

Neue Kurse

Life Kinetik Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

mit Christoph Huber, Diplom-Mentaltrainer und Life Kinetik Trainer

**Schnuppertraining am 25. März um 18:30 Uhr – Freiwillige Spenden
Start des Workshops am 1. April um 18:30 Uhr (Dauer: 6 Wochen)
im kleinen Turnsaal der Volksschule Ellmau**

Life Kinetik - Gehirntaining mit Spaß und Bewegung!

Am besten beschreiben es die Teilnehmer selber mit folgenden Aussagen: "Fördert die Kreativität" "Motivierend und lustig" "Kurzweilig und interessant" "Abschalten vom Alltag" "Abwechslungsreiche und herausfordernde Bewegungen" "Konzentrationstraining" "Trainiert Wahrnehmung und Orientierung"

Seht es euch am besten selbst an beim kostenlosen Schnuppertraining!

Kosten für 6er Block: EUR 90,00 pro Person

**Mind. 5 Teilnehmer, max. 14, bitte um Voranmeldung (auch für Schnuppertraining)
unter 0664/9108095 (gerne auch per SMS oder WhatsApp) oder es-ellmau@tsn.at**

TROMMELN

„Eine Reise vom Kopf ins Herz“

mit Hermann Ortner, abgeschlossene sechs-semesterige Ausbildung
„Integrative Trommel- und Rhythmspädagogik“ in Salzburg

Beginn am Dienstag, 02. April um 19:00 Uhr in der Volksschule in Ellmau
7 Abende jeweils am Dienstag – außer Karwoche

Der 1. Tag ist zum Schnuppern, bei Nichtgefallen KEINE Kosten!

Dieser Kurs ist konzipiert für Musikbegeisterte, die Rhythmus mögen, auf einfache Weise Trommeln lernen möchten oder ihre Kenntnisse darin verbessern wollen.

Inhalt: Erlernen und Verbessern der Trommelschlagtechniken, die Kombination beider Hände, Training des Rhythmusgefühls, Koordination zwischen linker und rechter Gehirnhälfte und verbinden versch. Rhythmen mit (afrikan.) Liedern.

Durch Kombination verschiedener Rhythmen entstehen kleine Ensembles.

MUSIKALISCHE VORKENNTNISSE SIND NICHT ERFORDERLICH!

Vorrangig ist aber der Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Falls eigene Djembe vorhanden – bitte mitbringen. Es besteht auch die Möglichkeit, während des Kurses (gilt nur für den Kurstag, nicht zum Mitnehmen), eine Trommel auszuleihen – bitte bei der Anmeldung bekannt geben. (Leihgebühr EUR 20,00 für alle 7 Kurstage).

**Kosten: EUR 80,00 für 7 Abende zu je zwei Einheiten (19:00 – 20:30 Uhr)
Leihtrommel (nur für den Kurstag, nicht zum Mitnehmen) EUR 20,00**

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt

**Bitte um Voranmeldung bis Montag, 01. April
unter 0664/9108095 (gerne auch per SMS oder WhatsApp) oder es-ellmau@tsn.at**

Neue Kurse

IMPULSVORTRAG: Die heilende Kraft deiner Stimme – Musik heilt Körper und Seele

mit Dipl. Päd. Brigitta Lang, Stimmanalysikerin

**Donnerstag, 11. April um 19:00 Uhr
in der Volksschule Ellmau**

Trainierst du deine Stimme täglich nur 10 Minuten, dann stärkst du dein gesamtes Energiefeld, und alte Muster lösen sich aus deinem Körper.

Am Vortrag erfährst du, wie Musik mit unterlegter Frequenz und deine eigene Stimme dir helfen kann, deine Stärken und dein Potential voll zu entfalten und Harmonie in dein Leben zu bringen.

- Die Heilwirkung deiner eigenen Stimme in Verbindung mit deinem Grundton.
- Die Heilwirkung von Musik mit deinem Grundton.
- Die Heilwirkung von medizinischen Frequenzen in Verbindung mit deinem Grundton.

Dieser Vortrag ist für Menschen die an dieser „neuen Medizin“ interessiert sind und für alle, die an innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Gesundheit und mehr Lebensfreude interessiert sind.

Durch die persönliche Nada Brahma Stimmanalyse erfährst du dein Stimmbild – sowie deinen Heilton und erkennst "DICH"!

Kosten: EUR 15,00 (zugleich bekommst du einen Gutschein über EUR 15,00)

**Bitte um Voranmeldung: 0664/9108095 (auch per SMS oder WhatsApp) oder es-ellmau@tsn.at
oder direkt bei Frau Lang unter 0664/1034134**

Fett – Freund oder Feind?

Impulsvortrag mit Heidi Sojer, Fitness- und Ernährungstrainerin

Donnerstag, 25. April um 19:30 Uhr in einer Klasse der Volksschule Ellmau

Fett ist lebensnotwendig und mach schön – warum?
Das erfährst Du bei diesem Impulsvortrag mit anschließender Bio-Öl-Verkostung

Kosten: EUR 15,00 pro Person inkl. Öl-Verkostung

**Bitte um Voranmeldung bis Dienstag, 23. April
unter 0664/9108095 (gerne auch per SMS oder WhatsApp) oder es-ellmau@tsn.at
oder direkt bei Heidi unter 0676/9366486**

Neue Kurse

Letzte Hilfe Kurs

durchgeführt von der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

**Freitag, 03. Mai um 14:00 Uhr
in der Volksschule Ellmau (Dauer 3 Stunden)**

Wie umgehen mit Krankheit und Sterben im eigenen Umfeld?
Nur sehr ungern oder erst dann, wenn es einen selbst oder jemanden im näheren Umfeld betrifft, befassen wir uns mit Themen wie Krankheit, Lebensende, Tod und Sterben. Dieses „Unvorbereitet Sein“ macht uns im Umgang mit dem Lebensende und Sterben unsicher und immer wieder ratlos.

Selbstverständliches Wissen darüber ist im Laufe der Jahre schleichend verloren gegangen. Wie kann ich einem Menschen helfen, der sich auf seinem letzten Weg befindet, vielleicht sogar im Sterben liegt? Was ist wichtig, was ist zu beachten?

Der Letzte Hilfe Kurs beinhaltet folgende vier Module:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Körperliche, physische, soziale und existenzielle Nöte
- Abschied nehmen vom Leben

Neben Faktenwissen über Sterben, Umsorge am Lebensende, Tod und Trauer wird es den TeilnehmerInnen im Kurs ermöglicht, einen offenen Austausch über das Thema zu führen.

Die Kurse werden unentgeltlich abgehalten – Spenden sind willkommen

Bitte um Voranmeldung

unter 0664/9108095 (gerne auch per SMS oder WhatsApp) oder es-ellmau@tsn.at

Zucker – weißes Gift?

Impulsvortrag mit Heidi Sojer, Fitness- und Ernährungstrainerin

Donnerstag, 16. Mai um 19:30 Uhr in einer Klasse der Volksschule Ellmau

Erfahre bei diesem Impulsvortrag alle heißen Fakten rund um's Thema Zucker sowie einfache Tipps, wie du den Zucker in deiner Küche gesünder ersetzen bzw. reduzieren kannst.

Kosten: EUR 15,00 pro Person

Bitte um Voranmeldung bis Dienstag, 14. Mai

**unter 0664/9108095 (gerne auch per SMS oder WhatsApp) oder es-ellmau@tsn.at
oder direkt bei Heidi unter 0676/9366486**

**Anmeldungen zu allen Kursen bei Rebecca Exenberger unter der Handynummer
0664/9108095 (auch per SMS oder WhatsApp) oder per Mail unter es-ellmau@tsn.at**

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Reihung der Anmeldungen erfolgt nach dem Zeitpunkt ihres Einlangens. Die Erwachsenenschule hält sich Änderungen von Kurstagen, Terminen, Zeiten, Veranstaltungsorten sowie Absagen vor. Die TeilnehmerInnen werden darüber rechtzeitig und in geeigneter Weise verständigt.

Programmänderungen sowie Druck und Satzfehler vorbehalten!

Laufende Kurse – Bewegungsprogramm

Yoga für Anfänger und Leicht-Fortgeschrittene

mit Fini Widmoser, zertifizierte Yogatrainerin

jeden Montag 18:30 Uhr im beheizten Bewegungsraum/Kindergarten

Wohltuende Yoga-Übungen für Rücken und Wirbelsäule, Schwerpunkt Hatha Yoga, begleitet von Atemübungen kräftigen und beleben unseren Körper. Achtsamkeitsübungen und eine Schlussspannung helfen bei der Harmonisierung des Körpers. Kein Alterslimit, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten: 10er Block EUR 99,00; 5er Block EUR 55,00; Einzelstunde EUR 13,00 ODER FITNESS-KARTE

Geselliges Tanzen ab der Lebensmitte

mit Burgi Stöckl

jeden Dienstag von 15:00 bis 16:30 Uhr im kleinen Turnsaal der VS Ellmau

Bietet Menschen ab der Lebensmitte bis ins hohe Alter die optimale Möglichkeit, in einer Gruppe zu tanzen – fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance – wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem, trainiert das Gedächtnis.

Diese Art des Tanzens ist wissenschaftlich erwiesen die beste Prävention gegen alle Formen der Demenz, schützt vor Vereinsamung. Es hat vielen Menschen über Krisen, Verluste, Krankheiten hinweggeholfen. Sich in Gemeinschaft zu Musik aus aller Welt im selben Rhythmus zu bewegen, das gibt Kraft und Freude.

Tanzformen und Musik sind abwechslungsreich – erfordert keinen fixen Tanzpartner, innerhalb der Tänze werden die TanzpartnerInnen immer wieder gewechselt. Die Tanzleiterin sagt die Schritte an – macht einfach Spaß! Komm, probier – einmal schnuppern ist kostenlos!

Anmeldung: Tel. 05358/2505 wa.stoeckl@tsn.at, oder über die Erwachsenenschule Ellmau

Kosten EUR 3,00 pro Person

Mobilisation-Balance = faszinierende Faszien (mit Blackroll)

mit Sonja Salvenmoser, Fitnesstrainerin/Myofaszientrainerin

jeden Dienstag 18:00 Uhr im kleinen Turnsaal der Volksschule Ellmau

Für ein geschmeidiges Körpergefühl ist ein geschmeidiges Faszien gewebe notwendig; dieses ist aber auch ausschlaggebend für einen flachen Bauch! Mit einer breiten Palette an Übungsmöglichkeiten bietet die Faszienrolle hier eine ideale Unterstützung. Für Jederfrau und Jedermann - ideal als Ergänzung Zur Powerstunde „Waschbrett & Co“ (Dauer ca. 50 Minuten) Faszienrollen können leihweise zur Verfügung gestellt werden (EUR 2,00 pro Abend)

Kosten: 5er Block EUR 35,00; Einzelstunde EUR 10,00; ODER FITNESS-KARTE (jeweils ohne Rolle)

PROGRAMM AB APRIL 2019

Laufende Kurse – Bewegungsprogramm

Stärke deine Mitte und bring dich in Schwung

mit Sonja Salvenmoser, Fitnesstrainerin/Myofaszientrainerin

jeden Dienstag 19:00 Uhr im kleinen Turnsaal der Volksschule Ellmau

Ganzkörpertraining mit Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems mit Fokus auf dem Rumpf Training, das Spaß macht und die Pfunde schwinden lässt. Lass dich mitreißen von Musik und Bewegung! Genieße es, deinen Körper zu spüren und zu formen – sei dabei! Einstieg jederzeit möglich, bitte um Voranmeldung – begrenzte Teilnehmerzahl. (Dauer ca. 50 Minuten)

Kosten: 5er Block EUR 35,00; Einzelstunde EUR 10,00 ODER FITNESS-KARTE

VO NIX KIMB NIX – ERWACHSENE

mit Theresa Sojer, Personal Trainerin

Jeden Dienstag um 20:00 Uhr im kleinen Turnsaal der Volksschule Ellmau

Steigerung der Fitness in allen möglichen Bereichen! Egal ob Muskelaufbau, Ausdauer- oder Beweglichkeitstraining – alle motorischen Fähigkeiten in nur EINEM Workout! Das Workout wird Großteils mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt, zum Teil auch mit kleinerem Trainingsequipment.

Kosten: EUR 70,00 pro Person

**Mind. 6 Teilnehmer; Info wegen Kursstart und Voranmeldung
unter 0664/9108095 (gerne auch per SMS oder WhatsApp) oder es-ellmau@tsn.at**

Yoga für Anfänger und Leicht-Fortgeschrittene

Yoga mit Bärl Jud

zertifizierte Yogatrainerin

Eine Mischung aus verschiedenen Yogaformen. Der Körper wird mit verschiedenen Asanas (Yoga-Übungen) mobilisiert und gestärkt! Verschiedene Mudras verstärken die Wirkung der Übungen auf den Körper. Zur Einstimmung hört ihr eine sinn-volle Geschichte, um auch Geist und Seele in der Übungsstunde zu stärken. Bei der abschließenden Meditation kann sowohl der Körper als auch der Geist Entspannung finden. (Dauer ca. 90 Minuten)

Yoga für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

jeden Mittwoch 17:30 Uhr im geheizten Bewegungsraum / Kindergarten

Yoga für Fortgeschrittene

jeden Mittwoch 19:00 Uhr im geheizten Bewegungsraum / Kindergarten

Kosten: 10er Block EUR 99,00; 5er Block EUR 55,00; Einzelstunde EUR 13,00 ODER FITNESS-KARTE

Laufende Kurse – Bewegungsprogramm

Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining

mit Peter Falk, Dipl. Fitness und Personal Trainer

jeden Mittwoch 18:30 Uhr im kleinen Turnsaal der Volksschule Ellmau

Durch Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining steigerst du nicht nur deine Beweglichkeit an sich, sondern trainierst Körperwahrnehmung und Haltung. Viele Menschen haben körperliche Beschwerden im Alltag oder auch im Sport, z.B. beim Laufen. Eine häufige Ursache dafür ist eine mangelnde Beweglichkeit. Durch dieses Defizit werden oft Muskeln und Sehnen in Bewegungen mit eingebunden, für die sie eigentlich am Bewegungsapparat nicht vorgesehen sind. Man spricht von muskulären Dysbalancen. Durch regelmäßiges Beweglichkeitstraining kannst du dieses Problem in den Griff bekommen.

Der Sportwissenschaftler Peter Falk leitet das Training sachlich und unter Berücksichtigung der aktuellen körperlichen Verfassung. Alle Gelenke und umliegenden Strukturen werden in diesem Kurs gedehnt, mobilisiert und ins Gleichgewicht gebracht.

Kosten: EUR 7,50 pro Stunde, 10er Block möglich

**Bitte um Voranmeldung: 0664/9108095 (auch per SMS oder WhatsApp)
oder es-ellmau@tsn.at oder direkt bei Peter unter 0049 174 9818966**

VO NIX KIMB NIX – KIDS

Training für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren mit Theresa Sojer, Personal Trainerin

jeden Donnerstag um 16:00 Uhr im kleinen Turnsaal der Volksschule Ellmau

Angepasst an Alter und Entwicklungsstadium werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kombiniert. Ziel ist es, in Trainingsbereiche zu kommen, die den Knochenaufbau und das Gleichgewicht verbessern, und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit fördern.

Eine Trainingseinheit dauert 60 Minuten und umfasst die Gebiete Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Koordination, Beweglichkeit, Mobilität und Schnelligkeit, was dem Kind nicht nur im Alltag Vorteile bringt! Somit kann für später sichergestellt werden, gesundheitliche Probleme wie Skoliose, Übergewicht oder Gelenkschmerzen vorzubeugen.

Kosten: EUR 50,00 pro Person

**Mind. 7 Teilnehmer; Info wegen Kursstart und Voranmeldung
unter 0664/9108095 (gerne auch per SMS oder WhatsApp) oder es-ellmau@tsn.at**

PROGRAMM AB APRIL 2019

Laufende Kurse – Bewegungsprogramm

Rücken FIT

mit Peter Falk, Dipl. Fitness und Personal Trainer

jeden Donnerstag 18:30 Uhr im kleinen Turnsaal der Volksschule Ellmau

Rückenschmerzen, die Nr. 1 unter den Zivilisationskrankheiten. Was es bedeutet, einen schmerzhaften Rücken auszutrainieren und zu stärken, weiß Personal Trainer Peter als Sportwissenschaftler nur allzu gut. Er hat sich jahrelang mit der Thematik auseinandergesetzt und ein Kursprogramm zusammengestellt, welches ganzheitlich den Rücken, aber auch den Bauch trainiert. In diesem Kurs treffen mit dem Einsatz von Kleingeräten viele Übungen aufeinander, welche die Rumpfmuskulatur aufbaut und anschließend wieder dehnt. Gleichzeitig wird die Rückenmuskulatur durch Dehnungs- und Entspannungsübungen wieder in den Ausgleich gebracht.

Dein Rücken trägt dich dein Leben lang, gib ihm was Gutes zurück und tausche Bürostuhl gegen Fitnessball, den Staubsauger gegen ein cleveres Rückenprogramm - deine Wirbelsäule wird es dir danken!

Kosten: EUR 7,50 pro Stunde, 10er Block möglich

**Bitte um Voranmeldung: 0664/9108095 (auch per SMS oder WhatsApp)
oder es-ellmau@tsn.at oder direkt bei Peter unter 0049 174 9818966**

FITNESS-KARTE

Die Fitness-Karte berechtigt zur Teilnahme an allen Yogakursen und den Kursen mit Sonja, die in der Volksschule Ellmau bzw. Kindergarten/Bewegungsraum stattfinden.

Semester-Karte	gültig von Jänner bis Juni 2019	EUR 149,00
Quartals-Karte	gültig ab April bis einschl. Juni 2019	EUR 99,00

Anmeldungen zu allen Kursen bei Rebecca Exenberger unter der Handynummer 0664/9108095 (auch per SMS oder WhatsApp) oder per Mail unter es-ellmau@tsn.at

Die Anmeldung ist verbindlich. Die Reihung der Anmeldungen erfolgt nach dem Zeitpunkt ihres Einlangens. Die Erwachsenenschule hält sich Änderungen von Kurstagen, Terminen, Zeiten, Veranstaltungsorten sowie Absagen vor. Die TeilnehmerInnen werden darüber rechtzeitig und in geeigneter Weise verständigt.

Programmänderungen sowie Druck und Satzfehler vorbehalten!

Geplante Kurse, Workshops, Veranstaltungen...

Taekwondo für Kinder

Da wir schon ein paar Interessenten für einen Kinderkurs in Taekwondo haben, werden wir schauen, dass wir hier einen Kurs zustande bringen.

Bei Interesse bitte um Rückmeldung
unter 0664/9108095 (gerne auch per SMS oder WhatsApp) oder es-ellmau@tsn.at

Korb flechten

Unter der Anleitung einer sachkundigen Person flechten wir bei diesem Workshop die verschiedensten Körbe (Marktkorb, Autokorb, Fahrradkorb oder mehrere kleinere Körbe). Das Modell kann man sich selbst aussuchen. Die Arbeit macht Spaß und ein selbst geflochtener Korb ist nicht alltäglich.

Termin geplant im Mai

konkretes Datum wird bei Zustandekommens des Workshops auf der Homepage, mittels Newsletter und via Facebook bekannt gegeben

Bei Interesse bitte um Rückmeldung
unter 0664/9108095 (gerne auch per SMS oder WhatsApp) oder es-ellmau@tsn.at

Blumenkränze als Kopfschmuck selbst binden

für Erwachsene und Kinder

Blumenkränze sind das perfekte Accessoire für sonnige Tage, Sommerpartys, Hochzeiten, Konzerte oder für das nächste Festival. Aber auch als Wohn-Accessoire kann man sie wunderbar einsetzen. Sie sehen toll aus, lassen sich individuell und einfach selbst gestalten. Dein ganz persönlicher Blumenkranz. Von dezent, süß, bis hin zum Hippie-Style oder bunt ist alles möglich.

In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt wie es geht. So entsteht dein ganz individueller Blumenkranz, der dann natürlich auch dir gehört! Außerdem gibt es hilfreiche Tipps und Tricks, die den Blumenkranz noch schöner aussehen lassen. Verfeinert mit Perlen oder einzelnen Blüten!

Mit echten (duftet besonders gut), getrockneten Blumen oder Fake-Blumen möglich (für Allergiker eine Alternative und lange haltbar).

Termin geplant Ende Mai / Anfang Juni

konkretes Datum wird bei Zustandekommens des Workshops auf der Homepage, mittels Newsletter und via Facebook bekannt gegeben

**Kosten zwischen EUR 35,00 und 45,00 - je nach Länge des Workshops inklusive Material
Dauer: 1 Std (1 Blumenkranz) oder 2 Std (2 Blumenkränze)**

Bei Interesse bitte um Rückmeldung
unter 0664/9108095 (gerne auch per SMS oder WhatsApp) oder es-ellmau@tsn.at