

Erwachsenenschule

Liebe Interessierte am Programm der
Erwachsenenschule
Pfunds-Spiss!

**Jänner
bis Mai**

Ich hoffe, Ihr hattet alle einen guten Start in das neue Jahr. Nachträglich darf ich Euch für 2019 alles Gute, viel Glück, Erfolg und vor allem Gesundheit wünschen. Mit dem vorliegenden Programm lade ich Euch wiederum ein, vom Angebot der Erwachsenenenschule Pfunds-Spiss Gebrauch zu machen und bedanke mich gleichzeitig für das rege Interesse und die verlässliche Teilnahme im letzten Jahr.

Zur Erinnerung: Die angebotenen Kurse können erst ab einer bestimmten Mindestteilnehmerzahl durchgeführt werden – daher ist eine rechtzeitige Anmeldung und eine verlässliche Teilnahme notwendig (bitte die entsprechenden **Anmeldemöglichkeiten** beachten)!

Für die Erwachsenenenschule Pfunds-Spiss: **Thomas Stecher**

ANMELDEMÖGLICHKEITEN:

Die Anmeldung kann auf mehrere Arten erfolgen (Hinweise bei den jeweiligen Kursen beachten):

- ◆ soweit angegeben: am ersten Abend der jeweiligen Veranstaltung
- ◆ wenn angegeben: telefonisch beim jeweiligen Kursleiter (z. B. für Yoga, Babymassage, Der Teddybär turnt mit...)
- ◆ ansonsten telefonisch bei mir (Mo. bis Fr. ab 15.00 Uhr, Sa. ab 10.00 Uhr): 0699/10807838
- ◆ per E-Mail: es-pfundsspiss@tsn.at
- ◆ über: www.erwachsenenschulen.at/pfunds

Treffpunkt: TANZ - Tanzen ab der Lebensmitte (PFUNDS-TÖSENS)		
Herta Spiss	Anmeldung und Beginn: Freitag, 18.01.19 / 14.00 Uhr / KULTURSAAL Tösens Dauer: 10 x 2 Stunden	€ 40,00 + Saalmiete
K ³ : Koordination - Kondition - Kraft		
Margit Eiter Effektives Ganzkörpertraining mit rhythmischer Musik.	Anmeldung und Beginn: Dienstag, 22.01.19 / 19.00 Uhr / VS Pfunds – Turnsaal Dauer: 8 x 75 Minuten	€ 32,00
„Bleib fit“		
Robert Westreicher	Anmeldung und Beginn: Montag, 07.01.19 / 20.00 Uhr / VS Pfunds – Turnsaal Dauer: 10 x 1½ Stunden	€ 32,00
Damengymnastik		
Walter Schmitzberger	Anmeldung und Beginn: Donnerstag, 10.01.19 / 20.00 Uhr / NMS Pfunds – Turnsaal Dauer: 4 x 1½ Stunden	€ 13,00
Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer		
Eva Köhle Rückenschule ersetzt keinen Arzt- und Therapiebesuch, jedoch ist sie eine sinnvolle präventive Maßnahme! NMS Pfunds: mind. 6 bis max. 12 P. HÖFLE: mind. 5 bis max. 10 P.	tel. Anmeldung bis 01.02.19 unter 0699/10807838 Termin 1: Montag, 04.02.19 / 20.00 Uhr / NMS Pfunds- Gymnastikraum Termin 2: Mittwoch, 13.02.19 / 9.00 Uhr / HÖFLE Dauer: 8 x 60 Minuten	€ 50,00

Der Teddybär turnt mit		
<p>Mag.^a Simone Schlögl</p> <p>Bewegung hat für den kindlichen Entwicklungsprozess in seiner Ganzheitlichkeit eine grundlegende Bedeutung, ist eine fundamentale Ausdrucksform von Kindern und das Tor zum Lernen.</p> <p>Bewegungslandschaften und Materialien zum Balancieren, Klettern, Steigen, Hüpfen, Springen, Kriechen, Schwingen, Schaukeln und Laufen, Musik und Sprache, das Erleben von Individualität und Gemeinschaft unter Gleichaltrigen...</p>	<p>tel. Anmeldung: direkt bei Simone Schlögl bis 17.02.19</p> <p style="text-align: center;">Tel.: 0650/9481132</p> <p>Beginn: Dienstag, 19.02.19 / 14.30 Uhr</p> <p>Ort: VS Pfunds -Turnsaal</p> <p>Dauer: 8 x 1½ Stunden</p> <p>2-Jährige und 3-Jährige mit Begleitpersonen</p>	<p>€ 50,00</p>
Babymassage		
<p>Mag.^a Simone Schlögl</p> <p>Ein Kind verändert das Leben seiner Eltern und mit dem richtigen Verständnis und Wissen fällt einiges leichter. Die Säuglingsforschung hat diesbezüglich in den letzten Jahren große Fortschritte gemacht. Es gibt in der Erziehung keine Rezepte, aber Beziehung und Umgang sind ab dem ersten Tag prägend.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eltern erlernen mit ihrem Baby die spezielle Technik der Babymassage und deren Wirkung <p>Es geht aber auch um Themen wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beziehungsorientierte Pflege und die Bedeutung der Berührung • der kompetente Säugling – Respekt und Bedürfnisse • vorbereitete Umgebung • die selbständige Bewegungsentwicklung und ihre Bedeutung 	<p>tel. Anmeldung: direkt bei Simone Schlögl</p> <p style="text-align: center;">Tel.: 0650/9481132</p> <p>Beginn: nach Vereinbarung mit der Kursleiterin</p> <p>Laufende Anmeldungen möglich</p> <p>Dauer: 4 x 1½ Stunden</p> <p>Babys zwischen 1 Monat und 6 Monaten</p>	<p>€ 40,00</p> <p>(inkl. Unterlagenmappe)</p>

Yoga

tel. Anmeldung für alle Yoga-Kurse direkt bei Sabine Plangger bis 26.01.19 unter 0676/844 573 201

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.“ B.K.S. Iyengar

Yoga für Männer/Frauen

Sabine Plangger

... für deine Beweglichkeit, deine Muskeln, dein Gleichgewicht, deine Stabilität, deine Ausgeglichenheit und vieles mehr ...

Beginn: Termin nach Vereinbarung (ab Kalenderwoche 05)

Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten

€ 120,00

Yin Yoga

Sabine Plangger

... mit einfachen Yogaübungen loslassen und ankommen, wieder fühlen, was wichtig ist ...

Beginn: Termin nach Vereinbarung, jeweils mittwochs 20.00 Uhr

Dauer: 10 Einheiten à 90 Minuten

€ 120,00

IMPRESSUM

Mitteilungsblatt der **Erwachsenenschule Pfunds-Spiss**

Hersteller, Verleger, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:

Prof. Thomas Stecher, BEd

Mure 610

6542 Pfunds

☎ 0699/10807838

✉ es-pfundsspiss@tsn.at

🌐 www.erwachsenenschulen.at/pfunds