

AMTLICHE MITTEILUNG DER
**MARKTGEMEINDE
NUSSDORF-DEBANT**



Nußdorf-Debant, 05.09.2018
Nr. 17/2018

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 2018
- Trainingsbeginn der Sektion Tae Kwon Do
- Veranstaltung der Selbsthilfe Osttirol

Liebe Gemeindebürgerinnen!
Liebe Gemeindebürger!

BILDUNGSSCHECK

€ 50,- Zuschuss der Marktgemeinde pro Jahr und Person

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde wieder allen GemeindebürgerInnen beim Besuch bestimmter **„Bildungsveranstaltungen“ der Erwachsenenschule Nußdorf-Debant und 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.

Erwachsenenschule

ZUMBA®

... ist das Fitness-Workout mit dem wahrscheinlich größten Spaßfaktor. Nichts lässt so schnell die Sorgen um einen herum vergessen und die Kilos purzeln. Die Musik ist mitreißend und lateinamerikanisch inspiriert. Man benötigt keinerlei Tanzerfahrung und keinen Partner.

Beginn: **Mittwoch, 19. September 2018**, 19.00 Uhr NMS Nußdorf-Debant, Turnsaal

Dauer: 8 Kursabende zu je 1 Einheit

Kosten: € 40,-- (**€ 20,-- Förderbeitrag** der Marktgemeinde Nußdorf-Debant)

Leitung: Manuela Mühlmann, lizenzierte ZUMBA-Trainerin



Anmeldung bei Dir. Thomas Greuter, Telefon: 04852/64375

BILDUNGSHAUS Osttirol Veranstaltungen

Tabletkurs für SeniorInnen: „Tableteria“

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. All dies können Interessierte bei einem kostenlosen Schnuppertreffen mit Leihgeräten kennenlernen. Bei Interesse wird im Anschluss ein 3-teiliger Einsteigerkurs zum Preis von € 45,-- (inkl. Kursunterlagen) angeboten.

Zehn Leihgeräte und ein mobiles WLAN stehen zur Verfügung. Es können auch Personen mit eigenen Tablets teilnehmen. Die maximale Teilnehmer-Zahl ist auf 12 Personen beschränkt.

Tableteria-Schnuppernachmittag: Mittwoch, 12. September 2018, 09.00 – 10.30 Uhr

3teiliger Einsteigerkurs: 19.09., 26.09. und 03.10.2018 – mittwochs von 09.00 – 10.30 Uhr

TrainerInnen: Elisabeth Striednig, Georg Weiler

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag 3-teiliger Kurs: € 45,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmer-Zahl!

Veranstaltung des Kath. Bildungswerkes und dem BHO

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Der Klimawandel im eigenen Garten Workshop

Zu kalt, zu warm, zu trocken, zu nass - wie reagiere ich auf die zunehmenden Wetterextreme im eigenen Garten?

Zeit: Freitag, 14. September 2018, 14.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Helena Eberle, Hobbygärtnerin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 14,--

Anmeldung erforderlich!

€ 10,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Heilsames Tanzen

Kreistänze – traditionell, meditativ, sakral – 10 Vormittage

In allen Kulturen war Tanz und Musik stets ein bedeutsames Element der Heilung, der Lebensfreude und des sozialen Zusammenhalts. Im Kreistanz fühlen wir uns gehalten und geborgen. Wir können dabei die Quellen der eigenen heilenden Kräfte entdecken. So schafft meditatives Tanzen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und evtl. leichte Schuhe.

Beginn: Donnerstag, 20. September 2018, 09.30 – 11.15 Uhr

Weitere Termine: 27.09., 04., 11., 18. und 25.10., 08., 15., 22. und 29.11.2018

Leitung: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 55,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

fit for family intensiv

Gewaltfreie Kommunikation – ein erfolgreicher Erziehungsweg in 4 Schritten

fit for family intensiv – nur für Teilnehmer vom Frühjahrskurs 2018

Termine: Sa. 22.09., 09.00 – 13.00 Uhr; Fr. 09.11., 14.00 – 18.00 Uhr; Sa. 01.12. 09.00 – 13.00 Uhr

Leitung: Bärbl Ebner, MSc, Elternbildnerin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation, Lebens- und Sozialberaterin

Kosten: € 72,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Zur Mitte tanzen – Kreise ziehen

Kreistänze – traditionell, meditativ, sakral – 10 Abende

Kreis- und Gruppentänze sind an kein Alter, Geschlecht oder Religion gebunden. Sie bringen Menschen jeden Alters zusammen und ermöglichen eine Gemeinschaftserfahrung, die begeistert und zur bleibenden Erinnerung wird. Der Einzelne findet sich wieder in bewegter Gemeinschaft. Die einfachen Schrittfolgen sind für jeden leicht zu erlernen. Man braucht keinerlei Erfahrung, nur Spaß an der Bewegung und vielleicht Neugierde einmal etwas Neues auszuprobieren.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und evtl. leichte Schuhe.

- Beginn:** Montag, 24. September 2018, 19.00 – 20.45 Uhr
Weitere Termine: 01., 08., 15. und 22.10., 05., 12., 19. und 26.11., 03.12.
Leitung: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Lienz und Marlen Schmid, Nußdorf
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 55,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Gymnastikkurs mit Schwerpunkt Wirbelsäule

7 Vormittage

Wir trainieren und stärken alle Muskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren.

Dadurch wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels gefördert, Koordination, Beweglichkeit und Kraft und Leistungsfähigkeit gesteigert, Gelenke werden entlastet und das Vertrauen in den Körper wird sich verbessern.

Der Kurs ist auch für untrainierte Personen oder nach einer Rehabilitation geeignet.

Die Stundenbilder bauen aufeinander auf.

Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination und Technik, Gleichgewicht/Balance, ADL (Activities of daily living = Alltagsbewegungen sollen ökonomischer werden) und Kraft, Beckenboden und Rumpfstabilität, Faszien Training

- Beginn:** Mittwoch, 26. September 2018
Gemischte Gruppe: 08.45 – 09.45 Uhr/Anfänger: 10.00 – 11.00 Uhr
Weitere Termine: 03., 10., 24. und 31.10., 07. und 28.11.
Leitung: Armin Kollreider, Personal Trainer
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 55,--
Rasche Anmeldung erforderlich!
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Mit Mentaltraining zum persönlichen Wohlfühlgewicht

3teilige Seminarreihe

Um die persönlichen Themen des Lebens zu bewältigen, braucht es manchmal eine Hilfestellung von außen. In Bezug auf unsere Ernährung kümmern wir uns meist nur darum, was wir essen und ob wir uns ausreichend bewegen.

In Wahrheit spielen aber noch andere Faktoren eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, dem eigenen Körper zu seinem Glück zu verhelfen. Mentaltraining hilft dabei, Körper, Geist und Seele auf dem Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht zu unterstützen.

Zeit: 26.09., 03.10., 10.10. 2018, jeweils mittwochs von 20.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Chryselda Pedarnig, Mentaltrainerin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 42,--

Anmeldung erbeten bis 19. September 2018

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hildegard von Bingen für dich und mich

Die Hildegard Heilkunde ist ein wesentlicher Bestandteil der "TEM- Traditionellen europäischen Medizin". In diesem Seminar sind die Themen so gewählt, dass sie für Einsteiger wie auch Fortgeschrittene wertvolle Tipps für die Praxis vermitteln: wir spannen den Bogen von der Kinderheilkunde über Stoffwechselprobleme bis zu Autoimmunerkrankungen. Auch wird Zeit bleiben, um Fragen zu beantworten.

Zeit: Samstag, 29. September 2018, 09.30 – 17.00 Uhr

Leitung: Dr.ⁱⁿ Felicitas Karlinger

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 49,--

Anmeldung erforderlich!

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Yoga & Yoga Nidra Workshop-Reihe

An vier gebündelten Terminen nehmen wir uns viel Zeit, um wohltuende Asanas und Atemübungen zu praktizieren, sowie uns mit dem gesamten Spektrum von Yoga Nidra zu beschäftigen. Yoga Nidra ist eine uralte transformative Praxis der tiefen Entspannung und meditativen Übung, die negative Emotionen und Denkmuster freisetzt, das Nervensystem beruhigt und sich hierdurch ein inneres Heiligtum des Wohlbefindens & des Gleichmuts entwickeln lässt.

Termine: 04.10., 11.10., 08.11., 15.11.2018, jeweils donnerstags 19.00 – 22.00 Uhr (inkl. Pausen)

Leitung: Barbara Brunner, MSc, Yogalehrerin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 75,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 40,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Traditionelle Europäische Medizin Schnuppertag

Asiatische Heilverfahren sind seit Jahrzehnten etabliert (z.B. TCM). Die Wiederentdeckung der Klostermedizin und der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) hingegen hat gerade erst begonnen. Der Schnupp-

pertag zeigt konkrete Einsatzmöglichkeiten im Alltag: Ernährung nach den vier Elementen, Heilpflanzen, warmer Stein, Leibgebärden der Mönche und Nonnen.

Zeit: Samstag, 6. Oktober 2018, 09.00 – 13.00 Uhr

Referent: PD.Lic.Dr.habil. Karlheinz Steinmetz

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 89,--

Anmeldung erforderlich bis 28. September 2018

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Mit Kneipp gesund durch den Winter

3 Vormittage

Damit wir gut durch die kalten und dunklen Wintermonate kommen, hilft uns Kneipp mit den fünf Säulen: Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung.

Wenn Schnupfnasen Hochsaison, die Menschen in unserem Umfeld husten - dann ist es höchste Zeit, die eigene Abwehrkraft auf Vordermann zu bringen. Oder; wie halte ich die Atemwege frei?

An diesen Vormittagen gibt es viele Tipps, wie uns das Kneipp-Trainingsprogramm fit hält.

Zeit: Donnerstag, 11. Oktober 2018, 09.00 – 10.30 Uhr

Weitere Termine: 18. und 25. Oktober

Referentin: Alberta Ortner, Kneipp-Bund Lienz

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 25,--

Anmeldung erforderlich!

€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Mit Mentaltraining Herausforderungen bewältigen

4teilige Seminarreihe

Mit vielen Herausforderungen werden wir leicht fertig, bei manchen brauchen wir hingegen Unterstützung. So auch bei den vielen und teils plötzlichen Veränderungen auf dem eigenen Lebensweg. Alles um uns herum ist dem Wandel unterworfen.

Mit den richtigen mentalen Techniken lernen wir Veränderung zu genießen und zu leben und können den aufkommenden Stress gut bewältigen.

Zeit: 24.10., 31.10., 07.11., 14.11.2018 – jeweils mittwochs von 20.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Chryselde Pedarnig, Mentaltrainerin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 55,--

Anmeldung erbeten bis 17. Oktober 2018

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Autogenes Training

6teiliger Kurs – eine klassische Methode, sich zu entspannen

Hilft bei vielen unwillkürlich ablaufenden Prozessen im Körper, die über das vegetative Nervensystem gesteuert werden.

Mit dem Erlernen des autogenen Trainings schaffen Sie die Möglichkeit selbst für Ihre Gesundheit z.B. Stressbewältigung, Hilfe bei Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, schnelle Regeneration, u.a.m. zu sorgen. Außerdem ist autogenes Training bei diversen (psycho-)somatischen Leidenszuständen hilfreich. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich auf sich selber einzulassen.

Beginn: Mittwoch, 7. November 2018, 19.30 – 21.00 Uhr
Weitere Termine: 14., 21. und 28.11., 12.12. (der 6. Termin wird vor Ort vereinbart)
Leitung: Dr.ⁱⁿ Lieselotte Grausgruber, Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin
Beitrag: € 109,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Feldenkrais – lernen durch Selbstbeobachtung

Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene

"Was mich interessiert sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne." (Moshe Feldenkrais)
Durch die Feldenkrais-Methode lernen wir, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und uns bei unserem Tun zu beobachten. Dadurch ist es möglich, zur Gewohnheit gewordene Muskelspannungen zu erkennen und aufzugeben. Bewegungszusammenhänge werden erkannt und der persönliche Handlungsspielraum erweitert. Es entsteht ein Prozess des individuellen Lernens, bei dem jeder Teilnehmer dem eigenen Tempo folgt. Dies gibt uns die Möglichkeit, uns selbst besser kennenzulernen.

Die Feldenkrais-Arbeit hilft die Qualität der Bewegung zu verbessern. Auch bereits chronische Schmerzen aufgrund von Fehlbelastungen können beseitigt werden.

Zeit: Samstag, 10. November 2018, 09.30 – 17.00 Uhr
Referent: Martin Brunner
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 99,--
Anmeldeschluss: Mittwoch, 31. Oktober
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Aromaworkshop

Eine besondere Form der Kräuterheilkunde ist die Aromatherapie, die mit reinen ätherischen Ölen arbeitet. Aus altem Pflanzenwissen und überlieferten Anwendungen hat sich eine wissenschaftliche Disziplin entwickelt, die auch im therapeutischen Bereich angewendet wird.

Im Rahmen dieses Workshops lernen wir verschiedene ätherische Öle, Pflanzenöle und weitere Rohstoffe kennen und stellen gemeinsam einige Produkte her (z.B. Badesalz, Lippenpflegestift, Raumspray usw...).

Zeit: Donnerstag, 15. November 2018, 17.00 – 19.30 Uhr
Leitung: DGKS Doris Köck
Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 27,-- inkl. 3 Produkte deiner Wahl sowie kleine Kostproben aus der Aromaküche
Anmeldung erforderlich!
€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen des Bildungshauses (auch zu den nicht geförderten) erhalten Sie über:

- Bildungshaus Osttirol, Kärntner Straße 42, 9900 Lienz, Tel. 04852/65133-0 od. office@bildungshaus.info
- Homepage Bildungshaus Osttirol: www.bildungshaus.info

Traingsbeginn Tae Kwon Do

Die Sektion Tae Kwon Do des SV Nußdorf-Debant freut sich nach der Sommerpause wieder mit dem Training zu beginnen!

Am Dienstag, den **11.09.2018** um **19.00 Uhr** findet die **Einschreibung** in der NMS Nußdorf-Debant statt. Hierbei werden die Gruppen eingeteilt und Neuanmeldungen entgegengenommen.

Ab Freitag den 21.09.2018 läuft das reguläre Training zu folgenden Zeiten:

Kinder: Freitag, 18.00 bis 19.00 Uhr
Jugend: Dienstag, 17.45 bis 19.00 Uhr
Erwachsene: Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr
 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr



Weitere Informationen gibt es gerne unter 0660/1475024 oder unter taekwondo.svdebant@gmx.at

Demenz - Hilfe für pflegende Angehörige

... eine Fortbildungsinitiative der SELBSTHILFE Osttirol

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
Unkostenbeitrag: € 30,00 pro Person (6 Module)
 (es können auch Einzelmodule um EUR 5,00 gebucht werden)
Anmeldung: Selbsthilfe Tirol, Zweigverein Osttirol
 Tel. 04852 / 606 / 290 oder 0664 / 38 56 606
 oder per E-mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at

Modul 1	Modul 2	Modul 3
Was sollten sie über Demenz wissen?	Einführung in die Validation	Pflege von Menschen mit Demenz
Modul 4	Modul 5	Modul 6
Komplementäre Pflegeangebote / Wickel und Kompressen	Begleitung am Lebensende	Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

Allgemeine Informationen und Details zu den einzelnen Modulen finden Sie auf der Homepage der Marktgemeinde (www.nussdorf-debant.at).

Der Bürgermeister