

Wanderung zur Lienzer Klause über den Römerweg *Neu!!*

Wie wandern vom Sportplatz Leisach aus zur Lienzer Klause und retour. Oder aber wir wählen auf Wunsch der Teilnehmenden den Rückweg an der Galitzenklamm vorbei zum Kraftwerk Amlach bis nach Leisach.

Voraussetzung: Grundkondition und Trittsicherheit!

Treffpunkt: Beim Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant
Es werden Fahrgemeinschaften zum Startpunkt der Wanderung gebildet!

Beitrag: kostenloses Angebot!

Kursnummer: WLKL01XF24

Start: DI 16.04.2024, 09:00 bis ca. 12:00 Uhr

Wanderung um den Tristacher See und Alten See

Diese Wanderung ist landschaftlich sehr reizvoll und bietet mit dem einzigen Badesee Osttirols einen schönen Verweilplatz am Wasser auf 904 m Seehöhe. Wir gehen am linken Seeufer entlang, umrunden das Naturbiotop „Alter See“ und kehren rechtsseits des Tristachersee zum Parkplatz zurück. Bei einer Einkehr im Parkhotel können wir uns auf eigene Kosten stärken. Streckenlänge ca 3,5 km, Gehzeit ca. 3 Stunden (mit Pausen).

Voraussetzung: Grundkondition und Trittsicherheit!

Treffpunkt: Beim Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant
Es werden Fahrgemeinschaften zum Startpunkt der Wanderung gebildet!

Beitrag: kostenloses Angebot!

Kursnummer: WTRI01XF24

Start: DI 21.05.2024, 09:00 bis ca. 12:00 Uhr

Rundwanderung Toblacher See

Ausgangspunkt ist der Parkplatz am Toblacher See, am Eingang des Höhlensteintals. Von weitem sieht man die mächtigen Felswände am Talende, während durch den Wald schon das sanfte Grün des Toblacher Sees entgegenleuchtet. Wir wandern durch eines der wenigen noch verbliebenen Feuchtgebiete Südtirols, auf Holzstegen und Wegen etwas abseits des Sees. Nach einem Picknick (Eigenverpflegung!) können wir uns an einer interaktiven Station im Weit-Steigen mit verschiedenen Wildtieren messen. Danach nähert sich der Pfad allmählich wieder dem See, direkt am Ufer geht es zurück zum Ausgangspunkt. Streckenlänge ca 3,5 km, Gehzeit ca. 3 Stunden (mit Pausen).

Voraussetzung: Grundkondition und Trittsicherheit!

Treffpunkt: Beim Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant
Es werden Fahrgemeinschaften zum Startpunkt der Wanderung gebildet!

Beitrag: Kostenloses Angebot, um Anmeldung wird gebeten!

Kursnummer: WTOB01XF24

Termin: DI 18.06.2024, 09:00 bis ca. 12:00 Uhr

Xund im Alter

NUSSDORF-DEBANT, Frühjahr 2024

Egal ob im Alter von 45+, 60+ oder auch 80+
- jede|r kann mitmachen!



Xund im Alter

In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse ÖGK, der PVÖ-Ortsgruppe Nußdorf-Debant und der Marktgemeinde Nußdorf-Debant, bietet die ASKÖ Tirol das Projekt "Xund im Alter" an. Ziel des Projektes ist es, Menschen ab der zweiten Lebenshälfte sowie deren familiäres und soziales Umfeld durch verschiedene Aktivitäten (Bewegung, Sport, Vorträge, Ausflüge usw.) dabei zu unterstützen, gemeinsam einen aktiven Beitrag für die eigene Gesundheit zu leisten.

Auf den folgenden Seiten findet Ihr unser "Xund im Alter"-Angebot in Nußdorf-Debant zu dem wir Euch herzlich einladen!

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und bitten Euch um vorherige Anmeldung!

Im Rahmen der Aktion „BILDUNGSSCHECK“ gewährt die **Marktgemeinde Nußdorf-Debant** allen GemeindegewerksInnen beim Besuch kostenpflichtiger Veranstaltungen des Projektes „Xund im Alter“ einen **finanziellen Zuschuss**, der pro Person und Jahr maximal € 50,00 beträgt. Bei Vorlage der Rechnung und des Zahlungsnachweises im Bürgerservicebüro wird der Förderbetrag überwiesen.

Information und Anmeldung:

ASKÖ Landesverband Tirol
 +43 512 589112
 +43 676 84746466
 anmeldung@askoe-tirol.at
 www.askoe-fit.at
 Find us on  facebook.com/ASKOETirol
 instagram.com/askoe_tirol



Bewegtes Frühstück

Einmal pro Monat starten wir mit einer kurzen Bewegungseinheit aktiv in den Tag und im Anschluss daran, setzen wir uns zu einem geselligen und kostenlosen Frühstück zusammen.

Ort: Seniorenstüberl im Gemeindezentrum, Hermann Gmeiner-Straße 4, 9990 Nußdorf-Debant

Beitrag: Kostenloses Angebot, um Anmeldung wird gebeten!

Termine: Einmal pro Monat am Mittwoch von 08:30 Uhr bis 10:30 Uhr

06.03.2024 03.04.2024 15.05.2024
 05.06.2024 03.07.2024

"Locker am Hocker" - Sessलगymnastik für Senior*innen

Ein Kurs speziell für alle, die nicht am Boden turnen können/sollen/wollen und dennoch Spaß am Bewegen, Kräftigen, Dehnen und Entspannen haben. Wir sind am Sessel und zwischendurch stehend oder gehend in Bewegung.

Ort: Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant
Beitrag: € 71,00 (14 Einheiten) **Bitte Matte selbst mitbringen!**
Kursnummer: SGND01XF24 **Start: MO 12.02.2024, 16:30 bis 17:30 Uhr**



Rückenfit - Für alle Interessierten ab 45 Jahren!

Dieser Kurs soll helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches „Rückenbewusstsein“ zu entwickeln. Durch die Übungen wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels gefördert. Inhalte: Übungen zu Rumpfstabilität, Gleichgewicht und Balance, Krafttraining sowie Beckenboden und Faszientraining. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senior*innen, sondern an alle Interessierten ab 45 Jahren!

Ort: Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant
Beitrag: € 71,00 (14 Einheiten) **Bitte Matte selbst mitbringen!**
Kursnummer: RFND01XF24 **Neu!! Start: MO 12.02.2024, 09:00 bis 10:00 Uhr**
Kursnummer: RFND02XF24 **Start: MO 12.02.2024, 17:45 bis 18:45 Uhr**

Nordic Walking für Herz & Kreislauf

Freude an der Bewegung in der Gruppe in der freien Natur! Das Nordic Walking wird mit gezielten Kräftigungs- und Dehnungsübungen ergänzt. Während einer kleinen Nordic Walking Runde kann die Technik geübt und gefestigt werden.

Mitzubringen: Nordic Walking Stöcke und gute Laune

Treffpunkt: Beim Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant
Beitrag: € 50,00 (10 Einheiten)
Kursnummer: NWND01XF23
Start: DI 02.04.2023, 09:00 bis 10:00 Uhr