Anspruch genommen werden!

### Dienstagrunde

Jeden Dienstag von 9 bis 11 Uhr im Lebensraum. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee sind alle herzlich zum gemütlichen Beisammensein eingeladen.

Kosten: Getränke  
Infos: Gusti Giesinger  
Tel. 0664/73091153

### Spielenachmittag

Jeden Mittwoch 14 bis 17 Uhr im Lebensraum. Gemeinsam Jassen oder Rummikub spielen.  
Kosten: € 1,50 pro Nachmittag  
Getränke lt. Preisliste  
Infos: Reini Hilby  
Tel. 0650/8957379

### KONTAKT

Gesunder Lebensraum Gisingen  
Tel. 0664/4358684  
glr-gisingen@gmx.at  
gesunderlebensraum.org

## ► ZemmaSinga in Feldkirch

Das „ZemmaSinga“ im Haus Nofels ist für viele Seniorinnen und Senioren zu einem beliebten Treffpunkt geworden. Bei Kaffee, Kuchen und Musik kommen Menschen miteinander ins Gespräch, genießen das Miteinander und singen gemeinsam – das Herzstück dieses Angebots. Das Begegnungs- und Austauschformat wird vom MOHI Feldkirch und dem Antoniushaus der Kreuzschwestern angeboten und erfreut sich großer Nachfrage. Im Haus Nofels findet es am Freitagnachmittag und im Antoniushaus am Dienstagvormittag statt.

### KONTAKTE

Mobiler Hilfsdienst Feldkirch  
Tel. 05522/32732  
mohi@feldkirch.at

Antoniushaus der  
Kreuzschwestern  
Tel. 05522/72454  
info@antoniushaus.at

## ► Angebote in den Pfarrgemeinden

Engagierte Frauen und Männer in den Feldkircher Pfarreien sorgen für ein lebendiges Miteinander. Sie bieten unentgeltliche Nachbarschaftshilfe, Besuchsdienste und zahlreiche Veranstaltungen an. Besonders die beliebten Seniorennachmittage laden herzlich zum Kennenlernen und Mitmachen ein.

### KONTAKTE

- **Levis** Tel. 05522/72490  
pfarramt.levis@inode.at
- **Altenstadt** Tel. 05522/72206  
sekretariat@pfarre-altenstadt.at
- **Gisingen** Tel. 05522/71305  
pfarramt@pfarre-gisingen.at
- **Nofels** Tel. 05522/73881  
office@pfarre-nofels.com
- **Tosters** Tel. 05522/72289  
pfarramt.tosters@kath-kirche-feldkirch.at
- **Tisis** Tel. 05522/76049  
pfarramt.tisis@kath-kirche-feldkirch.at
- **Dom St. Nikolaus Feldkirch** Tel. 05522/72232  
pfarramt@dompfarre-feldkirch.at
- **Evangelische Pfarregemeinde**  
A.u.H.B. Feldkirch  
Tel. 05522/72081  
info@evang-feldkirch.at

## ► femail – Frauentreff am Katzenturm

Frauen ab 60 sind herzlich zum „Frauentreff am Katzenturm“ eingeladen. Kommen Sie vorbei und tauschen Sie sich mit uns aus – über Pensionierung, Gesundheit, Freizeit und Beziehungen. Jeden Monat erwartet Sie ein inspirierender Impulsvortrag.

Unser Ziel: gemeinsam gesunde, glückliche und aktive Jahre gestalten.

Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Montag von 9 bis 12.30 Uhr (außer an Feiertagen) im Haus am Katzenturm, Herrengasse 14.

### KONTAKT

femail  
Tel. 05522/31002  
frauentreff@femail.at  
femail.at

## Kulturpass

Mit dem Kulturpass der Aktion „Hunger auf Kunst & Kultur“ können Menschen mit geringem Einkommen kostenlos Kunst- und Kulturveranstaltungen besuchen. Er gilt bei zahlreichen Kulturpartner:innen in Vorarlberg und darüber hinaus, u.a. auch bei vielen Lebenslust & Taten-drang-Veranstaltungen.

Eine aktuelle Übersicht der teilnehmenden Einrichtungen gibt es unter ► [www.hungeraufkunst-undkultur.at/vorarlberg](http://www.hungeraufkunst-undkultur.at/vorarlberg)

Nähere Informationen und die Ausstellung des Kulturpasses erhalten Sie unter anderem im Bürger:innenservice Feldkirch.

### KONTAKT

Bürger:innenservice  
Tel. 05522/304-1242



Die Veranstaltungen werden in Kooperation bzw. mit Unterstützung folgender Institutionen bzw. Vereinen durchgeführt:

- agito – bewegt gesund
- aks gesundheit GmbH
- Bezirkspolizeikommando Feldkirch
- Caritas Vorarlberg
- GUK-Kino
- Feuerwehr Feldkirch-Stadt
- Senientheater Feldkirch
- Stadt Feldkirch, Abteilung Digitalisierung
- Stadt Feldkirch, Abteilung Jugend, Ehrenamt und Integration
- Stadt Feldkirch, Palais Liechtenstein
- Stadtmarketing und Tourismus Feldkirch GmbH
- StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt
- Theater am Saumarkt
- Verein Aufblüherei – Begegnungsraum Garten
- VMOBIL

### Haftung

Die Stadt Feldkirch übernimmt keine Garantie für die Durchführung der beworbenen Veranstaltungen. Informationen zu Absagen oder Verschiebungen von Veranstaltungen finden Sie unter ► [feldkirch.at/seniorenprogramm](http://feldkirch.at/seniorenprogramm)

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Der/die Veranstaltende übernimmt keine Haftung für Schäden wegen höherer Gewalt und leichter Fahrlässigkeit. Bei körperlich anstrengenden Veranstaltungen haben die Teilnehmenden auf ihren Gesundheitszustand zu achten und diesen gegebenenfalls vorher ärztlich abklären zu lassen.

### Datenschutz

Gemäß §6 Datenschutzgrundverordnung werden Ihre Daten zum Zweck der Durchführung der Veranstaltung und der Information darüber elektronisch verarbeitet und gegebenenfalls auch an Kooperationspartner:innen übermittelt. Nach der Veranstaltung werden die Daten automatisch gelöscht. Nähere Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der Homepage der Stadt Feldkirch. ► [feldkirch.at/datenschutz](http://feldkirch.at/datenschutz)

### Impressum

Herausgeberin: Stadt Feldkirch, Sozialmanagement, Servicestelle für Senior:innen, Schlossergasse 1, 6800 Feldkirch

Grafik: Theresia Ehrne

Fotos: S. 1 Freepik; S. 2 Stadt Feldkirch

Februar 2026

## **Amt der Stadt Feldkirch**

Servicestelle für Senior:innen

Schlossergasse 1  
6800 Feldkirch, Österreich  
Tel +43 5522 304-1212  
[senioren@feldkirch.at](mailto:senioren@feldkirch.at)  
[feldkirch.at](http://feldkirch.at)