

PVÖ

Innsbruck Stadt

Programmorschau 2025



Facebook
PVÖ Tirol



NATUR
ENERGIE
WELTEN



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 | DER PARTNER DER
LOTTERIEN | SENIORENHILFE

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

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 03.03.2025
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



Wanderungen mit Wanderführer Walter Oss

04.03.25 Thaur Romedikirche

Gehzeit von Absam 2 – 3 Stunden, 300 Höhenmeter

15.04.25 Lanserseerunde

Gehzeit 2 Stunden, 120 Höhenmeter 6 km

13.05.25 Historischer Rundwanderweg Volders

Gehzeit 2,5 Stunden, 230 Höhenmeter und 6 km

03.06.25 Sunseitenweg Neustift - Fulpmes

Gehzeit 2 – 3 Stunden, 400 Höhenmeter

08.07.25 Sattelbergalm

Gehzeit von Vinaders 2,5 Stunden, 360 Höhenmeter

05.08.25 Laponesalm

Gehzeit von Gschnitz 1,5 Stunden

Die Wanderungen sind speziell für unsere Pensionistinnen und Pensionisten ausgesucht. Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos.

Anmeldungen inkl. Details zu den Ausflügen und Wanderungen bei

PVÖ IBK Stadt, Andrea Meßner
Salurner Straße 2/EG, IBK
Tel: 0664 32 90 2 91
Email: andrea.messner@pvoe.at

Kitzbühel

Mit dem Zug geht's nach Kitzbühel direkt an den Schwarzsee, wo wir in einer gemütlichen flachen Runde um den See spazieren. Mit dem Zug geht's weiter ins Zentrum, wo wir im Huberbräustüberl unser Mittagessen einnehmen und einen Rundgang durch den Ort machen können.

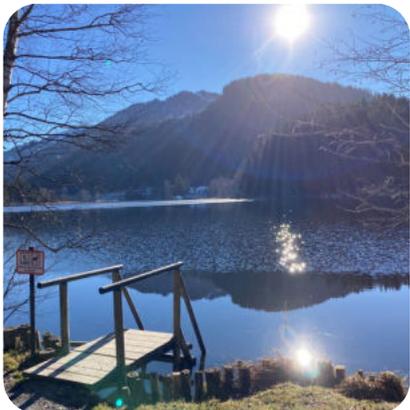


€ 8,-

13.05.2025

Bahnkarte & Mittagessen individuell

Reisebegleiterin: Doris Karbon



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 10.04.2025

jeden 2. Donnerstag im Monat
ab 10.00 Uhr

Guide: Mike Schär

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



Wieder unterwegs mit unseren beliebten Tagesausflügen!

Mittenwald



Mit dem Zug geht's ins Bayrische Mittenwald mit seinen bemalten Häusern und seiner Geigenbaugeschichte. In einer 1,5-stündigen Führung erfahren wir alles über die Lüftlmalerei. Besuch einer Braustube mit typisch bayrischer Kost und des Geigenbaumuseums.



€ 15,-

26.03.2025

Bahnkarte & Mittagessen individuell
Reisebegleiterin: Doris Karbon

Fohlenhof Ebbs

Mit dem Bus geht's nach Ebbs. In einer Führung durch das Fohlenhofgestüt erfahren wir alles über die blonden Haflingerpferde und ihre Zucht. Mittagessen in einem traditionellen Tiroler Gasthaus Ebbs. Rund um den Gasthof gibt's schöne Spazierwege entlang des Inns oder des Inntalradwegs. Wer will bleibt im Gastgarten sitzen und genießt den Nachmittag.



€ 53,- inkl. Busfahrt

24.04.2025

Mittagessen individuell
Reisebegleiterin: Doris Karbon