

Gerne informieren wir euch über unsere bevorstehenden Aktionen und Veranstaltungen im Zeitraum von Oktober bis Dezember 2023:

Vbewegt Wanderpass: Berge entdecken – QR-Code checken

Im Zeitraum vom 23. September bis 31. Oktober 2023 laden wir dich ein, zehn unterschiedliche Wanderziele bzw. markante Punkte auf Wanderwegen in Vorarlberg zu erkunden. Einfach ein Wanderziel aus unserer Karte heraussuchen, dort angekommen, den QR-Code über die Vbewegt App scannen und schon findest du den Stempel im digitalen Wanderpass.

Ab fünf unterschiedlichen Stempeln nimmst du automatisch am Gewinnspiel um den Hauptpreis, zwei Nächtigungen für dich und deine Begleitperson in einem 4*-Hotel in Brand, teil.

<https://www.vorarlbergbewegt.at/events/wanderpass-2023>

Kindermarathon in Bregenz

Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner, dem Sparkasse 3-Länder-Marathon, laden wir am Samstag, den 7. Oktober 2023 zum Kindermarathon ins ImmoAgentur Stadion nach Bregenz. Alle Kinder, die lieber „Rennen statt Pennen“, sind herzlich willkommen. Zahlreiche Kinder sind bereits angemeldet – für Kurzentschlossene besteht die Möglichkeit zur Nachmeldung am 6. und 7. Oktober 2023 im Festspielhaus. Die Teilnahme ist für alle Kinder kostenlos – die Landesinitiative Vorarlberg >>bewegt übernimmt die Startgebühr.

<https://www.vorarlbergbewegt.at/events/kindermarathon-bregenz-2023>

Starte (d)ein >>bewegtes Leben - Intensivtage

Die eigene Komfortzone verlassen und mit Gleichgesinnten aktive Tage in unserem Partnerhotel, dem Aktiv & Spa Hotel Alpenrose in Schruns verbringen. Immer an deiner Seite: Unsere Expert:innen. Bei den Intensivtagen vom 9. bis 12. November 2023 dürfen sich die Teilnehmenden auf unterschiedliche Bewegungseinheiten sowie fundiertes Wissen freuen, um anschließend selbständig in ein aktives und gesundes Leben starten zu können. Es sind noch einige Restplätze frei, schnell informieren und anmelden!

<https://www.vorarlbergbewegt.at/events/starte-d-ein-bewegtes-leben-intensivtage-november-2023>

Reden, die >>bewegen – Fit fürs Leben. Exekutive Funktionen trainieren, Selbstregulation fördern, mentale Stärke ausbilden.

Am 16. November 2023 gastiert die Sport- und Neurowissenschaftlerin, Dr. Sabine Kubesch, im Rahmen unserer Vortragsreihe „Reden, die >>bewegen“ im KOM in Altach. Sie wird euch aktuelle Erkenntnisse aus der Entwicklungspsychologie und der kognitiven Neurowissenschaft näherbringen. Alle Informationen zum Vortrag findet ihr demnächst auf unserer Webseite!

Das Vorarlberg >>bewegt Team wünscht euch einen wunderbaren Herbstbeginn und steht euch für Rückfragen gerne zur Verfügung!



Anita Giesinger | **Vorarlberg >>bewegt**

Höchsterstraße 82 | 6850 Dornbirn

Mobil +43 (0) 664 601 49 305

E-mail: anita.giesinger@vorarlbergbewegt.at

www.vorarlbergbewegt.at