

Seniorenturnen - Fit in den Frühling!

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit jeder Menge Spaß!
Erhalte mit vielseitiger gezielter Bewegung die Gesundheit, Beweglichkeit sowie Lebensqualität und wirke so mit Freude dem Alterungsprozess entgegen. Der Kurs findet je nach Witterungssage outdoor oder indoor statt.

Ort: Pfarrrsaal Debant, Pestalozzistraße 5, 9990 Nußdorf-Debant
Beitrag: € 71,00 (14 Einheiten) **Bitte Matte selbst mitbringen!**
Kursnummer: AG60ND01XF23 **Start:** MO 06.03.2023, 17:00 bis 18:00 Uhr



Nordic Walking für Herz & Kreislauf

Lerne die korrekte Technik des Nordic Walking sowie gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Während einer kleinen Nordic Walking Runde kann die Technik geübt und gefestigt werden.

Mitzubringen: Nordic Walking Stöcke und gute Laune

Treffpunkt: Vor der Volksschule Nußdorf-Debant, Pestalozzistraße 2, 9990 Nußdorf-Debant
Beitrag: € 27,00 (5 Einheiten)
Kursnummer: NWND01XF23
Start: MI 19.04.2023, 09:00 bis 10:00 Uhr
Die weiteren Termine:
26.04. / 04.05. (ausnahmsweise Donnerstag) / 10.05. und 17.05.2023

Wanderung "Talbodenrunde"

Es geht über Nußdorf nach Lienz, Tristach und zurück nach Debant. Gehzeit ca. 3 Stunden (mit Pausen, Getränke unbedingt mitnehmen!)

Treffpunkt: Vor dem Wohn- und Pflegeheim Debant, Alt-Debant 12, 9990 Nußdorf-Debant
Beitrag: Kostenloses Angebot, um Anmeldung wird gebeten!
Kursnummer: WND01XF23
Termin: MI 31.05.2023, 09:00 bis ca. 12:00 Uhr

Xund im Alter

Frühjahr 2023



Egal ob im Alter von 50+, 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 GemeindegewohnerInnen 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 von 08:30 Uhr bis 10:30 Uhr**

06.03.2023	19.04.2023	03.05.2023
07.06.2023	06.07.2023	



Workshop Line Dance

Getanzt werden fixe Choreografien zu schwungvoller Musik. In Kombination mit jeder Menge Spaß werden Gedächtnis, Koordination und Kondition trainiert. Ein(e)TanzpartnerIn oder Tanzerfahrung sind nicht notwendig. Egal ob Ihr bereits Line Dance Erfahrung habt, oder dies zum ersten Mal ausprobieren möchtet, alle sind herzlich willkommen!

Ort: **Mehrzwecksaal Nußdorf, Nußdorf Nr. 13, 9990 Nußdorf-Debant**

Beitrag: Kostenloses Angebot, um Anmeldung wird gebeten!

Kursnummer: WSLDND01XF23 **Termin:** **FR 17.03.2023, 18:30 bis 20:00 Uhr**

Für den Workshop bitte Schuhe mit glatter, sauberer Ledersohle (keine Gummisohle, keine Straßenschuhe) verwenden.