



Facebook
PVÖ Tirol

PVÖ Innsbruck Stadt

Programmorschau 2025/26



PVÖ Innsbruck Stadt, Salurner Straße 2/EG, 6020 Innsbruck

 +43 512 589113  tirol@pvoe.at  PVÖ Tirol App

Workshop Demenz

Menschen mit Demenz benötigen wie wir alle Bestätigung, Wertschätzung und das Gefühl dazuzugehören. Erfahren Sie wertvolle Tipps und erlernen Sie beim Gedächtnistraining, wie Sie Ihr Gehirn bis ins hohe Alter fordern können.



€ 10,-

DO, 11.09.2025

09.45 - 11.15 Uhr

EG Seminarraum

6020 Innsbruck, Salurnerstr. 2

Aktiv und Fit im Alter (Block I) Freude und Spaß an der Bewegung

Ein bunt gemischtes Bewegungsangebot lässt garantiert keine Langeweile aufkommen. Wir trainieren neben Kraft und Ausdauer auch Beweglichkeit, Balance und Koordination.

Mitzubringen: Turnschuhe, Trinkflasche, Matte

€ 70,- für alle 8 Einheiten

Start: DO, 18.09.2025

danach jeden DO bis 06.11.2025

08.30 - 09.20 Uhr

Ort: 6020 Innsbruck, Bürgerstraße 12



Ziegenwanderung ins Valsertal

“Auf der Roas´ mit der Goass”

Wir begleiten Sennerin Helga mit ihren Ziegen und hören Geschichten über Natur und Mensch. Kulinarisch werden wir auf Helgas Alm verwöhnt.



€ 30,-

inkl. Jause exkl. Getränke

Juni 2026

Nähere Informationen werden zeitnah bekannt gegeben.

PVÖ Senioren Olympiade

Sport, Spaß und Spiel ist keine Frage des Alters! Hier geht es um Teamgeist, sportliche Herausforderungen und Geschicklichkeit, wobei der Spaß nicht zu kurz kommen darf. Jeder ist herzlich willkommen!



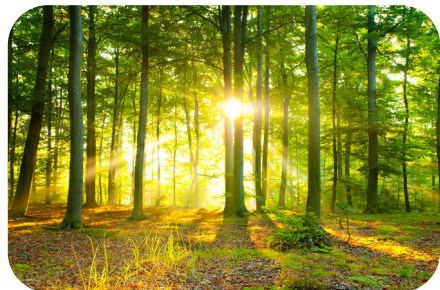
€ 10,-

Juni 2026

Dieses Event zu organisieren und durchzuführen erfordert etwas mehr Aufwand und Vorbereitungszeit. Daher würden wir es mit Hilfe und Unterstützung eines Sportvereins planen und durchführen.

Workshop Waldbaden

Waldbaden ist mehr als ein Spaziergang durch den Wald. Wir nehmen den Wald mit all unseren Sinnen wahr und “baden” in der Atmosphäre des Waldes.



€ 20,-

FR, 08.05.2026

09.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Igls Patscherkofel Talstation

Römerstraße 8, Bushaltestelle J

Workshop Gesunde Augen

Gezielte Übungen zur Vorbeugung von Beschwerden und zur Schärfung der Augenfunktion.

- Übungen zur Entspannung
- Visuelles Scanning
- Praktische Übungen für den Alltag

€ 10,-

DO, 21.05.2026

09.45 - 11.45 Uhr

EG Seminarraum

6020 Innsbruck, Salurnerstr. 2



Line Dance Kurs mit Gabriele

Tanzen hält geistig und körperlich fit! Die Tanzschritte und Choreografien sind schnell erlernbar und eignen sich sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene.



€ 80,- für alle 8 Einheiten

Start: DI, 30.09.2025

danach jeden DI bis 18.11.2025

09.30 - 11.00 Uhr

Ort: 6020 Innsbruck, Bürgerstraße 12

Krafttraining für Männer

“Wer rastet, der rostet”

Gezieltes Krafttraining hält den Körper in Schwung, verbessert die Lebensqualität und verlangsamt den Abbau von Muskelmasse.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Trinkflasche



€ 25,-

MI, 08.10.2025

mit Option auf einen wöchentlichen Kurs

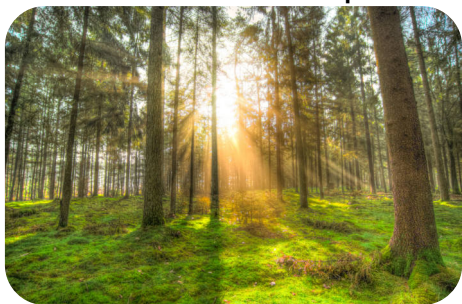
08.30 - 10.00 Uhr

Ort: Landessportzentrum

6020 Innsbruck, Olympiastraße 10a

Workshop Waldbaden

Waldbaden ist mehr als ein Spaziergang durch den Wald. Wir nehmen den Wald mit all unseren Sinnen wahr und “baden” in der Atmosphäre des Waldes.



€ 20,-

MI, 05.11.2025

09.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt: Igls Patscherkofel Talstation

Römerstraße 8, Bushaltestelle J

Aktiv und Fit im Alter (Block II) Freude und Spaß an der Bewegung

Wöchentlich wechselndes Angebot von Pilates, Aroha, Tôsô X über sanftes Ganzkörpertraining und vieles mehr.

Mitzubringen: Turnschuhe, Trinkflasche, Matte

€ 50,- für alle 6 Einheiten

Start: DO, 13.11.2025

danach jeden DO bis 18.12.2025

08.30 - 09.20 Uhr

Ort: 6020 Innsbruck, Bürgerstraße 12



Beckenboden Workshop

Mehr Wohlbefinden durch eine starke Mitte.

Bewusste Schulung des Beckenbodens und Sensibilisierung der Körpermitte.

Beckenbodentraining ist in jedem Alter wichtig!

€ 10,-

DO, 16.04.2026

09.45 - 11.45 Uhr

EG Seminarraum

6020 Innsbruck, Salurnerstr. 2



Aktiv und Fit im Alter (Block IV) Freude und Spaß an der Bewegung

Wöchentlich wechselndes Angebot von Pilates, Aroha, Tôsô X über sanftes Ganzkörpertraining und vieles mehr.

Mitzubringen: Turnschuhe, Trinkflasche, Matte

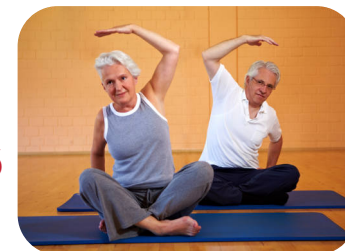
€ 35,- für alle 4 Einheiten

Start: DO, 07.05.2026

danach jeden DO bis 11.06.2026

08.30 - 09.20 Uhr

Ort: 6020 Innsbruck, Bürgerstraße 12



Aktiv und Fit im Alter (Block III)

Freude und Spaß an der Bewegung

Wöchentlich wechselndes Angebot von Pilates, Aroha, Tôsô X über sanftes Ganzkörpertraining und vieles mehr.

Mitzubringen: Turnschuhe, Trinkflasche, Matte

€ 70,- für alle 8 Einheiten

Start: 12.03.2026

danach jeden DO bis 30.04.2026

08.30 - 09.20 Uhr

Ort: 6020 Innsbruck, Bürgerstraße 12



Workshop TANZbeFLÜGELT

Wir erlernen Kreis-, Volks- und Gruppentänze aus aller Welt.

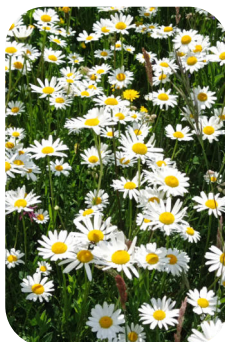
Mitzubringen: bequeme Schuhe, luftige Kleidung, Trinkflasche, Freude an Begegnung und Bewegung

€ 10,-

DO, 19.03.2026

10.00 - 11.30 Uhr

Ort: 6020 Innsbruck, Bürgerstraße 12



Oh du fröhliche Weihnachtszeit

Gemeinsames Singen und Musizieren

Weihnachtslieder erwecken Erinnerungen und schaffen eine festliche Atmosphäre. Mit Klassikern wie “Leise rieselt der Schnee”, “Oh Tannenbaum” & Co stimmen wir uns auf die Adventzeit ein.



€ 10,-

MI, 26.11.2025

EG Seminarraum

6020 Innsbruck, Salurnerstr. 2

Schneeschuh-/ Winterwandern

Schneeschuhwandern sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene. Gemeinsam erleben wir in der Gruppe die Stille in der Natur.



€ 45,- pro Termin

Start: MI, 19.11.2025

danach jeden MI

im 2-Wochen-Takt

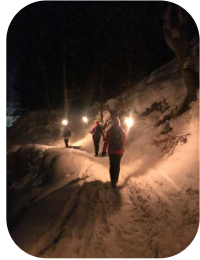
bis 01.04.2026

Abschluss im Kühtai

Kursort und nähere Informationen bei Anmeldung

Fackelwanderung

Warm eingepackt wandern wir ausgerüstet mit brennenden Fackeln zu leicht erreichbaren Zielen rund um Innsbruck.



€ 15,- pro Termin

inkl. Fackel

18.00 - 19.30 Uhr

28.11.2025 TP Hutterer Park(Hans Psenner Steg)

29.11.2025 TP Alte Patscherkofel Talstation

16.01.2026 TP Igls Bahnhof (Endhaltestelle Tram 6)

20.02.2026 TP Hutterer Park (Hans Psenner Steg)

13.03.2026 Alte Patscherkofel Talstation

Mieminger Rundwanderweg

Bei einer Wanderung am Mieminger Sonnenplateau darf der eine oder andere Baum geschmückt werden.

€ 10,-

FR, 12.12.2025

10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Innsbruck HBF 8.30 Uhr



Workshop Atmen

Einatmen - Ausatmen, nicht bewerten, nicht urteilen, nichts erwarten und nicht mit anderen vergleichen.

Wir tun es, ohne darüber nachzudenken. Dabei hat die Art, wie wir Atmen, einen besonderen Einfluss auf unser Wohlbefinden.



€ 10,-

DO, 22.01.2026

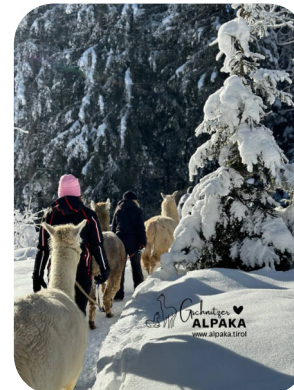
09.45 - 11.15 Uhr

EG Seminarraum

6020 Innsbruck, Salurnerstr. 2

Alpakawanderung in Gschnitz

Tauchen Sie ein in die Welt der Alpakas und Lamas, lernen Sie deren gutmütiges Wesen kennen und verbringen Sie eine einzigartige Auszeit im Einklang mit der Natur.



€ 40,- pP mit Alpaka

€ 15,- pP ohne Alpaka


inkl. Glühwein oder Punsch

MI, 04.02.2026

09.00 - 11.00 Uhr

PVÖ Bezirk Innsbruck Stadt

Andrea Messner

 0664/329 02 91

 andrea.messner@pvoe.at



PVÖ Tirol App



Unsere Homepage

Änderungen vorbehalten!

Nähere Informationen zu den einzelnen
Programmpunkten erhalten Sie auf Rückfrage
bzw. bei Anmeldung beim PVÖ Tirol



**PENSIONISTEN
VERBAND
TIROL**

PVÖ Tirol
Salurner Straße 2/EG
6020 Innsbruck

**DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN**



österreichische **LOTTERIEN** | DER PARTNER DER
SENIORENHILFE

Tel. +43 512 589113
Email tirol@pvoe.at
<https://pvoe.at/tirol/>