

Programm Wintersemester 2018/2019



erwachsenenschule
zirl

zugestellt durch post.at

Sehr geehrte Interessenten, liebe Zirlerinnen und Zirler

es freut mich, ihnen im bevorstehenden Herbst-Winter-Semester neben dem beliebten „offenen“ Yogakurs zusätzliche Entspannungs- und Bewegungskurse anbieten zu können. – Die Kursleiterin für unseren Kindertanzkurs steht wegen beruflicher und örtlicher Veränderungen leider nicht mehr zur Verfügung. Für das Wintersemester konnte bisher kein Ersatz gefunden werden. Ich bin aber weiter bemüht diesen beliebten Kurs im Frühjahr fortzusetzen. – Unsere Titelseite schmückt auch dieses Mal wieder ein Schmetterling. Es handelt sich um den geschützten Eulenfalter „Brauner Bär“; fotografiert in Zirl.

Herzliche Grüße Maria Schneider

Fit werden nach und mit dem Baby

Kurs: HW 2018/08

Kursleitung: Stefanie Praxmarer

Dipl. Gesundheitstrainerin
Sport & Fitnesscoach, VS-Lehrerin

Kosten: 52,00 €

Termine: Donnerstags, 4. Okt. bis 29. Nov.

17:00 bis 17:50 Uhr (8 x 1 UE)

Ort: FAMBOZI Florianstr., EG, Bewegungsraum

Willst du geme 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. Du bringst dein Baby mit und wir integrieren es spielerisch in unser Training.



Für wen: Mütter mit Kindern, die noch nicht krabbeln.

Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche, evtl. Matte, alles was dein Baby benötigt.

Bodystyling - Bodyweight-Training

Kurs: HW 2018/09

Kursleitung: Stefanie Praxmarer

Dipl. Gesundheitstrainerin
Sport & Fitnesscoach, VS-Lehrerin

Kosten: 55,00 €

Termin: Donnerstags, 4. Okt. bis 29. Nov.

18:00 bis 18:50 Uhr (8 x 1 UE)

Ort: FAMBOZI Florianstr., EG, Bewegungsraum

Das Training für Sie und Ihn. Das Programm ist ein guter Mix aus Bewegungs- und Koordinationsübungen, HIT-Training und Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht zur Förderung der allgemeinen Fitness und zur Formung und Straffung des Körpers. Haltung- und Dehnungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Trinkflasche, Theraband (falls möglich).

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs: HW 2018/05

Kursleitung: Karin Lettenbichler
Yogalehrerin

Termine: Dienstags, 2. Oktober bis 5. Februar
19:30 bis 21:00 Uhr

Kosten: 10,00 € je Abend

Ort: FAMBOZI Florianstr., EG, Bewegungsraum

In der Ruhe liegt die Kraft. Erlernen sie Yoga-Asanas (Körperübungen), Pranajama (Atmung), Savasan (Entspannung). Einstieg jederzeit möglich, **ohne Anmeldung!** Die Kosten sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen.

Am Dienstag, 2. Oktober, ist eine kostenlose Schnupperstunde möglich.

Gesundheits-Nordic-Walking

Kurs: HW 2018/07

Kursleitung:
Angelika Huter-Hochschwarzer
Physiotherapeutin, med. Nordic-Walking-Instruktorin

Termine: Donnerstags, 4. Oktober bis 7. Februar
8:30 bis 10:30 Uhr

Kosten: 10,00 € (pro Vormittag)
Bei der Kursleitung zu zahlen

Treffpunkt: Parkplatz vor der
Physiotherapie Praxis, Dorfplatz 9, Zirl

Bewegung in der frischen Luft fördert die Immunabwehr und gibt Schwung die dunkle Jahreszeit gut zu überstehen. Wir gehen auf verschiedenen Wegen in und um Zirl und werden dabei 2 Übungsblöcke einbauen um unsere Kraft, Koordination und das Gleichgewicht zu verbessern. Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Erstanmeldung** bitte unter der Telefonnummer 0650 - 7 28 71 30.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (wenn möglich höhenverstellbar, keine Skistöcke), dem Wetter angepasste Kleidung und viel gute Laune, damit das Lachen nicht zu kurz kommt.

Pilates Mix

Kurs: HW 2018/10

Kursleitung: Andrea Wieser
Fitlehrwart und Pilatestrainerin

Termine: Donnerstags, 4. Oktober bis 29. Nov.
19:00 bis 20:00 Uhr (8 x 1 Stunde)

Kosten: 56,00 €

Ort: FAMBOZI Florianstr., EG, Bewegungsraum

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining nach Josef Pilates. Wir starten mit Atem- und Lockerungsübungen. Dabei werden die Tiefenmuskeln an der Wirbelsäule, den Gelenken und am Beckenboden aktiviert. Die Stunde schließt mit einem Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Socken.

Klangmeditation

Kurs: HW 2018/11

Kursleitung: Silvia Neher

Termine: Dienstags, 20. Nov. bis 22. Jan.
19:30 bis 20:30 Uhr (8 x 1 Stunde)

Kosten: 80,00 €

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. Da wir am Boden liegen benötigen wir eine Matte, eine Decke und eine Kopfunterlage.



Autogenes Training

Kurs: HW 2018/06

Kursleitung: Barbara Föger

Termine: Mittwochs, 3. Oktober bis 21. Nov.
19:00 bis 20:00 Uhr (8 x 1 Stunde)

Kosten: 68,00 €

Ort: FAMBOZI Florianstr., EG, Bewegungsraum

In unserer hektischen Zeit wird es immer wichtiger sich bewusst zu entspannen! Das Autogene Training ist eine ganzheitliche Entspannungsmethode, die weltweit angewandt wird. Das Training steigert allgemein das Wohlbefinden, außerdem kann es Stress wirkungsvoll reduzieren und Blockaden lösen. Durch das regelmäßige Üben wird auch die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit verstärkt. Das Autogene Training wird durch learning-by-doing nähergebracht und die 7 Formeln Schritt für Schritt erlernt.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, eine Decke sowie ein kleiner Polster.

Colazione Italiana

Kurs: HW 2018/02

Leitung: siehe unten

Termine: Freitags, 28. September, 5. Oktober,
9. November, 7. Dezember, 11. Januar,
1. Februar, jeweils von 9:30 bis 10:30 Uhr

Kosten: freiwillige Spenden
für Kurs und Kaffee

Ort: RAUM 24, Kirchstraße 24, Zirl



Ungezwungene Konversation in Italienisch bei Cappuccino im RAUM 24. Für die Leitung der Konversation werden jeweils muttersprachliche Italiener/innen organisiert. Weitere Infos: Mail: info@raum24.at, Telefon 06 64 / 1 21 57 09. **Keine Anmeldung erforderlich.**

Filzen

Kurs: HW 2018/13

Kursleitung: Marianne Marignoni

Termin: Donnerstag, 29. November
14:00 bis 18:00 Uhr (4 Std.)

Kosten: 25,00 €

Ort: RAUM 24, Kirchstraße 24, Zirl

Herstellung von kleinen Flächenfilzen, z. B. Sitzauflage, Kissenbezug, Set, Pulswärmer, Fäustlinge, Hut oder Kappe. **Bitte mitbringen:** alte Handtücher oder Leintuch, Plastiksäcke oder Folie (z. B. von chem. Reinigung oder Abdeckfolie). Falls vorhanden: Filz-Wolle. **Materialkosten:** Sie können Filzwolle mitbringen oder im Kurs kaufen. Abrechnung nach Verbrauch.



Klöppeln (Anfänger und leicht Fortgeschrittene)

Kurs: HW 2018/03

Kursleitung: Maria Schneider

Termine: Montags, 1. Okt. bis 21. Nov.
18:30 bis 20:20 Uhr (8 x 2 UE)

Kosten: 120,00 €

Ort: NMS Zirl, UG, 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 Grundmustern, wie Leinenschlag, Netzschlag und Gitterschlag, stellen wir am Ende des Kurses eine einfache Spitze her. Zum Grundkurs können Werkzeug und Material ausgeborgt werden. Kurseintritt ist auch jederzeit während des Semesters möglich.

Klöppeln (für Fortgeschrittene)

Kurs: HW 2018/04

Kursleitung: Edith Krabacher

Termine: Montags, 1. Okt., 5. November,
3. Dezember, 7. Januar, 4. Februar
18:00 bis 19:50 Uhr (5 x 2 UE)

Kosten: 75,00 €

Ort: NMS Zirl, UG, Textiler Werkraum

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

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



Ein Blick in die Keksdose

Kurs: HW 2018/14

Kursleitung: Gabi Tanzer

Termin: Freitag, 30. November
18:00 bis 21:30 Uhr

Kosten: 19,00 €

(zzgl. Lebensmittelbeitrag ca. 6,00 €)

Ort: NMS Zirl, Untergeschoß, Küche

Weihnachtsbäckerei! Verschiedene Teige und Sorten. Am 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 Bäckerin.

Bitte mitbringen: Keksdose/n, 2 Geschirrtücher, Schürze, Schreibzeug.

Das **5. Zirler Reparatur Café** findet am Samstag, 9. März 2019, von 14 bis 17 Uhr, im Veranstaltungszentrum B4 statt.

Naturseife selber machen

Kurs: HW 2018/21

Kursleitung: Bettina Lungkofler

Kräuterpädagogin

Termin: Mittwoch, 17. Oktober
18:30 Uhr (ca. 2 Std.)

Kosten: 19,00 €

(zzgl. Materialbeitrag ca. 10,00 €)

Ort: RAUM 24, Kirchstraße 24, Zirl

Die Haut ist unser größtes, vielseitigstes Organ und unsere Schutzschicht vor der Außenwelt. Naturseifen aus eigener Herstellung bieten die Möglichkeit individuell auf den Hauttyp abgestimmte Pflege sowie farb- und parfümfreie Seifen für allergische oder empfindliche Haut herzustellen.



Entschlacken und Entgiften

Kurs: HW 2018/01

Referent: Oliver Schumann

Heilpraktiker

Termin: Dienstag, 11. September
19:00 Uhr

Kosten: Freiwillige Spende

Ort: RAUM 24, Kirchstraße 24, Zirl

Eine Veranstaltung im Rahmen der Pink-Ribbon-Woche Zirl. Das gesamte Programm der Pink-Ribbon-Woche finden sie unter: www.raum24.at im Eventkalender. Der Reinerlös kommt der Krebshilfe Tirol zugute.

Verschlackung des Bindegewebes kann zu Müdigkeit, Abgeschlagenheit, wiederkehrenden Infektionen aber auch zu chronischen Erkrankungen und Allergien führen. Im Vortrag werden verschiedene Methoden und einfache Mittel zur Gewebsreinigung vorgestellt, die einer Erkrankung vorbeugen können.



Kursleitung: Bettina Lungkofler

Kräuterpädagogin

Kosten: 12,00 € (zzgl. Material 8,00 €)

Termin: Mittwoch, 21. November

18:30 Uhr (ca. 2 Std.)

Ort: NMS Zirl, UG, Textiler Werkraum

Wärmende Fußcreme und Erkältungscreme aus natürlichen Zutaten selbst rühren. Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und die Temperaturen sinken wieder. Man macht es sich zu Hause gemütlich und trotzdem hat man kalte Füße. Das gehört mit unserer selbst gemachten natürlichen Zutaten Fußcreme der Vergangenheit an.

Wenn sich Husten, Schnupfen und Erkältungen anschleichen, können bestimmte ätherische Öle und eine selbstgemachte Erkältungscreme hilfreich sein.

Im kommenden Frühjahr ist ab der 1. Aprilwoche ein

10-wöchiger Ranzenstickkurs

(Fima Holuschka) geplant. Mehr im nächsten Programm.



Foto: Holuschka

Schneeschuhwanderung für Einsteiger

Kurs: HW 2018/22

Leitung: Bettina Lungkofler

Bergwanderführerin

Termin: Samstag, 19. Januar

(bei Schlechtwetter 26. Januar)

10:00 Uhr (ca. 3 Std., plus Einkehr)

Kosten: 22,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Salzbach/Gaistal

Das Schneeschuhwandern ist eine sanfte Wintersportart, die für jedes Alter geeignet ist. Mit unseren Schneeschuhen durchwandern wir die wunderbare Winterlandschaft des Gaistals. Wir starten Richtung Hämmemoosalm, gehen dann dem Ganghoferweg entlang, machen eine gemütliche Einkehr in der Gaistalalm und wandern wieder zurück zum Ausgangspunkt. Es sind ca. 300 Höhenmeter zum Ziel, insgesamt ca. 400 Höhenmeter und ca. 10 km Weglänge zu bewältigen. – Evtl. Mitfahrgelegenheit möglich.

Bitte mitbringen: Winterwanderkleidung (Handschuhe, Mütze), Schneeschuhe, Skistöcke, evtl. Gamaschen. Nach Absprache besteht die Möglichkeit Schneeschuhe auszuleihen.

Entgeltliche Einschaltung

www.zirl-antik.at

Seltenes und Rares – Haushaltsauflösungen

Telefon 0650 - 7 09 78 01

Einladung zum Lehrgang „Politik transparent“

Politische Institutionen und Prozesse in Österreich und der EU

Oktober 2018 – Juli 2019

3 Module in Innsbruck, Wien und Brüssel

Ein **Lehrgang** für Personen, die mehr über das Funktionieren und das Zusammenspiel der Politikebenen Gemeinde - Bund - Europäische Union erfahren möchten. Bei Interesse schicken wir ihnen gerne genauere Informationen zu. **Anmeldung: bis 1. Oktober 2018**

tiroler.bildungsforum@tsn.at oder Telefon 0512 / 58 14 65

Allgemeine Hinweise

Kontakt / Anmeldung

Homepage: www.erwachsenenschulen.at/zirl

E-Mail: es-zirl@tsn.at

Telefon: 06 80 / 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

