

Rundwanderung Toblacher See

Neu!!

Ausgangspunkt für unsere Wanderung ist der gebührenpflichtige Parkplatz (Eigenanreise-private Fahrgemeinschaften) 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: Parkplatz Toblacher See, Seeweg, 39034 Toblach/Südtirol

Beitrag: Kostenloses Angebot, um Anmeldung wird gebeten!

Kursnummer: WTOB01XH23

Termin: MI 06.09.2023, 09:00 bis ca. 12:00 Uhr



Toblacher See

Quelle: Von 2015 Michael 2015 - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=121779762>

Wanderung um den Tristacher See und Alten See

Neu!!

Diese Wanderung ist landschaftlich sehr reizvoll und bietet mit dem einzigen Badesee Osttirols auch im Herbst einen schönen Verweilplatz am Wasser auf 904 m Seehöhe. Los geht's am Parkplatz (Eigenanreise - Private Fahrgemeinschaften).

Wir gehen am linken Seeufer entlang, umrunden das Naturbiotop „Alten 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: Parkplatz Tristacher See, Tristacher See Seewiese, 9900 Tristach

Beitrag: kostenloses Angebot!

Kursnummer: WTRI01XH23

Start: MI 27.09.2023, 09:00 bis ca. 12:00 Uhr

Xund im Alter

NUSSDORF-DEBANT, Herbst.Winter 2023|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 GemeindegängerInnen 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)



Bewegtes Frühstück

Einmal pro Monat findet ein gemeinsames, geselliges und kostenloses Seniorenfrühstück mit einer kurzen Bewegungseinheit zum aktiven Start in den Tag statt.

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

Beitrag: Kostenloses Angebot, um Anmeldung wird gebeten!

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

04.10.2023	15.11.2023	13.12.2023
10.01.2024	07.02.2024	

"Locker am Hocker" - Sesselgymnastik für Senior*innen Neu!!

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: SGND01XH23 **Start: MO 18.09.2023, 15:00 bis 16:00 Uhr**

Seniorenturnen - Fit in den Herbst!

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit den Schwerpunkten allgemeine Kräftigung, Koordination und Gedächtnistraining. Erhalte mit vielseitiger gezielter Bewegung die Gesundheit, Beweglichkeit sowie Lebensqualität und wirke so mit Freude dem Alterungsprozess entgegen.

Ort: **Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant**

Beitrag: € 71,00 (14 Einheiten) **Bitte Matte selbst mitbringen!**

Kursnummer: AG60ND01XH23 **Start: MO 18.09.2023, 16:15 bis 17:15 Uhr**

Rückenfit - Für alle Interessierten ab 45 Jahren! Neu!!

Dieser Kurs soll helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. diese zu lindern und ein persönliches „Rückenbewusstsein“ zu entwickeln. Der Kurs ist nicht nur für Senior*innen, sondern für alle Interessierten ab 45 Jahren!

Ort: **Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant**

Beitrag: € 71,00 (14 Einheiten) **Bitte Matte selbst mitbringen!**

Kursnummer: RFND01XH23 **Start: MO 18.09.2023, 17:30 bis 18:30 Uhr**