

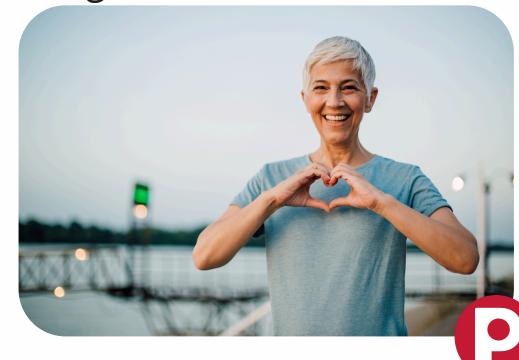


NATUR ₽ ENERGIE ₽

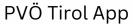


PVÖ Innsbruck Stadt

Programmvorschau 2024/25









Unsere Homepage

Änderungen vorbehalten!

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



PVÖ Tirol Salurner Straße 2/EG 6020 Innsbruck



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

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

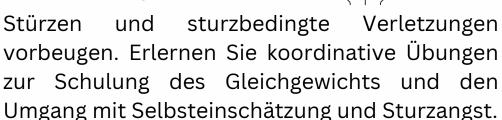
"Tiger und Bär, es weihnachtet sehr"

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



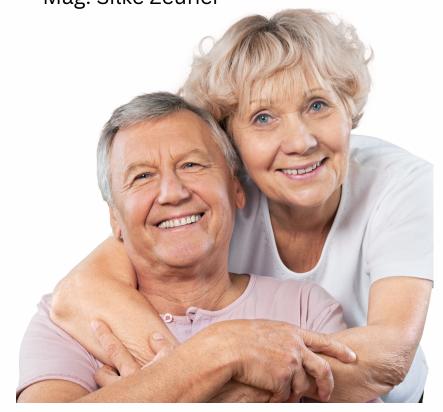
€10,-

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



"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