

AMTLICHE MITTEILUNG DER  
**MARKTGEMEINDE  
NUSSDORF-DEBANT**



Nußdorf-Debant, 26.08.2021  
Nr. 09/2021

Hermann Gmeiner-Straße 4  
9990 Nußdorf-Debant  
Tel 04852 62222  
Fax 04852 62222 75  
marktgemeinde@nussdorf-debant.at  
www.nussdorf-debant.at

- Bildungsscheck der Marktgemeinde Nußdorf-Debant – Herbstprogramm 2021
- Wiedereröffnung Sauna Vital Agunt
- Personalsuche Café am Sportplatz
- Buchpräsentation und -Verkauf der Bäuerinnen
- Wiederaufnahme Training der Sportschützen Nußdorf-Debant

**Liebe Gemeindebürgerinnen!**

**Liebe Gemeindebürger!**

# BILDUNGSSCHECK

## € 50,00 Zuschuss der Marktgemeinde pro Jahr und Person

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde wieder allen GemeindebürgerInnen beim Besuch bestimmter **„Bildungsveranstaltungen“ des BILDUNGSHAUSES Osttirol** einen finanziellen Zuschuss, der **pro Person und Jahr maximal € 50,--** beträgt.

Sofern Sie Interesse am Besuch einer oder auch mehrerer – auf den folgenden Seiten präsentierten – Veranstaltungen haben, lade ich Sie herzlich ein, **im Bürgerservicebüro des Marktgemeindeamtes** bei Frau Angelika Inmann nach Anmeldung im Bildungshaus einen Gutschein in Form des **Bildungsschecks abzuholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.

### **Tabletkurs für SeniorInnen: Tableteria** **3 Nachmittage**

Tablets sind mobiler, handlicher und leichter als Laptops oder PCs und so einfach zu bedienen, dass selbst Oma und Opa damit klarkommen. Außerdem sind sie größer als Smartphones und dadurch leichter zu benutzen und bieten ein Plus an Anwendungsmöglichkeiten.

Leihgeräte und ein mobiles WLAN stehen zur Verfügung. Es können auch Personen mit eigenen Tablets teilnehmen. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.

**Beginn:** Dienstag, 14. September 2021, 14.30 – 16.30 Uhr  
**Referent/in:** Elisabeth Striednig, Sabine Theurl  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 45,00  
**€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## RückenFit

2 Kurse zu je 6 Terminen

Bei diesem Kurs bist du genau richtig, wenn du deinen Rücken und die umliegende Muskulatur kräftigen möchtest. Dieser Kurs erfordert etwas Trainingserfahrung.

### **Kurs 1      6 Termine**

**Beginn:** Mittwoch, 15. September 2021, 08.30 – 09.30 Uhr  
**Referent/in:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Lexer  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 54,00  
**€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

### **Kurs 2      6 Termine**

**Beginn:** Mittwoch, 27. Oktober 2021, 08.30 – 09.30 Uhr  
**Referent/in:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Lexer  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 54,--  
**€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

2 Kurse zu je 6 Terminen

Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination und Technik, Gleichgewicht/Balance, Kraft, Beckenboden und Rumpfstabilität, Faszien-Training  
Der Kurs ist auch für untrainierte Personen geeignet.

### **Kurs 1      6 Termine**

**Beginn:** Mittwoch, 15. September 2021, 09.40 – 10.40 Uhr  
**Referent/in:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Lexer  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 54,00  
**€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

### **Kurs 2      6 Termine**

**Beginn:** Mittwoch, 27. Oktober 2021, 09.40 – 10.40 Uhr  
**Referent/in:** Mag.<sup>a</sup> Sabine Lexer  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 54,00 €  
**€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Hatha Yoga kreativ

10 Abende

Hatha Yoga kreativ eignet sich für all jene, die kraftvolle körperliche Bewegung sowie klassische Yoga Techniken mit tiefer Entspannung und spielerischen Elementen verbinden möchten.

**Beginn:** Donnerstag, 16. September 2021, 19.30 – 21.00 Uhr

**Referent/in:** Barbara Brunner, MSc

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 105,00

**€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Zur Mitte tanzen - Kreise ziehen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral – 10 Abende

Man braucht keinerlei Erfahrung, nur Spaß an der Bewegung und vielleicht Neugierde, einmal etwas Neues auszuprobieren.

**Beginn:** Montag, 20. September 2021, 19.00 – 20.45 Uhr

**Referent/in:** Dr.<sup>in</sup> Gertraud Glantschnig, Marlen Schmid

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 60,00

**€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Qigong Kurs

Energie tanken für Herbst und Winter – Nerven und Immunsystem stärken! (8 Termine)

Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt, unsere Nieren Qi wird gestärkt. Die Übungen machen Meridiane wieder durchlässig, das Qi kann ungehindert frei fließen und wirkt positiv regulierend, auch auf Emotionen. Bringt innere Ruhe, wirkt regenerierend, stärkt Sehnen, Muskeln sowie Wirbelsäule.

Auch für Neueinsteiger!

**Beginn:** Mittwoch, 22. September 2021, 14.30 – 15.45 Uhr

**Referent/in:** Christiane Schwaberl

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 104,00

**€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Heilsames Tanzen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral – 10 Vormittage

Meditatives Tanzen schafft die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und mit dem ganzen Umfeld zu kommen.

**Beginn:** Donnerstag, 23. September 2021, 09.30 – 11.15 Uhr

**Referent/in:** Dr.<sup>in</sup> Gertraud Glantschnig

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 60,00

**€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Entwicklung und Wahrnehmung mit allen Sinnen

Eltern Kids Coach-Seminar

Fühlen, Tasten, Sehen, Hören, Schmecken, Riechen – Sinneserlebnisse bilden das Fundament für Entwicklung. Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Sinneserfahrungen, individuellen Interessen und Wahrnehmung? Wie hängen die Entwicklung des Denkens, der Sprache, motorischer und sozialer Fähigkeiten zusammen? Was ist das Modell der multiplen Intelligenzen nach Howard Gardner?

Wie können vielfältige Sinnes- und Bewegungserlebnisse in den Alltag integriert werden?

**Anmerkung:** Alle Seminarteile können auf das Gütesiegel des LGs Eltern Kids Coach angerechnet werden

**Termin:** Samstag, 25. September 2021, 09.00 – 17.00 Uhr

**Referent/in:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Neuwirth-Lechleitner

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 30,00 (€ 5,00 für Kursunterlagen)

**€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Qigong – mit Hui Chun Gong

7 Termine

Energie tanken für den Herbst und Winter – Nerven und Immunsystem stärken  
Auch für NeueinsteigerInnen!

**Beginn:** Mittwoch, 6. Oktober 2021, 19.00 – 20.15 Uhr

**Referent/in:** Christiane Schwaberl

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 91,00

**€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Erziehung und Entwicklung von Anfang an mit MINT

(Mathematik Informatik Naturwissenschaften Technik)

Eltern Kids Coach-Seminar

- Erziehungsvorstellungen von Eltern
- 5 Säulen der Erziehung nach Tschöpe-Scheffler
- Was ist entwicklungsfördernd für Kinder?
- Empathie und Feingefühl
- Was ist MINT und wie können MINT-Themen für Kinder bis 6 Jahre vielfältig und anregend für alle Sinne gestaltet werden?
- Bedeutung von Reimen und Rhythmus
- Tipps und praktische Umsetzung in Gruppen

**Anmerkung:** Alle Seminarteile können auf das Gütesiegel des LGs Eltern Kids Coach angerechnet werden

**Termin:** Samstag, 9. Oktober 2021, 09.00 – 17.00 Uhr

**Referent/in:** Sylvia Farnik, Innsbruck

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 30,00 (€ 5,00 für Kursunterlagen)

**€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Smart & Fit am Handy

3 Vormittage

Kennen Sie Ihr Smartphone bereits gut genug?

Viele SeniorInnen besitzen ein Smartphone, nutzen aber noch lange nicht all seine alltagspraktischen Funktionen. Zwei erfahrene TrainerInnen arbeiten mit maximal 8 TeilnehmerInnen. Geübt wird auf den eigenen Geräten.

Dieses Angebot beschränkt sich auf Android-Geräte (Samsung od. Huawei).

**Beginn:** Montag, 11. Oktober 2021, 09.30 – 11.30 Uhr

**Referent/in:** Elisabeth Striednig, Georg Weiler

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 45,00

**€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Kräuterzubereitungen für Kinder

Workshop

Welche Kräuter sind für Kinder geeignet? Worauf sollte man achten? Was unterstützt bei kleinen Wehwehchen, Unwohlsein, Angst, Unruhe usw.?

Kräuterzubereitungen für Kinder: Welche Verarbeitung von Kräutern ist für Kinder besonders gut geeignet – z.B. Kräuterbad, Kräutertzucker oder -salz, Oxymel, Sirup

Herstellen einer Kräuterzubereitung zum Mitnehmen

**Termin:** Donnerstag, 21. Oktober 2021, 18.30 – 21.00 Uhr

**Referent/in:** Monika Bachlechner

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 25,00 (inkl. Skript und Materialkosten)

**€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Jede Veränderung beginnt mit einem Gedanken

Mentaltraining – 3 Abende

Die moderne Hirnforschung hilft uns zu verstehen, warum wir wie reagieren und wie wir unser Fühlen, Denken und Handeln am wirkungsvollsten beeinflussen. Neben dem theoretischen Wissen wird in diesem Kurs auch eine ganze Reihe von praktischen Übungen vermittelt, um beispielsweise Stress gelassener zu begegnen oder gewünschte Veränderungen und Ziele zu erreichen.

**Beginn:** Freitag, 22. Oktober 2021, 18.00 – 20.30 Uhr

**Referent/in:** Katrin Mataln

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 69,00

**€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Medienerziehung zwischen pädagogischem Anspruch

### Eltern Kids Coach-Seminar

Moderne Medien sind Teil unser aller Lebensrealität, auch der kindlichen von Anfang an.

- Wie gestaltet sich Mediennutzung innerhalb der Familie?
- Welche Bedürfnisse haben Kinder von 1-6 Jahren?
- Wie beeinflussen Medien Kinder von 1-6 Jahren?
- Welche Möglichkeiten gibt es, moderne Medien im Zusammenleben mit Kindern sinnvoll und hilfreich einzusetzen?

**Anmerkung:** Alle Seminarteile können auf das Gütesiegel des LGs Eltern Kids Coach angerechnet werden

**Termin:** Samstag, 13. November 2021, 09.00 – 17.00 Uhr

**Referent/in:** Mag.<sup>a</sup> Claudia Neuwirth-Lechleitner

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 30,00 (+ € 5,00 für Kursunterlagen)

**€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Naturkosmetik selbstgerührt - Gepflegt durch Herbst und Winter

### Workshop

In der kalten Jahreszeit benötigt unsere Haut besondere Zuwendung. Wir lernen wertvolle Pflanzenöle und ätherische Öle kennen, die besonders hautpflegend wirken. Dabei erfahren wir den richtigen Umgang mit ihnen und stellen daraus einen Winterschutzbalsam, eine Lippenpflege, ein immunstärkendes Fußbad sowie einen Riechstift her.

**Zeit:** Mittwoch, 17. November 2021, 18.00 – 21.00 Uhr

**Referent/in:** Andrea Huber

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 35,00 (+ € 9 Materialkosten, Skriptum)

**€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Ran an die Nähmaschine! Weihnachten!

### Workshop mit BOBS

Liebevoll von Hand gefertigte Geschenke sind mega angesagt und immer etwas ganz Besonderes: Adventskalender, Weihnachtsschmuck, Geschenksverpackungen, Applikationen aus Stoff und/oder Swarovskikristallen usw.

**Zeit:** Samstag, 20. November 2021, 14.00 – 18.00 Uhr

**Referent/in:** Barbara Schusteritsch

**Ort:** Bildungshaus Osttirol

**Beitrag:** € 55,00 (exkl. Materialbeitrag)

**€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Weihnachtsdeko und kleine Geschenke aus Wolle gefilzt Filzworkshop

An diesem Nachmittag filzen wir gemeinsam Weihnachtsdekorationen bzw. kleine Geschenke. So stellen wir unter der fachkundigen Leitung von Helga Walchensteiner Weihnachtswichtel, Teelichthüllen oder kleine Engel her. Es können auch kleine Geschenke gefilzt werden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Zeit:** Samstag, 4. Dezember 2021, 14.00 – 17.00 Uhr  
**Referent/in:** Helga Walchensteiner  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 35,00 (plus Material nach Verbrauch)  
**€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

## Entspannte Weihnachten mit Meditation und Yoga Impulsabend

Der alljährliche Weihnachtstrubel kann selbst die Entspanntesten unter uns aus der Ruhe bringen. Gerade wenn sich die Vorweihnachtszeit zu schnell anfühlt, tun Meditation und Yoga dem Körper und der Seele gut. Dieser meditative Impulsabend ist für alle, die Weihnachten als eine ruhige, friedliche Zeit in Erinnerung haben und sich fern von Hektik an diesem Abend vor Weihnachten Zeit für Reflexion, Zeit für Stille, Zeit für Frieden, ja einfach Zeit für SICH SELBST schenken möchten.

**Zeit:** Samstag, 11. Dezember 2021, 17.00 – 21.00 Uhr  
**Referent/in:** Barbara Brunner, MSc  
**Ort:** Bildungshaus Osttirol  
**Beitrag:** € 32,00  
**€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

**Bei allen Kursen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl)! Bildungshaus Osttirol, Kärntner Str. 42, 9900 Lienz – Tel. 04852/65133**



**vital Agunt**  
wolfinger e.u.  
Sauna • Massagen • Sonnenstudio

**Wiedereröffnung SAUNA  
am 30.08.2021**

- Finnische Sauna
- Sanarium
- Sole Dampfbad
- Infrarotkabine

Es gelten die 3-G-Regel sowie eine Registrierungspflicht.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Andrä Idl-Strasse 3 • 9990 Nußdorf-Debant • 04852 71180  
0664 26 12 302 • info@vital-agunt.com • www.vital-agunt.com



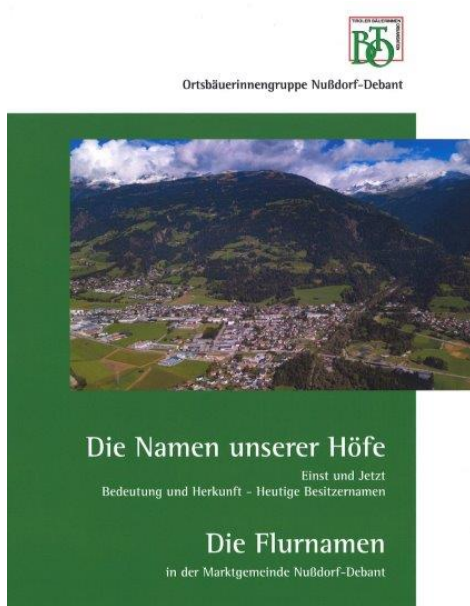
# DAS CAFÉ AM SPORTPLATZ SUCHT

- eine **Reinigungskraft** (Frühdienst) und
- eine **Küchenhilfe** (vorwiegend für mittags)

**in Teilzeit oder geringfügig**

Bewerbungen an: Marion Seifert-Pfurner und Alois Pfurner, Café am Sportplatz (0676/933 20 80)

## DIE NAMEN UNSERER HÖFE und DIE FLURNAMEN DER MARKTGEMEINDE NUSSDORF-DEBANT



Zu einer Buchpräsentation der besonderen Art luden die Bäuerinnen von Nußdorf-Debant ein. „Die Namen unserer Höfe“ so lautet der Titel des neuen Buches, welches anlässlich des 25-jährigen Jubiläums der Markterhebung von Nußdorf-Debant erstmals erschienen ist. In akribischer Recherche wurde die Bedeutung der Namen erforscht und mit Hofbildern erweitert. Die gesammelten Flurnamen sind eine passende Ergänzung und ergeben gemeinsam mit den Hofnamen ein wertvolles Gesamtbild.

Somit konnte bisher Unbekanntes dargestellt und für die nächsten Generationen niedergeschrieben werden. Das Ziel war und ist es, das Identitätsbewusstsein und die Heimatverbundenheit zu stärken, sowie das Interesse an der Gemeindegeschichte zu wecken.

Das Buch mit über 100 Seiten Information wurde von den Agrargemeinschaften Ober- und Unternußdorf, dem Land Tirol, dem Nationalpark Hohe Tauern und der Marktgemeinde Nußdorf-Debant finanziert.

Gegen einen Wertschätzungsbeitrag, der sozialen Zwecken in der Gemeinde zugeführt wird, kann das Buch bei **Ortsbäuerin-Stellv. Verena Stotter** 0650/4823272 erworben werden.

Am **Freitag, 24. September 2021** starten die Sportschützen Nußdorf-Debant wieder mit dem Schießtraining! Alle interessierten Hobbyschützen sind herzlich dazu eingeladen.

**Trainingstermin: jeden Freitag ab 18.30 Uhr**



### **Homepage der Marktgemeinde Nußdorf-Debant**

Aktuelle Informationen finden Sie laufend auf der Gemeindehomepage unter [www.nussdorf-debant.at](http://www.nussdorf-debant.at).

Der Bürgermeister