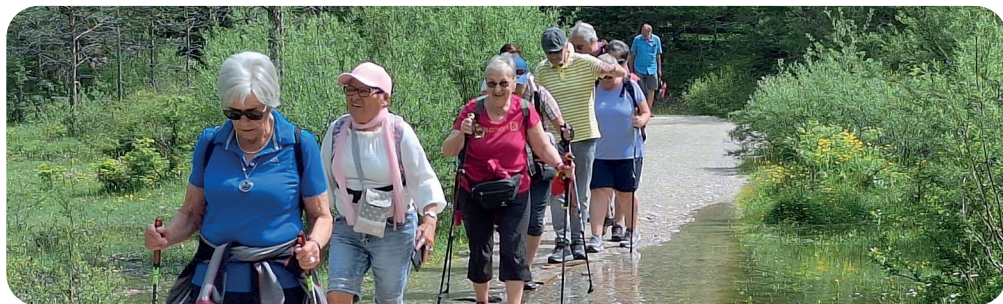


Nordic Walking für Herz & Kreislauf

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: € 44,00 (8 Einheiten)
Kursnummer: NWND01XF25
Start: MI 12.03.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr



Nordic Walking um den Stausee Tassenbach

Neu!!

Der Stausee Tassenbach, ist ein Feuchtbiotop mit Vogelparadies. Der Weg ist mit naturkundlichen Schautafeln ausgestattet. Verlängerung der Strecke (2,5 km) nach Bedarf möglich

Mitzubringen: Nordic Walking Stöcke und gute Laune

Treffpunkt: Beim Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant
Beitrag: kostenlos
Kursnummer: NWTASXF25
Termin: DO 10.04.2025, Start 09:00 Uhr

Nordic Walking von Lavant zum Frauenbachwasserfall

Neu!!

Gemeinsame Anfahrt in Fahrtgemeinschaften. Auch hier ist nach Bedarf eine Verlängerung des Weges (2,5 km) durch eine Rundwanderung möglich.

Mitzubringen: Nordic Walking Stöcke und gute Laune

Treffpunkt: Beim Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant
Beitrag: kostenlos
Kursnummer: NWLAVXF25
Termin: DI 06.06.2025, Start 09:00 Uhr

Xund im Alter

NUSSDORF-DEBANT, Frühjahr 2025

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 GemeindebürgerInnen 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](https://www.facebook.com/ASKOETirol)

 [instagram.com/askoe_tirol](https://www.instagram.com/askoe_tirol)



"Locker am Hocker" - Sesselgymnastik 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: Pfarrrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant

Beitrag: € 78,00 (14 Einheiten)

Kursnummer: SGND01XF25

Start: MO 27.01.2025, 16:00 bis 17:00 Uhr



Rücken-Fit - 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: Pfarrrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant

Beitrag: € 78,00 (14 Einheiten)

Bitte Matte selbst mitbringen!

Kursnummer: RFND01XF25

Start: MO 27.01.2025, 09:00 bis 10:00 Uhr