



€ 50,-- Zuschuss der Marktgemeinde pro Kalenderjahr und Person

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde allen Gemeindebürger:innen beim Besuch bestimmter **Bildungsveranstaltungen** einen finanziellen Zuschuss, der **pro Person und Kalenderjahr maximal € 50,--** beträgt. Gefördert werden **ausgewählte Veranstaltungen** vom **Bildungshaus Osttirol**, der **Erwachsenenschule Nußdorf-Debant** und des **ASKÖ-Projektes „Xund im Alter“**.

Geförderte Veranstaltungen ASKÖ

„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: Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5

Beitrag: € 86,00 (14 Einheiten)

Start: MO 19.01.2026, 16:00 bis 17:00 Uhr

€ 45,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant

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. Bitte Matte selbst mitbringen.

Ort: Pfarrsaal Debant, Pestalozzistraße 5

Beitrag: € 86,00 (14 Einheiten)

Start: MO 19.01.2026, 09:00 bis 10:00 Uhr

€ 45,-- Förderbeitrag der Gemeinde Nußdorf-Debant