

AMTLICHE MITTEILUNG DER
**MARKTGEMEINDE
NUSSDORF-DEBANT**



Nußdorf-Debant, 23.12.2019
Nr. 24/2019

- Kinovorstellung
- Marktschießtag
- Bildungsscheck

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

Geschätzte Gemeindebürgerinnen!
Geschätzte Gemeindebürger!

EU XXL
DIE REIHE
WANDERKINO IM
21. JAHRHUNDERT

Europäisches Kino ganz nah!

Die Marktgemeinde Nußdorf-Debant als Partner von **EU XXL Die Reihe**, das Wanderkino des 21. Jahrhunderts, lädt zum nächsten Filmerlebnis in den **Kultursaal Debant**:

„Das schweigende Klassenzimmer“
Dienstag, 7. Jänner 2020
19:30 Uhr



Das schweigende Klassenzimmer

Spielfilm D 2018, 110 Min, OF

1956: Bei einem Kinobesuch in Westberlin sehen die Abiturienten Theo und Karl in der Wochenschau dramatische Bilder vom Aufstand der Ungarn in Budapest. Zurück in Stalinstadt entsteht spontan die Idee, im Unterricht eine solidarische Schweigeminute für die Opfer des Aufstands abzuhalten. Doch die Geste zieht viel weitere Kreise als erwartet: Während ihr Rektor zwar zunächst versucht, das Ganze als Jugendläune abzutun, geraten die Schüler/innen in die politischen Mühlen der noch jungen DDR. Der Volksbildungsminister verurteilt die Aktion als eindeutig konterrevolutionären Akt und verlangt von den Schüler/innen, innerhalb einer Woche den Rädelsführer zu benennen.

Buch & Regie: Lars Kraume

Kamera: Jens Harant

Mit: Lena Klenke, Leonard Scheicher, Jonas Dassler, Burghart Klaußner u.a.

Eintrittspreis: € 4,- pro Person

Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher!

Marktschießtag

der Stockschützen am Eishockeyplatz Debant

Termin: Samstag, 4. Jänner 2020
Beginn: 12.30 Uhr (Einschreiben ab 12.00 Uhr)
Nenngeld: € 52,-- pro Mannschaft
Anmeldung bei Eva Lenzhofer: Handy 0664/73 81 48 04
Preisverteilung: Anschließend im Kultursaal



Auf zahlreiches Erscheinen freuen sich die Stockschützen!

Der Veranstalter übernimmt für eventuelle Unfälle keine Haftung!

Bildungsscheck

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

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde wieder allen GemeindegewerksInnen beim Besuch bestimmter **„Bildungsveranstaltungen“ der Erwachsenenschule Nußdorf-Debant und des BILDUNGSHAUSES Osttirol** einen finanziellen Zuschuss, der **pro Person und Jahr maximal € 50,--** beträgt.

Sofern Sie Interesse am Besuch einer oder auch mehrerer – auf den folgenden Seiten präsentierten – Veranstaltungen haben, lade ich Sie herzlich ein, **im Bürgerservicebüro des Marktgemeindefamtes** bei Frau Angelika Inmann nach Anmeldung im Bildungshaus einen Gutschein in Form des **Bildungsschecks abzuholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.

Veranstaltungen Erwachseneneshule

ZUMBA®

... ist das Fitness-Workout mit dem wahrscheinlich größten Spaßfaktor. Nichts lässt so schnell die Sorgen um einen herum vergessen und die Kilos purzeln. Die Musik ist mitreißend und lateinamerikanisch inspiriert. Man benötigt keinerlei Tanzerfahrung und keinen Partner.

Beginn: Mittwoch, 8. Jänner 2020, 19:00 Uhr NMS Nußdorf-Debant, Turnsaal

Dauer: 10 Kursabende zu je 1 Einheit

Kosten: € 40,-- (€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant)

Leitung: Manuela Mühlmann, lizenzierte ZUMBA-Trainerin

Es ist keine Anmeldung erforderlich, da der Kurs in jedem Fall stattfindet.



PC-Grundlagenkurs

In diesem Kurs werden wichtige Bereiche der Textverarbeitung, der Tabellenkalkulation, der Organisation am PC und des Internets behandelt.

Beginn: Montag, 13. Jänner 2020, 19:00 Uhr, NMS Nußdorf-Debant, Informatikraum

Dauer: 3 Abende zu je 3 Einheiten

Kosten: € 60,-- (€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant)

Leitung: Dipl. Päd. Robert Mairginter

Anmeldung bei Thomas Greuter unter 04852/64375

Veranstaltungen Bildungshaus

RückenFit

10 Termine

Bei diesem Kurs bist du genau richtig, wenn du deinen Rücken und die umliegende Muskulatur kräftigen möchtest. 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, 8. Jänner 2020, 08.30 – 09.30 Uhr

Weitere Termine: 15.01., 22.01., 05.02., 19.02., 26.02., 04.03., 18.03., 25.03., 01.04.2020

Leitung: Mag.^a Sabine Lexner, FitnesstrainerIn, Pilates-Instruktor

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 86,--

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2:

Beginn: Mittwoch, 15. April 2020, 08.30 – 09.30 Uhr

Weitere Termine: 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2020

Leitung: Mag.^a Sabine Lexner, FitnesstrainerIn, Pilates-Instruktor

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 86,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Gymnastikkurs mit Schwerpunkt Wirbelsäule

10 Vormittage

Wir trainieren und stärken alle Muskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren.

Dadurch wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Schultergürtels gefördert, Koordination, Beweglichkeit und 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, Faszien Training

Kurs 1:

Beginn: Mittwoch, 8. Jänner 2020, 09.40 – 10.40 Uhr

Weitere Termine: 15.01., 22.01., 05.02., 19.02., 26.02., 04.03., 18.03., 25.03., 01.04.2020

Leitung: Mag.^a Sabine Lexner, FitnesstrainerIn, Pilates-Instruktor

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 86,--

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2:

Beginn: Mittwoch, 15. April 2020, 09.40 – 10.40 Uhr

Weitere Termine: 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06.2020

Leitung: Mag.^a Sabine Lexer, FitnesstrainerIn, Pilates-Instruktor

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 86,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hatha Yoga & Yoga Nidra **9 Abende**

Das Üben von Yogahaltungen (Asanas), Atemtechniken und Meditation schafft eine stabile Basis für eine individuelle körperliche, mentale und spirituelle Entwicklung. Regelmäßiges Praktizieren unterstützt, neben einer gesunden Körperhaltung, die emotionale Balance und schafft Zugang zu innerer Ruhe. Hatha Yoga kann ein Weg sein, um den Herausforderungen des Lebens freudiger und gelassener zu begegnen.

Beginn: Donnerstag, 16. Jänner 2020, 19.30 – 21.00 Uhr

Weitere Termine: 23.01., 30.01., 20.02., 27.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03.2020

Leitung: Barbara Brunner, Yogalehrerin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 94,--

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Smart & Fit am Handy **3teiliger Kurs**

Kennen Sie Ihr Smartphone bereits gut genug?

Viele SeniorInnen besitzen bereits ein eigenes Smartphone, nutzen aber noch lange nicht all seine alltagspraktischen Funktionen. Zum Kennenlernen des eigenen Handys bietet sich dieser 3-teilige Smartphone Kurs an. Zwei erfahrene Trainer arbeiten mit maximal 12 TeilnehmerInnen. Geübt wird auf den eigenen Geräten.

Dieses Angebot beschränkt sich auf Android-Geräte (Samsung od. Huawei).

Zeit: 21.01., 28.01., 04.02.2020 – jeweils dienstags von 14.30 – 16.30 Uhr

TrainerInnen: Elisabeth Striednig, Georg Weiler

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 45,-- inkl. Kursunterlagen

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Feldenkrais – Lernen durch Selbstbeobachtung **Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene**

Bewegung ist Leben, Leben ohne Bewegung ist nicht denkbar!

Durch die Feldenkrais-Methode lernen wir, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und uns bei unserem Tun zu be-

obachten. Dadurch ist es möglich, zur Gewohnheit gewordene Muskelspannungen zu erkennen und aufzugeben. Bewegungszusammenhänge werden erkannt und der persönliche Handlungsspielraum erweitert. Dies gibt uns die Möglichkeit, uns selbst besser kennenzulernen. Auch bereits chronische Schmerzen aufgrund von Fehlbelastungen können beseitigt werden.

Eine Verbesserung unserer Bewegungsqualität steigert unser gesamtes Wohlbefinden und nährt unsere Persönlichkeit.

Für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet, jeder lernt ausgehend von den individuellen Bedürfnissen.

Zeit: Samstag, 1. Februar 2020, 09.30 – 12.30 und 14.00 – 17.00 Uhr

Referent: Martin Brunner-Kühr, Feldenkraustrainer

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 89,--

Anmeldung erbeten bis 22. Jänner 2020!

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

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.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ev. leichte Schuhe.

Beginn: Montag, 10. Februar 2020, 19.00 – 20.45 Uhr

Weitere Termine: 17.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 06.04., 20.04., 27.04.2020

Leitung: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Ärztin, Psychotherapeutin, Lienz u. Marlen Schmid, Pädagogin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 60,--

Anmeldung erforderlich!

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

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.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ev. leichte Schuhe.

Beginn: Donnerstag, 6. Februar 2020, 09.30 – 11.15 Uhr

Weitere Termine: 13.02., 20.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 16.04., 23.04.2020

Leitung: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Psychotherapeutin, Lienz

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 60,--

Anmeldung erforderlich!

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Dankbarkeit – der Schlüssel zur Zufriedenheit und einem glücklichen und erfüllten Leben

Workshop

Wir alle lassen uns immer wieder von kleinen Problemen, Nichtigkeiten und negativen Gefühlen wie Eifersucht, Neid, Ärger oder Schuld beeinträchtigen. Diese negative Sichtweise hat viel mit unserer Lebensgeschichte und auch mit Menschen in unserem Umfeld zu tun, die immer und überall Probleme wittern und schwarzsehen (Energieräuber...). Dankbarkeit als Grundhaltung hilft uns, positive Erfahrungen mehr zu genießen, besser mit Belastungen umzugehen und wirkt sich zudem positiv auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Resilienz und unsere sozialen Beziehungen aus.

Zeit: Dienstag, 3. März 2020, 14.00 – 17.30 Uhr

Referentin: Rolanda Honsig-Erlenburg, Straßburg

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 21,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Kath. Bildungswerk und der Kath. Frauenbewegung Lienz

€ 10,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Mit Mentaltraining zum persönlichen Wohlfühlgewicht

3teilige Seminarreihe

Um die persönlichen Themen des Lebens zu bewältigen, braucht es manchmal eine Hilfestellung von außen. In Bezug auf unsere Ernährung kümmern wir uns meist nur darum, was wir essen und ob wir uns ausreichend bewegen.

In Wahrheit spielen aber noch andere Faktoren eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, dem eigenen Körper zu seinem Glück zu verhelfen. Mentaltraining hilft dabei, Körper, Geist und Seele auf dem Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht zu unterstützen.

Zeit: 4. März, 11. März, 18. März 2020 – jeweils mittwochs von 20.00 – 21.15 Uhr

Leitung: Chryselda Pedarnig, Mentaltrainerin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 45,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Naturseife selbst gemacht

Workshop

In den letzten Jahren bekam handgesiedete Seife einen immer größeren Stellenwert in unseren Haushalten. Immer mehr Menschen wollen ihre eigenen Pflegeprodukte, frei von Mikroplastik, Aluminium und anderen chemischen Inhaltsstoffen herstellen. In diesem Workshop erfahren wir alles Wissenswerte, um die ersten Schritte in der eigenen Seifenküche zu unternehmen.

Wir lernen Pflanzenöle, Kräuter, ätherische Öle und andere natürliche Zusätze sowie den richtigen und umsichtigen Gebrauch von Natronlauge kennen.

Gemeinsam stellen wir eine pflegende Naturseife her, von der jeder Teilnehmer eine Probe mit nach Hause nehmen kann. Dazu gibt es ausführliche Informationen und erste Grundrezepte.

Zeit: Dienstag, 10. März 2020, 18.00 – ca. 21.00 Uhr
Referentin: Andrea Huber, Heilkräuterpädagogin, Waldexpertin, dipl. Aromapraktikerin und Buchautorin/Irschen
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 35,-- (+ € 8,-- Materialkosten für Seife und Unterlagen)
Mitzubringen: ein altes Handtuch
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmer-Zahl
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Stärken stärken stärkt

Wege einer positiven Erziehung - Workshop

Potentialentfaltung, Selbstsicherheit, Vertrauen und Zuversicht, Unabhängigkeit, Lebensfreude uvm. wünschen wir als Eltern und PädagogInnen unseren Kindern und Jugendlichen, die wir begleiten.

Mehr denn je brauchen Kinder und Jugendliche Menschen, an denen sie sich orientieren können, die sie bestärken und unterstützen, motivieren, Freiräume lassen, ihnen Grenzen aufzeigen, Regeln einfordern und Halt im Alltag geben.

Wie kann dies trotz steigender Anforderungen gut gelingen? Was brauchen wir als Eltern und PädagogInnen, um unsere "Arbeit" gut zu machen?

Es erwarten Sie Anregungen und Impulse, Austausch, Erziehungstipps und praktische Übungen, die auch für zuhause anwendbar sind.

Zeit: Freitag, 13. März 2020, 18.00 – 21.00 Uhr
Referentin: Mag.^a Silvia Rudisch-Prögler, Erziehungs-Coach
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 45,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Eltern-Kind-Zentrum Lienz
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Allgemein und in Verbindung der Heilkunde der Hildegard von Bingen

Im Rahmen dieses Abends geht es allgemein um Vitamine, Mineralstoffe & Spurenelemente, um ihre Funktion und ihren Nutzen für unseren Körper.

Welche Heilpflanzen bzw. Pflanzenauszüge kann man nach der Lehre von Hildegard von Bingen zu diesem Thema in Verbindung bringen?

Zeit: Mittwoch, 18. März 2020, 19.00 – 21.30 Uhr
Referent: Mag.pharm. Dr. A. Dominik Schantl
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 28,--
Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!
€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kräuter zum täglichen Gebrauch – kennen und erkennen lernen Kräuterwanderung

Kräuterwanderung, die ca. 2 Stunden dauert (leichtes Schuhwerk), um unsere heimischen Wild- und Heilkräuter und ihre Wirkungs- und Anwendungsweise kennen zu lernen.

Zeit: Mittwoch, 25. März 2020, 15.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Heidi Gratl, Kräuterfachfrau

Treffpunkt: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 17,--

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!

€ 10,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Wenn Kinder und Jugendliche Abschied nehmen müssen Systemische Grundsätze und Unterstützungsmöglichkeiten

Wenn ein Familienmitglied schwer erkrankt oder stirbt, verändert es das Leben aller Familienangehörigen und kann bei Erwachsenen und Kindern viele Ängste auslösen und sprach- und hilflos machen. Wenn Kinder und Jugendliche eine lebensbedrohliche Erkrankung in ihrem Umfeld erleben, dann benötigen sie Menschen, die sie behutsam und aufrichtig miteinbeziehen und ihre Reaktionen richtig deuten. Die Sprunghaftigkeit kindlicher Trauer und die große Bandbreite kindlicher Trauerreaktionen machen es in vielen Fällen schwer, kindliche Trauer als solche zu erkennen und einzuordnen. Wie Kinder Verluste, Abschiede, Trennung, Tod und Trauer erfahren, prägt sie oft ihr Leben lang und wirkt sich auf ihr Ur-Vertrauen aus.

Da Heranwachsende anders trauern als Erwachsene, werden im Seminar grundlegende Erfahrungen mit trauernden Kindern und jungen Menschen vermittelt. Es werden Beispiele aus der Praxis bearbeitet und Anregungen sowie konkrete Hilfestellungen in der Auseinandersetzung mit dem bevorstehenden und erlebten Tod eines nahestehenden Menschen gegeben.

Zeit: Freitag, 15. Mai 2020, 09.00 – 17.00 Uhr

Referentin: Gertrud Larcher, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Rainbows Trainerin

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 85,--

Anmeldung bis Donnerstag, 30. April bei Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Tel. 05223 43700-33676 (08.00 – 12.00 Uhr); akademie@hospiz-tirol.at

Veranstaltung der Tiroler Hospizgemeinschaft

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen des Bildungshauses (auch zu den nicht geförderten) erhalten Sie über:

- Bildungshaus Osttirol, Kärntner Straße 42, 9900 Lienz, Tel. 04852/65133-0 od. office@bildungshaus.info
- Homepage Bildungshaus Osttirol: www.bildungshaus.info