



NATUR
ENERGIE WELTEN



Facebook
PVÖ Tirol

PVÖ Innsbruck Stadt

Programmorschau 2024/25



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



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

PVÖ Innsbruck Stadt, Salurner Straße 2/EG, 6020 Innsbruck
☎ +43 512 589113 🌐 tirol@pvoe.at 📱 PVÖ Tirol App

Weihnachtliche Rituale



Wir stimmen uns auf die ruhigste Zeit des Jahres ein und erinnern uns an Rituale und Gerüche, die wir noch aus unserer Kindheit kennen, wie z.B. das Ausräuchern der Wohnung.

€ 15,-

28.11.2024

Donnerstag

15.00 - 17.30 Uhr

Vortragende: Britta Weber



Märchenstunde mit einer Schauspielerin

“Tiger und Bär, es weihnachtet sehr”



Lassen Sie sich - auch gerne mit Ihrem Enkerl - bei Tee und Keksen in die Märchenwelt entführen.

€ 10,-

13.12.2024

Freitag

15.00 - 16.30 Uhr

Schauspielerin: Ines Stockner



Sturzprophylaxe Workshop



Stürzen und sturzbedingte Verletzungen vorbeugen. Erlernen Sie koordinative Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und den Umgang mit Selbsteinschätzung und Sturzangst.

€ 10,-

08.05.2025

Donnerstag

09.30 - 11.00 Uhr

Trainerin: Dr. Jasmin Waibl-Stockner/
Mag. Silke Zeuner



Rücken Workshop

Theorie und Praxis

Wer rastet, der rostet - unser Körper braucht Bewegung. Falsche Haltungen, langes Sitzen und Bewegungsmangel führen zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Wir arbeiten gezielt an Ihrer Rückengesundheit!

€ 10,-

02.04.2025

Mittwoch

16.00 - 17.30 Uhr

Trainerin: Dr. Jasmin Waibl-Stockner/
Mag. Silke Zeuner



Radgruppe

“Ja, mir sein mit'n Radl do”

Wunderschöne Radtouren mit dem E-Bike auf ruhigen Landstraßen und Forstwegen. Wir radeln ca. 40 - 60 km in 3 bis 5 Stunden. Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz.



€ 20,- pro Radtour
ab 10. April 2025
jeden 2. Donnerstag im Monat
ab 10.00 Uhr

Guide: Mike Schär

Aktiv und Fit im Alter

Bewegungsübungen im Sitzen Workshop

In der Gruppe Freude und Spaß an der Bewegung erleben! Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination bis ins hohe Alter.

Lernen Sie Übungen für zu Hause, die Sie selbst im Alltag jederzeit durchführen können.

€ 10,-

08.01.2025

Mittwoch

09.30 - 11.00 Uhr

Trainerin: Dr. Jasmin Waibl-Stockner/
Mag. Silke Zeuner



Beckenboden Workshop

Theorie und Praxis

Mehr Wohlbefinden durch eine starke Mitte.
Bewusste Schulung des Beckenbodens und
Sensibilisierung der Körpermitte.

Beckenbodentraining ist in jedem Alter
wichtig!

€ 10,-
23.01.2025
Donnerstag
09.30 - 11.00 Uhr

Trainerin: Mag. Silke Zeuner



Linedance Workshop

Tanzen hält geistig und körperlich fit und macht
viel Spaß!

Die Tanzschritte und Choreografien sind schnell
erlernbar und eignen sich sowohl für Anfänger
als auch für Fortgeschrittene.



€ 10,-
18.02.2025
Dienstag
09.30 - 11.00 Uhr

Trainerin: Gabriele Krismer

Nordic Walking Treff

Sanftes Ausdauertraining zur Förderung der
Gesundheit und Verbesserung der Durchblutung.
Nordic Walking beansprucht die Oberkörper-,
Bein- und Gesäßmuskulatur.



€ 10,- pro Einheit
ab 3. März 2025

jeden 1. Montag im Monat
09.30 - 11.00 Uhr

Trainerin: Christine Misslinger

Osteoporose Workshop

Theorie und Praxis

Gemeinsam stark gegen Osteoporose. Warum
ist Bewegung so wichtig? Welcher Sport eignet
sich bei Osteoporose? Was sollte man
vermeiden?

€ 10,-
06.03.2025
Donnerstag
09.30 - 11.00 Uhr

Trainerin: Mag. Silke Zeuner

