

Programm Wintersemester 2017/2018



erwachsenenschule
zirl

zugestellt durch post.at

Sehr geehrte Interessenten, liebe Zirlerinnen und Zirler

neu im Programm für das Herbst-/Wintersemester 2017/18, das sie gerade in den Händen halten, sind zwei Konversationskurse und zwar in englischer und italienischer Sprache, ein Nachmittag mit „Simply Meditation“ und eine besinnliche Herbstwanderung. Ich freue mich, wenn Sie vom Kursangebot regen Gebrauch machen.

Herzliche Grüße Maria Schneider

Interkulturelles Kochen

Kurs: HW 2017/15 bzw. HW 2017/16

Leitung: Maria Schneider

HW 2017/15: Mittw., 13. Dez., 18:30 bis 21:15 Uhr (3 UE)

Lebensmittelbeitrag: 15,00 €

HW 2017/16: Montag, 15. Jan., 18:30 bis 21:15 Uhr (3 UE)

Kursbeitrag: freiwillige Spende

Ort: NMS Zirl, Untergeschoß, Küche

Bei'm Essen kommen d'Leut z'samm. Kochen mit Bewohnern des Flüchtlingsheimes.

Eine Mischung aus Kochkurs und Koch-Vorführung. Begegnung und Gespräch beim gemeinsamen Kochen. Gegenseitiger Einblick in die Kulturen beim Zubereiten der Speisen und gemeinsamen Essen. Bitte bringen sie ein Geschirrtuch und ein Gefäß mit, um evtl. Speisen mitzunehmen.

Ein Blick in die Keksdose

Kurs: HW 2017/12 bzw. HW 2017/13

Kursleitung:

HW 2017/12: Freitag, 17. Nov., 18.00 bis 21:30 Uhr

Gabi Tanzer

HW 2017/13: Mittwoch, 6. Dez., 18.00 bis 21:30 Uhr

Der Lebensmittelbeitrag wird nach Verbrauch abgerechnet.

Kursbeitrag: 18,00 € (je Termin)

Ort: NMS Zirl, Untergeschoß, Küche

Weihnachtsbäckerei, verschiedene Teige und Sorten.

Je Abend werden 7 bis 8 Sorten nach altbewährten und neuen Rezepten hergestellt, die die Teilnehmer/Innen am Ende mit nach Hause nehmen. Zielgruppe: Vom Backanfänger bis zur leidenschaftlichen Bäcker/In. Mitzubringen: Keksdose/n, 2 Geschirrtücher, Schürze, Schreibzeug.

Gesund durch den Winter ...

Kurs: HW 2017/17

Referent: Georg Federspiel

Termin: Freitag, 20. Oktober, 18.00 bis 21:00 Uhr

Kosten: 20,00 € (incl. Material)

Ort: FAMBOZI Zirl, Florianstraße 7, 2. OG, Sonnendeck

... mit selbst hergestellten Kräutersalben, Kräutercremen, Tinkturen und Auszügen. Wie einfach es ist, aus den Kräuterschätzen der Natur ganz ohne Chemie ihre eigenen Salben herzustellen, das wird in diesem Kurs in anschaulicher, anregender und leicht verständlicher Weise vermittelt. Jeder/Jede Kursteilnehmer/In stellt selbst eine Salbe und eine Tinktur her. Mitzubringen: kleines Schneidbrett und ein kleines Messer.

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs: HW 2017/07

Kursleitung: Karin Lettenbichler
Yogalehrerin

Termine: Dienstags, 3. Oktober bis 6. Februar
19:30 bis 21:00 Uhr (17 x 1,5 Stunden)

Kosten: 10,00 € je Abend

Ort: FAMBOZI Zirl, Erdgeschoß, Bewegungsraum

In der Ruhe liegt die Kraft. Erlernen sie Yoga-Asanas (Körperübungen), Pranajama (Atmung), Savasana (Entspannung). Einstieg jederzeit möglich, **ohne Anmeldung!** Kosten sind bei der Kursleitung zu zahlen. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen.

smoveyWALK

Kurs: HW 2017/04

Kursleitung: Veronika Santer
smovey-Coach, Energetikerin

Termine: Montags, 2. Okt., 16. Okt., 23. Okt.
19:00 bis 20:00 Uhr (3 x 1 Stunde)

Kosten: 27,00 €

Ort: NMS Zirl, Untergeschoß, Klasse

Neuer Schwung für Ihr Wohlbefinden! Im Inneren der smovey-Ringe sind jeweils 4 Kugeln, die durch die Schwingung eine Vibration auslösen. Diese wirkt auf unseren gesamten Organismus anregend - u. a. wird das Immunsystem gestärkt, Stoffwechsel, Durchblutung und Verdauung angeregt. Daneben verbessern Übungen mit smoveys die Koordination, die Balance, Ausdauer und es kann eine tiefe Entspannung erreicht werden. Beim smoveyWALK gehen wir mit den smovey-Ringen in der Natur - es werden einfache Übungen eingebaut, deren Intensität jede/r für sich bestimmen kann. smovey-Ringe werden für die Termine zur Verfügung gestellt (oder können nach Wunsch bei der Trainerin erworben werden).



Fit werden nach und mit dem Baby

Kurs: HW 2017/03

Kursleitung: Stefanie Praxmarer
Dipl. Gesundheitstrainerin (i. A.)
VS Lehrerin

Termine: Mittwochs, 4. Oktober bis 22. November
11:00 bis 11:50 Uhr (8 x 1 UE)

Kosten: 60,00 €

Ort: EKIZ Zirl, Bahnhofstraße 35



Willst du gerne wieder für dich und deinen Körper nach der Geburt etwas Gutes tun, hast aber weder Zeit noch Möglichkeiten alleine zu trainieren??? Kein Problem – ich bringe dich gemeinsam in der Gruppe wieder in Form zusammen mit deinem kleinen Schatz. Die Teilnehmer bringen ihre Babys mit und wir integrieren sie spielerisch in unser Training. **Für wen:** Mütter mit Kindern, die noch nicht krabbeln. Bei schönem Wetter sind wir im Freien mit dem Kinderwagen unterwegs. **Mitzubringen:** Handtuch, Trinkflasche, evtl. Matte, alles was dein Baby benötigt.

► **Das nächste Repair-Café in Zirl ist für das Frühjahr 2018 geplant.** ◀

Informationen über Repair-Cafés in der näheren Umgebung erhalten sie unter:

<http://www.repaircafe-tirol.at>

Natur-Klang-Wanderung ...

Kurs: HW 2017/09

Kursleitung: Jochen Hampl
autorisierter Bergwanderführer und Musiker
Kosten: 18,00 €

Termin: Samstag, 14. Oktober
10:30 Uhr. Rückkehr 14:30 Uhr
Ort: Mühlgasse, Unterföhrng. Nordumfahrung

... **durch den Zirler Schlosswald.** Bei einer beschaulichen Wanderung durch Wald und Wiese erleben und beschreiben wir Geräusche, verbinden uns mit der natürlichen Umgebung und schärfen unsere Sinne an der unerschöpflichen Vielfalt der Klänge und Formen der Natur. Erstaunliche Infos über Pflanzen und Tiere und ein verblüffend-witziges, teamstärkendes Kreisspiel runden den Streifzug ab. Zielgruppe: Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre.

Klangmeditation

Kurs: HW 2017/08

Kursleitung: Silvia Neher
Kosten: 75,00 €

Termine: Donnerstags, 5. Oktober bis 30. November
19:30 bis 20:30 Uhr
(8 x 1 Stunde)
Ort: EKIZ Zirl, Bahnhofstraße 35



Geführte Klangmeditation. Tiefenentspannung mit Klangschalen, Gong, Koshi, Sansula. Der Ton der Klangschale bringt Körper und Seele zum Schwingen, schenkt den Menschen Wohlbefinden und bewirkt eine sanfte und angenehme Harmonisierung. Klang spricht das ursprüngliche Vertrauen im Menschen an, wodurch schnell eine tiefe Entspannung erreicht wird. In dieser Entspannung kann das Loslassen von Problemen und Blockaden geschehen.

Mitzubringen: da wir am Boden liegen, bitte eine Matte, Decke und evtl. Kopfunterlage mitbringen.

Simply Meditation

Kurs: HW 2017/10

Kursleitung: Gerhard Marth
Kosten: 85,00 €

Termin: Samstag, 11. November
14:00 bis 19:00 Uhr
Ort: EKIZ Zirl, Bahnhofstraße 35



Finde deine Balance mit Simply Meditation. Simply Meditation ist eine effiziente Methode um Menschen im Alltag und Berufsleben zu unterstützen. Die einfachen, praktischen und sehr wirksamen Techniken von Simply Meditation, können überall und zu jeder Tageszeit praktiziert werden. Sie helfen die Gedanken zu beruhigen und innere Ruhe zu erfahren, zu sich selbst zu kommen und mehr Liebe zu sich selbst zu fühlen. Simply Meditation erweckt das kreative Potential, stärkt die innere Balance und Gesundheit und gibt dem Leben einen stabilen Rahmen. Wenige Minuten Praxis am Tag reichen aus, wie vielfach von Teilnehmern bestätigt wurde. Die Teilnehmer sind nach diesem Workshop fähig, Simply Meditation alleine Zuhause, im Zug, in Arbeitspausen, beim Spaziergehen usw. anzuwenden.

Referent: Philipp Eichhorn

**Termin: Dienstag, 21. November
ab 18:30 Uhr (ca. 2 Stunden)**

Kosten: 15,00 €

Ort: Praxis erdReich, Kirchstraße 7, Zirl

Räuchern wie damals - dieser Abend dient der Einführung in die alte Tradition des Räucherns rund um die Rau(c)hnächte. Kennenlernen, ausprobieren - Seit vielen Jahrtausenden und quer durch alle Kulturen hinweg, erforschten Menschen die Wirkung von Düften, die beim Verbrennen von Kräutern, Harzen und Hölzern entstanden. Sie erkannten, dass dieser erdRauch entspannen und heilen kann, dass er das Gebet und die Meditation unterstützt sowie Träume verstärkt. Düfte reinigen unseren Geist / Heim, sie erwecken die Sinne und wirken einerseits beruhigend / harmonisierend und andererseits aktivierend / energetisierend. Keltischen Ursprungs sind die zwölf Rau(c)hnächte, die zwischen der Wintersonnenwende am 21.12. und dem Dreikönigstag am 06.01. liegen. Besonders in diesen Nächten, wollte man schon immer die schlechten, negativen Energien und bösen Geister vertreiben und neue, frische, saubere Energien sowie Zufriedenheit und Gesundheit hereinlassen.

Nähen: Jeanstasche

Kurs: HW 2017/14

Kursleitung: Elke Pirker

**Termin: Donnerstag, 30. Nov. und 7. Dez.
18:00 bis 21.00 Uhr (2 x 3 Std.)**

Kosten: 32,00 €

Ort: NMS Zirl, Untergeschoß, Textiler Werkraum



Hast du auch alte Jeans zu Hause und weißt nicht, was du damit machen sollst? Die Antwort ist einfach – näh dir deine eigene Tasche. Gemeinsam besprechen wir deinen Design-Wunsch und passen den Schnitt bei Bedarf an. Danach wird zugeschnitten und genäht. Natürlich steht Elke für Fragen jederzeit bereit und erklärt wie z.B. ein Reißverschluss eingenäht wird. Der Kurs richtet sich an Nähbegeisterte und solche, die es werden wollen. Die Teilnehmer sollten vor dem Kurs bereits mit ihrer Nähmaschine gearbeitet haben und wissen, wie sie funktioniert. Mitzubringen sind:

eigene Nähmaschine, 1 bis 2 Erwachsenen-Jeans (es eignet sich auch jeder andere feste Stoff), Lederreste (für den Henkel und den Taschenboden). Details schickt Elke nach der Anmeldung allen Kursteilnehmern per E-Mail.

E-Mail senden



Anmeldung zu den Kursen:

E-Mail: es-zirl@tsn.at

Homepage: www.erwachsenenschulen.at/zirl

Telefon: 06 80 / 3 04 65 89

(Mo, Di, Mi 18 bis 20 Uhr; Do 9 bis 11 Uhr)

Homepage



Klöppeln (Anfänger und leicht Fortgeschrittene)

Kurs: HW 2017/05

Kursleitung:
Maria Schneider

Termin: Vorbesprechung: 2. Oktober von 19:00 bis 19:30 Uhr
(Kursmaterialien, Bestellungen usw.)

Kurs: **Montags, 9. Okt. bis 4. Dez., 19:00 bis 20:50 Uhr**
(8 x 2 UE)

Kosten: 120,00 €

Ort: NMS Zirl, Untergeschoß, Textiler Werkraum

Klöppeln ist ein altes, fast in Vergessenheit geratenes textiles Handwerk. Die Arbeitstechnik ist einfacher, als sie auf den ersten Blick erscheint. Ausgehend von den Grundsschlägen, wie Leinenschlag, Netzschlag und Gitterschlag, stellen wir am Ende des Kurses eine einfache Spitze her. Zum Probieren können Werkzeug und Material ausgebaut werden.

Klöppeln (für Fortgeschrittene)

Kurs: HW 2017/06

Kursleitung:
Edith Krabacher

Termin: Beginn: 2. Oktober von 18:00 bis 19:50 Uhr
Weitere Termine werden am ersten Abend festgelegt

Kurs: **Oktober bis Februar 1x monatlich (5 x 2 UE)**

Kosten: 75,00 €

Ort: NMS Zirl, Untergeschoß, Textiler Werkraum

Dieser Kurs ist aufbauend und vertiefend für Fortgeschrittene Klöpplerinnen gedacht. Persönliche Interessen und der individuelle Kenntnisstand werden berücksichtigt.

Filzen

Kurs: HW 2017/11

Kursleitung: Marianne Marignoni

Termin 1: Dienstag, 14. Nov., 14:00 bis 17:00 Uhr

Termin 2: Mittwoch, 15. Nov., 14:00 bis 17:00 Uhr

Die Termine sind einzeln oder gemeinsam buchbar.

Kosten: 21,00 € (je Termin)

Ort: Rotkreuzstelle Zirl, Geistbühelweg 19, Saal

Herstellung von verschiedenen Stücken in unterschiedlichen Techniken: z. B. Tasche, Hut, Pulswärmer, Hausschuhe, Schal . . .

Bitte mitbringen: alte Handtücher oder Leintuch, Plastiksäcke oder Folie (z. B. von chem. Reinigung oder Abdeckfolie). Falls vorhanden: Filz-Wolle, nach Wunsch (alte) Seidentücher zum Reinfilzen.

Materialkosten: Sie können Filzwohle mitbringen oder im Kurs kaufen. Abrechnung nach Verbrauch.

RAUM
24
FÜR DICH

ab 15 €/Stunde – individuelle,
kurzfristige, flexible RAUMnutzung
möglich

RAUMadresse: Kirchstraße 24 | 6170 Zirl | Tirol | Österreich
RAUMtelefon: 0664/1215709 RAUMmail: info@raum24.at
socialRAUM: facebook/RAUM24.at wwwRAUM: http://www.raum24.at

MIET
95M²RAUM

Tanzen für Kinder

Kurs: HW 2017/01

Kursleitung: Sophie König

Kosten: 66,00 € *)



Termine: Montags, 2. Oktober bis 29. Januar (13 x 1 UE)

Ort: EKIZ Zirl, Bahnhofstraße 35

1. Altersgruppe 4 - 6 Jahre: 14:30 bis 15:25 Uhr

2. Altersgruppe 6 - 8 Jahre: 15:30 bis 16:25 Uhr

3. Altersgruppe 8 - 10 Jahre: 16:30 bis 17:25 Uhr

In diesem Kurs werden Tanzgrundlagen in den Bereichen Ballett- und Jazztanz unterrichtet. Ziel ist es, den Kindern auf spielerische Weise Körper- und Bewegungsbewusstsein beizubringen. Bitte geben sie bei der Anmeldung das Alter des Kindes bekannt.

*) Geschwisterbonus: Das zweite Kind aus derselben Familie zahlt 49,00 €.

Keksebacken für Schüler

Kurs: HW 2017/19

**Kursleitung: Andrea Wolfgang-Stock
und Maria Schneider**

Kosten: 12,00 €

Termin: Freitag, 24. November, 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: RAUM 24, Kirchstraße 24, Zirl



Wir backen und verzieren gemeinsam schöne lustige Kekse, die am Ende des Kurses mit nach Hause genommen werden. Für wen? Schüler im Alter von 9 bis 12 Jahren.

Tell me ...

Kurs HW 2017/18

Kursleitung: Dr. Alois Strasser

Kosten: 90,00 €

**Termine: Dienstags, 3. Okt. bis 5. Dez., (10 x 2 UE)
19:00 bis 20:40 Uhr**

Ort: NMS Zirl, Klasse UG

Viele, die in Bezug auf grammatikalische Strukturen und Wortschatz recht gut Englisch können, kommen dennoch bei Konversationen relativ schnell an ihre Grenzen. In bewusstem Kontrast zu verschultem Pauken von Grammatik und Vokabular soll spielerisch Sicherheit im Anwenden der englischen Sprache bei längeren und themenbezogenen Diskussionen erlangt werden. Auch Interessenten, die nur Grundkenntnisse in Englisch aufweisen, sind als Teilnehmer willkommen (Niveauunterschiede können durch kooperatives Lernen ausgeglichen werden).

Colazione Italiana

Kurs: HW 2017/02

Leitung: siehe unten

Kosten: freiwillige Spenden

**Termine: Freitags, 15. Sept., 6. Okt., 3. Nov., 1. Dez.,
und 12. Jan. - Zeit: 9:30 bis 10:30 Uhr**

Ort: RAUM 24, Kirchstraße 24, Zirl



Ungezwungene Konversation bei Cappuccino in Italienisch im RAUM 24. Für die Leitung der Konversation werden jeweils muttersprachliche Italiener/innen organisiert.

Weitere Infos: Mail: info@raum24.at, Telefon 0664 / 1215709. **Keine Anmeldung erforderlich.**

GLUFN
Neue Vielfalt. Leben im Dialog



Im Flüchtlingsheim Zirl

Internationale Küche

8. Integrationsfest „Together“

- ▶ Am 16. September ab 14 Uhr Kinderprogramm von den Sonnensprossen, EKIZ und dem Elternverein der VS Zirl.
- ▶ Ab 15 Uhr Märchen-Erzählstunde des Klassikers „Das fliegende Klassenzimmer“ mit Christian Forster.
- ▶ Ab 16.30 Uhr Bands, Trommelworkshop mit der FreeBeatCompany.

Weitere Details zum Programm: www.dieselch.at/wp/

Allgemeine Hinweise

Kontakt / Anmeldung

Homepage: www.erwachsenenschulen.at/zirl

E-Mail: es-zirl@tsn.at

Telefon: 0680 / 3 04 65 89

(jeweils Montag, Dienstag, Mittwoch von 18:00 bis 20:00 Uhr und Donnerstag von 9:00 bis 11:00 Uhr. Ausgenommen schulfreie Tage.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung für jede Veranstaltung (Ausnahme Yoga-Kurs und Colazione Italiana) notwendig und verbindlich. Geben sie bitte immer die Veranstaltung, die sie besuchen möchten, ihren vollständigen Namen sowie ihre Telefonnummer an. Falls vorhanden auch ihre E-Mail-Adresse.

Anmeldeschluss

Der Anmeldeschluss, sofern nicht anders angegeben, ist immer eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung bzw. vor dem ersten Kurstag.

Haftung

Für Verluste und Schäden, die Teilnehmern durch den Besuch von Veranstaltungen der Erwachsenenschule Zirl entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Absage / Stornierung

Wir behalten uns das Recht vor, bei zu wenigen Anmeldungen die Veranstaltung abzusagen. Sie werden über eine Absage spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung informiert.

Anmeldungen können kostenlos bis spätestens eine

Woche vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail oder telefonisch storniert werden.

Bezahlung

Sie bekommen eine Zahlungsaufforderung, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht und somit der Kurs gesichert ist. Ab dann, bis spätestens 5 Werktage vor der Veranstaltung zahlen sie bitte den Kursbeitrag auf das Konto der Erwachsenenschule Zirl, Franz-Plattner-Straße 30, 6170 Zirl bei der Raiffeisenbank Zirl ein.

BIC: RZTIAT22 - IBAN: AT39 3600 0000 0416 8035
Dadurch sollen zeitaufwändige Rücküberweisungen für abgesagte Kurse vermieden werden.

Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden.

Mehrwöchige Veranstaltungen

Veranstaltungen/Kurse die öfter als 1x stattfinden, finden – sofern nicht anders angegeben – immer am selben Wochentag statt. An Feiertagen und in den Ferien finden normalerweise keine Kurse statt (ausgenommen schulautonome Tage).

Teilnahmebestätigung

Falls sie eine Teilnahmebestätigung benötigen, geben sie das bitte bei der Anmeldung bekannt. Sie erhalten die Bestätigung am letzten Veranstaltungstag.

Unterrichtseinheit

Eine Unterrichtseinheit (UE) kann von Kurs zu Kurs variieren und liegt zwischen 45 und 60 Minuten.

Erwachsenenschule Zirl, Franz-Plattner-Str. 30, 6170 Zirl

Gefördert von:



MARKTGEMEINDE ZIRL
Bezirk Innsbruck-Land

