

SPORT IMPULS 30+

**Dein Tempo. Dein Sport.
Deine Gesundheit.**

Entdecke neue Freude an Bewegung und finde heraus, welcher Sport zu dir und deinem Alltag passt. Bei Sportimpuls 30+ kannst du kostenlos verschiedene Sportarten ganz unkompliziert ausprobieren – ohne Leistungsdruck und in deinem eigenen Tempo.

Du möchtest wieder mehr Bewegung in deinen Alltag bringen, weisst aber noch nicht genau, welcher Sport der richtige für dich ist? Vom 27. bis 29. November 2026 bietet dir Sportimpuls 30+ die Gelegenheit, unterschiedliche Sportangebote kennenzulernen und selbst zu entscheiden, was und wie viel du ausprobieren möchtest.

Ob Lauftraining, Schwimmen, Klettern, Padel, Squash oder eine andere Sportart: Fachkundige Leiterinnen und Leiter begleiten dich und zeigen dir, wie einfach der Einstieg sein kann. Dabei geht es nicht um Bestzeiten oder Höchstleistungen, sondern darum, Neues zu entdecken, Spass an Bewegung zu haben und etwas für deine Gesundheit zu tun.

Vielleicht findest du dabei genau den Sport, der zu dir passt.

Stabsstelle für Sport

Landstrasse 81
FL-9494 Schaan
sport@llv.li



JETZT ANMELDEN!

QR-Code scannen und kostenlose
Sportangebote auswählen.



STABSSTELLE FÜR SPORT
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

Partner



Liechtenstein
Olympic Committee

SPORT IMPULS



FREITAG

27. November 2026

Klettern & Bouldern

Einstieg in die Vertikale! Gemeinsam entdecken wir die Basics des Kletterns.

Ort Kletterhalle Vaduz
Schaanerstrasse 67

Zeit 16.00–17.30 Uhr

Squash

Schneller und abwechslungsreicher Sport bei dem du sofort loslegen kannst.

Ort Squash House Vaduz
Fürst-Franz-Josef-Strasse 19

Zeit 18.30–20.00 Uhr

IMPULSREFERAT

Freuen Sie sich auf ein kurzes Impulsreferat mit Dr. med. Claudio Canova, der Ihnen spannende Einblicke aus sportmedizinischer und gesundheitlicher Sicht mit auf den Weg gibt. Anschliessend erwartet Sie ein gemütlicher Apéro. Zum Abschluss verlosen wir attraktive Gutscheine unserer Sportimpuls-Anbieter.

Ort Judo Club Ruggell
Industriestrasse 23

Datum Sonntag, 29. November 2026

Zeit 12.15–13.30 Uhr

SAMSTAG

28. November 2026

Les Mills BODYBALANCE®

Modernes und kraftvolles Ganzkörpertraining. NEW YOGA – fließende Praxis mit Musik.

Ort Drenpa Sportstudio Vaduz
Fürst-Franz-Josef-Strasse 43

Zeit 08.30–10.00 Uhr

Lauftraining und Fitness

Du möchtest mit Laufen und Fitness starten? Dann bist du hier richtig!

Ort Leichtathletikanlage Schaan
Rheinwiese 11

Zeit 10.30–12.00 Uhr

Schwimmen

Du möchtest Schwimmen lernen oder deine Technik verbessern?

Ort Hallenbad Triesen
Gässle 12

Zeit 14.30–15.30 Uhr

Padel Tennis

Padel Tennis ist leicht zu lernen, actionreich und ideal für Einsteiger.

Ort Padel Hub Liechtenstein (Schaan)
Im alten Riet 21

Zeit 16.00–17.30 Uhr

SONNTAG

29. November 2026

Badminton

Schläger schnappen. Aufschlag machen. Losspielen.

Ort Turnhalle Mühleholz Vaduz
Marianumstrasse 45

Zeit 08.30–10.00 Uhr

Judo

Judo fördert Koordination, Körpergefühl und Selbstvertrauen.

Ort Judo Club Ruggell
Industriestrasse 23

Zeit 08.30–10.00 Uhr

Hyrox

Kombiniere Lauftraining mit funktionellen Übungen.

Ort Haus Iris Ruggell (KraftWerk:Körper)
Noflerstrasse 57

Zeit 10.30–12.00 Uhr

Tischtennis

Schnell, spannend und für alle!

Ort Turnhalle Ruggell
Nellengasse 40

Zeit 10.30–12.00 Uhr



ANMELDUNG

Achtung, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung wird daher empfohlen.

Fragen an: sport@llv.li