



Bewegung verbindet

Wir bringen Seniorinnen und Senioren in Appenzell I.Rh. in Schwung und miteinander in Kontakt.

Neun Organisationen haben sich zusammengeschlossen, um vielfältige Veranstaltungen rund um das Thema Bewegung anzubieten. Ob gemeinsam spazieren, Yoga oder Neues ausprobieren – jede Aktivität stärkt Körper, Geist und Gemeinschaft.

Machen Sie mit und erleben Sie, wie Bewegung verbindet!



Koordiniert durch



Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

UNSERE ANLÄSSE

Detaillierte Informationen zu den Anlässen finden Sie unter:
www.ai.ch/bewegung-verbindet



2026

2. MAI "BEWEGIG UF DE GASS"  Bewegung verbindet

22. JUNI BEWEGUNGS-OLYMPIADE "GOLDENE SCHRITTE"  Kantonales Gesundheitszentrum Appenzell

10. JULI SOMMERZEIT: RAUS - DURCHATMEN - AUFTANKEN  SEELSORGEEINHEIT APPENZELL


8. AUGUST BAR-FUSS-PLAUSCH  ALTERS ZENTRUM GONTEN BAD
Stiftung Alterszentrum Gontenbad

5. SEPT. MOBIL BLEIBEN IM ALLTAG – MIT HILFSMITTELN UND BEWEGUNGSTIPPS  SPITEX Appenzell Innerrhoden
Überall für alle

24. OKTOBER SITZ-PILATES  GBWA
Genossenschaft betreutes Wohnen Appenzell

2027

03. FEBRUAR SITZ-YOGA (FINDET IM GZAI STATT)  PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER
Appenzell Innerrhoden

26. FEBRUAR WINTERZEIT: DRINNEN - RUHE FINDEN - NEUES ENTDECKEN  SEELSORGEEINHEIT APPENZELL

16. MÄRZ GESCHICHTE/N WANDERND ERLEBEN MIT DAVID ARAGAI  oberegg

APRIL ÖFFENTLICHER VORTRAG  Kantonales Gesundheitszentrum Appenzell

1. MAI FINALE "BEWEGUNG VERBINDET"  Bewegung verbindet