

AMTLICHE MITTEILUNG DER
**MARKTGEMEINDE
NUSSDORF-DEBANT**



Nußdorf-Debant,
Nr. 04.01.2024
01/2024

Hermann Gmeiner-Straße 4
9990 Nußdorf-Debant
Tel 04852 62222
Fax 04852 62222 75
marktgemeinde@nussdorf-debant.at
www.nussdorf-debant.at

- Mannschafts-Hobbyschießen der Sportschützen
- Bildungsscheck der Marktgemeinde Nußdorf-Debant - Frühjahrsprogramm 2024

Geschätzte Gemeindebürgerinnen!
Geschätzte Gemeindebürger!

Mannschafts-Hobbyschießen der Sportschützen

für Gemeindebürger, Vereins-, Betriebs- und Juxmannschaften

Samstag, 20. Jänner 2024, ab 14.00 Uhr

Schießstand Debant im Gemeindeforum

Die Sportschützen veranstalten heuer wieder das beliebte Mannschafts-Hobbyschießen. Am **Samstag, 20. Jänner 2024, ab 14.00 Uhr** findet die Veranstaltung am Schießstand Debant statt (Zeiteinteilung erfolgt bei der Anmeldung).

Teilnahmeberechtigt sind **Mannschaften zu je 3 Schützen** (Mannschaftswertung mit Mittelwert).

Nenngeld: € 30,- pro Mannschaft

Nähere Infos finden Sie auf der Homepage der Gemeinde (www.nussdorf-debant.at).

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um **Anmeldung bis Dienstag, 16. Jänner 2024, 19.00 Uhr** unter der Telefonnummer 0664/38 28 292 (Walter Angermann) oder 0699/11 22 10 93 (Helmut Ortner).

Die Sportschützen freuen sich auf eine zahlreiche Teilnahme.



BILDUNGSSCHECK

€ 50 Zuschuss der Marktgemeinde pro Kalenderjahr und Person

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde allen Gemeindegänger:innen beim Besuch bestimmter **Bildungsveranstaltungen des BILDUNGSHAUSES Osttirol** einen finanziellen Zuschuss, der **pro Person und Kalenderjahr maximal € 50,--** beträgt.

Abwicklung der Förderung:

BILDUNGSHAUS OSTTIROL:

- Bei allen Kursen wird um rechtzeitige **Anmeldung** gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl).
- Bildungshaus Osttirol, Kärntner Straße 42, 9900 Lienz
Tel.: 04852/65133 Mail: office@bildungshaus.info
Homepage: <https://bho.dibk.at/veranstaltungen>
- **Bildungsscheck im Bürgerservicebüro des Marktgemeindeamtes** bei Frau Angelika Inmann **abholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.
- **Alle Veranstaltungen finden im Bildungshaus Osttirol statt.**

Kort.X - ein Fitnessprogramm für Kopf und Körper

7 Termine

Kort.X verbindet Gehirntuning und Bewegung und nutzt dadurch die Wirkungsweise und Funktionen von Bewegungsabläufen und koordinativ anspruchsvollen Bewegungsaufgaben, um Reize zu setzen, Nervenbahnen verstärkt zu aktivieren und das Synapsennetz im Kopf aufzubauen.

Kort.X unterstützt dich, um

- deine Konzentrations- u. Reaktionsfähigkeit zu erhöhen
- deine Denkleistung zu steigern
- deine Bewegungskontrolle zu optimieren
- deinen Intelligenzquotienten zu steigern
- dich fitter und agiler zu fühlen

Kostenloser Schnuppertermin am Montag, 15. Jänner 2024, 09.30 Uhr

(Anmeldung erforderlich!)

Beginn: Montag, 22. Jänner 2024

Leitung: Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ursula Moser, Lienz

Beitrag: € 98,--

€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Anmeldung erforderlich - begrenzte TN-Zahl!

Hatha Yoga kreativ

9 bzw. 10 Termine

Hatha Yoga Kreativ eignet sich für all jene, die kraftvolle körperliche Bewegung, sowie klassische Yoga Techniken mit tiefer Entspannung und spielerischen Elementen verbinden möchten. Ein langer, ruhiger Atem und innere Achtsamkeit begleiten das Ausführen der Asanas (Yoga Positionen), während unsere Aufmerksamkeit primär auf die feinen Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist gelenkt wird. Kreative Elemente wie z.B. aktive Meditation, formlose Tanzelemente oder freie Bewegungen lassen Raum zum mutig, kreativ und fröhlich sein.

Kurs 1:

Beginn: Donnerstag, 18. Jänner 2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Barbara Brunner, MSc, Dölsach

Beitrag: € 135,-- (9 Termine)
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2:

Beginn: Donnerstag, 11. April 2024, 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Barbara Brunner, MSc, Dölsach

Beitrag: € 150,-- (10 Termine)

€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

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.

Beginn: Donnerstag, 1. Februar 2024, 10.00 – 11.45 Uhr

Leitung: Gerda Pramstaller und Hannelore Hecher

Beitrag: € 66,--

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Anmerkung: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe mitnehmen!

Große Gefühle und starke Emotionen ...

Eltern Kids Coach-Seminar

Ausrasten vor lauter Wut, sich völlig zurückziehen aus tiefer Traurigkeit oder Luftsprünge, wenn uns große Freude überkommt - was ist dann los mit uns?

Der Umgang mit starken Gefühlen ist für Erwachsene und Kinder gleichermaßen eine ständige Herausforderung.

Was bedeutet emotionale Intelligenz?

Wie lernen Kinder ihre Gefühle kennen, sie auszudrücken und mit ihnen umzugehen?

Wie können Erwachsene Kinder bei diesen Prozessen bestmöglich unterstützen?

Termin: Samstag, 3. Februar 2024, 09.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Mag.^a Claudia Neuwirth-Lechleitner

Beitrag: € 40,--

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Anmeldung bis 25. Jänner 2024!

Mitveranstalter: Kath. Bildungswerk - fit for family, EKIZ-Lienz

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.

Beginn: Montag, 5. Februar 2024, 19.00 – 20.45 Uhr

Leitung: Marlen Schmid, Nußdorf

Beitrag: € 66,--
€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

RückenFit

6 bzw. 10 Termine

Der Fokus liegt in der Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule. Wir trainieren durch Dehnungsübungen unsere Beweglichkeit und helfen so, Verspannungen vorzubeugen. Dieser Kurs erfordert etwas Trainingserfahrung.

Kurs 1:
Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf
Beitrag: € 66,-- (6 Termine)
€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2:
Beginn: Mittwoch, 10. April 2024, 08.30 – 09.30 Uhr
Leitung: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf
Beitrag: € 110,-- (10 Termine)
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

6 bzw. 10 Termine

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels wird gefördert, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Leistungsfähigkeit gesteigert, Gelenke werden entlastet und das Vertrauen in den Körper wird sich verbessern. Der Kurs ist auch für untrainierte Personen geeignet.
Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination und Technik, Gleichgewicht/Balance, Kraft, Beckenboden und Rumpfstabilität, Faszientraining

Kurs 1:
Beginn: Mittwoch, 7. Februar 2024, 09.30 – 10.30 Uhr
Leitung: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf
Beitrag: € 66,-- (6 Termine)
€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2:
Beginn: Mittwoch, 10. April 2024, 09.30 – 10.30 Uhr
Leitung: Mag.^a Sabine Lexer, Nikolsdorf
Beitrag: € 110,-- (10 Termine)
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Eltern auf Augenhöhe und mit Herz begegnen

fit for family Seminar

Gemeinsam erfahren wir in diesem Seminar wie es gelingen kann, eine wohlwollende Haltung den Eltern gegenüber einzunehmen, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und auf diese Weise eine tragfähige Arbeitsbeziehung aufzubauen. In gleichem Maße beschäftigen wir uns mit der Frage, welche Kraftquellen wir selber für unsere Arbeit zur Verfügung haben und gezielt daraus schöpfen können, um die eigene Motivation immer wieder neu zu finden und zu stärken.

- Wie können Gespräche mit Eltern und eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe gelingen?
- Wie können Bedürfnisse von Eltern und Kindern berücksichtigt und Kompetenzen gefördert werden?
- Wie gelingt es mir, die eigenen Kraftquellen gut zu umsorgen um mit offenen Händen, aus der Fülle heraus, geben zu können, ohne in die Erschöpfung zu gelangen.

Termin: Samstag, 24. Februar 2024, 09.00 – 17.00 Uhr
Referentin: Sabine Schäffer, Saalfelden am Steinernen Meer
Beitrag: € 40,- (+ € 8,- Materialbeitrag)
€ 25,- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
 Anmeldung bis 15. Februar 2024!
 Mitveranstalter: Kath. Bildungswerk - fit for family, EKIZ-Lienz

Heilsame Rinden Workshop

Das Wissen um die Kraft der Rinden unserer heimischen Bäume und Sträucher ist in den letzten Jahren etwas in Vergessenheit geraten. Wir wollen die richtige Ernte, Trocknung, Lagerung und Weiterverarbeitung der Rinden besprechen und wirksame Mittel für unsere Hausapotheke herstellen (z.B. ausleitenden Birkenessig, durchblutungsfördernde Kiefernrintensalbe, Kirschrinden-Roll-on bei Fieberblasen, Haselrindenwein).

Termin: Dienstag, 27. Februar 2024, 18.00 – 20.30 Uhr
Referentin: Andrea Huber, Irschen
Beitrag: € 39,- (+ € 10,- Materialbeitrag)
€ 25,- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
 Anmeldung bis 19. Februar 2024!

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene 7 Abende

Sanfte Bewegungen – im Stehen ausgeführt – wirken stärkend auf Körper, Geist und Seele. Die Übungen wirken stressdämpfend, die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert, die Sehnen gestärkt, die Muskulatur entspannt. Besondere Atemübungen wirken sich positiv auf den ganzen Körper aus. Individuell angepasst, sind die Übungen für JEDEN machbar.

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024, 19.00 – 20.15 Uhr
Referentin: Christiane Schwaberl, Dellach im Drautal
Beitrag: € 91,-
€ 45,- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant
 Anmeldung bis 23. Jänner 2024!

Gewaltfreie Kommunikation Ein erfolgreicher Erziehungsweg in 4 Schritten

Sind Sie auch manchmal fassungslos angesichts des rauen Umgangstons in Ihrer Familie? Es scheint einfach nicht zu klappen mit einer liebevollen Kommunikation, obwohl Sie sich täglich bemühen, mit gutem Beispiel voranzugehen? Die gewaltfreie Kommunikation (nach Marshall Rosenberg) zeigt auf, wie es gelingen kann, von einem nervigen endlosen Gezeter zu einer klaren, wertschätzenden Sprache zu finden. Über einen liebevollen Umgang mit sich selber wird es möglich, den eigenen hellen (Giraffe) und dunklen (Wolf) Anteilen mit Respekt zu begegnen. Damit schaffen Sie sich selbst die Basis, um auch mit den friedlichen und aggressiven Verhaltensweisen Ihrer Kinder konstruktiv umgehen zu können. Diese Workshop-Reihe bietet Ihnen die Gelegenheit, anhand praxisnaher Beispiele die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation kennenzulernen, um diese in der eigenen Familie umzusetzen.

Termine: Freitag, 3. Mai 2024, 14.00 – 18.00 Uhr
Samstag, 4. Mai 2024, 09.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 21. Juni 2024, 14.00 – 18.00 Uhr

Referentin: Bärbl Ebner MSc, Nußdorf-Debant

Beitrag: € 90,--

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Anmeldung bis 24. April 2024!

Das Kath. Bildungswerk (fit for family), der Kath. Familienverband, das EKIZ-Lienz und das Bildungshaus Osttirol laden herzlich ein!

Neues aus der Salbenküche

Workshop

„Salbenkochen“ war früher eine besondere Handlung. Die Art und Weise der Zubereitung und die Auswahl der Rohstoffe haben sich über die Jahre geändert. Wir möchten besprechen, welche Auszugstoffe für Kräuter gut geeignet sind und wie man die positive Wirkung mit ätherischen Ölen und Pflanzentinkturen noch erhöhen kann. Gemeinsam stellen wir einen SOS-Stift bei Insektenstichen, eine grüne Salbe, eine klassische Kräutersalbe aus Ölauszügen sowie einen klärenden Bergkristallbalsam her.

Termin: Dienstag, 7. Mai 2024, 18.00 – 20.30 Uhr

Referentin: Andrea Huber, Irschen

Beitrag: € 39,-- (€ 12,-- Materialkosten)

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Anmeldung bis 30. April 2024!

Skizzieren lernen ...

Workshop

In diesem Workshop werden Skizziertechniken vermittelt, für die es keine zeichnerische Voraussetzung braucht. Proportionsgetreue Abbildung ist eher nebensächlich und entwickelt sich automatisch. Motive finden wir im Bereich Stillleben, Architektur und Landschaft. Wir arbeiten nach der Natur - drinnen oder draußen - je nach Wetter.

Termin: Samstag, 8. Juni 2024, 10.00 – 15.00 Uhr

Referentin: Ulrike Reichwein, Malerin, Studienabschluss visuelle Kommunikation

Beitrag: € 70,--

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Anmeldung bis 3. Juni 2024!

Der Bürgermeister



facebook

Folge uns auf Instagram oder Facebook und bleibe immer top informiert über die Veranstaltungen in unserer Gemeinde!



Instagram

Alle Informationen zum aktuellen Gemeindegeschehen: www.nussdorf-debant.at