

erwachsenenschule

zirl

zugestellt durch post.at

# Frühjahr Sommer Programm 2019

## Sehr geehrte Interessenten, liebe Zirlerinnen und Zirler

bei den bisherigen vier Zirler Reparatur-Cafés wurden jeweils ca. 100 Reparaturen bearbeitet. Dank ihrer Mitwirkung als Experte, Kuchenspender oder freiwilliger Helfer und der großartigen Resonanz in der Bevölkerung, wurde das Zirler Reparatur-Café von Beginn an jedes Mal zu einer der größten Veranstaltungen dieser Art in ganz Tirol.

Für die Durchführung des Reparatur-Cafés als „Green Event“, also als besonders umweltfreundliche Veranstaltung, wurden wir vergangenen August im Rahmen der Öko-Fair-Messe ausgezeichnet.

Die Fortsetzung dieser Erfolgsgeschichte findet am 9. März 2019 von 14:00 bis 17:00 Uhr mit dem 5. Zirler Reparatur-Café statt, zu dem wir Sie wieder herzlich einladen.

Zum Jubiläum gibt es zusätzlich einen Kinderflohmarkt im Foyer, der vom EKIZ Zirl veranstaltet wird.

Herzliche Grüße      Maria Schneider

## Klangmeditation

Kurs: FS 2019/06 + 07

**Kursleitung: Silvia Neher**

**Termine / Ort:**

**Kurs 06:    Dienstags, 19. Feber bis 23. April  
EKIZ Zirl, Bahnhofstraße 35**

**Kurs 07:    Mittwochs, 20. Feber bis 10. April  
FAMBOZI Florianstr., EG, Bewegungsraum**

**Kosten: 80,00 €**

**Zeit:        jeweils 19:30 bis 20:30 Uhr (8 x 1 Stunde)**

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 bitte eine Matte, eine Decke und eine Kopfunterlage mitbringen.



## Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs: FS 2019/01

**Kursleitung:** Karin Lettenbichler  
Yogalehrerin

**Termine:** Dienstags, 19. Feber bis 4. Juni  
19:30 bis 21:00 Uhr (14 x 1,5 Stunden)

**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.

## Gesundheits-Nordic-Walking

Kurs: FS 2019/02

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

**Termine:** Donnerstags, 21. Feber bis 23. Mai  
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: FS 2019/05

**Kursleitung:** Andrea Wieser  
Fitlehrwart und Pilatestrainerin

**Termine:** Donnerstags, 21. Feber bis 11. April  
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.

**Kursleitung:** Firma Holuschka

**Termine:** Montags, 8. April bis 24. Juni  
19:00 bis 21:00 Uhr (10 x 2 Stunden)

**Kosten:** 15,00 €

**Ort:** NMS Zirl, UG, Textiler Werkraum

## Preise für Material und Arbeit:

360,00 € pro Kursteilnehmer für Ranzen mit Kunststofffäden

460,00 € pro Kursteilnehmer für Ranzen mit Federkielfäden (130 Fäden!)

160,00 € pro Kursteilnehmer für Gürtel mit Kunststofffäden

Preis für Handtaschen und Fatschen auf Anfrage. Mindestteilnehmerzahl 10 Personen.

Die Teilnehmer trainieren in den ersten 3 Abenden die verschiedenen Stiche, anschließend wird mit der Fertigung des Ranzens begonnen. Die vollendeten Werke werden von uns genäht und komplettiert. Spätestens 14 Tage nach Kursende hat jeder Teilnehmer seinen persönlichen Ranzen. „Ranzenschläuche“ werden keine angeboten!

Beigestelltes Material: Federkiel- oder Kunststofffäden, Leder und Schnallen

Beigestelltes Werkzeug: Stickböcke, Ahlen

**Bitte mitbringen:** eine Schere und eventuell eine Stimlampe



**Leitung:** siehe unten

**Termine:** Freitags, 8. März, 5. April,  
10. Mai und 7. Juni  
9:30 bis 10:30 Uhr

**Kosten:** freiwillige Spenden

**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](mailto:info@raum24.at), Telefon 06 64 / 1 21 57 09. **Keine Anmeldung erforderlich.**



## Filzen

Kurs: FS 2019/13

**Kursleitung:** Marianne Marignoni

**Termin:** Do 21. März und Fr 22. März  
jeweils 14:00 bis 17:00 Uhr (2 x 3 Std.)

**Kosten:** 24,00 € (je Termin)

**Ort:** Arena in Eigenhofen

Herstellung von verschiedenen Stücken in unterschiedlichen Techniken: z.B. Tasche, Hut, Pulswärmer, Sitzauflage, Hausschuhe, Schal, evtl. Seife einfilzen. **Bitte mitbringen:** alte Handtücher oder Leintuch, Plastiksäcke oder Folie (z. B. von chem. Reinigung oder Abdeckfolie). Nach Wunsch Seidentücher zum Reinfilzen. Die Nachmittage sind einzeln oder gemeinsam buchbar. **Materialkosten:** Sie können Filz-Wolle mitbringen oder im Kurs kaufen: Abrechnung nach Verbrauch.

## Klöppeln (Anfänger und leicht Fortgeschrittene)

Kurs: FS 2019/03

**Kursleitung:** Maria Schneider

**Termine:** Dienstags, 19. Feber bis 23. April  
18:00 bis 19:50 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: FS 2019/04

**Kursleitung:** Edith Krabacher

**Termine:** Dienstags, 19. Feber, 19. März,  
2. April, 7. Mai, 4. Juni  
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](mailto:es-zirl@tsn.at)

Homepage: [www.erwachsenenschulen.at/zirl](http://www.erwachsenenschulen.at/zirl)

Telefon: 06 80 / 3 04 65 89

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

Homepage



**Kursleitung:** Gabi Tanzer

**Termin:** Freitag, 10. Mai  
18:00 bis 21:00 Uhr

**Kosten:** 20,00 €

**Ort:** NMS Zirl, Am Anger 14  
Untergeschoß, Küche

(Lebensmittelbeitrag nach Verbrauch, ca. 5 bis 8 €. Wird im Kurs eingesammelt).

Wir backen eine Sachertorte glasieren und verzieren sie, sodass jeder sein eigenes Kunstwerk zaubern und mit nach Hause nehmen kann. Auch versuchen wir uns an Biskuitvariationen. Wer kleine Backformen zu Hause hat diese bitte mitbringen (auch evtl. verstellbare Tortenreifen), da wir auch das Biskuit füllen werden und die Cremes oder Füllungen im Kurs leider nicht so schnell fest werden. Ich werde aber Diverses vorbereiten, welches wir im Kurs fertigstellen. Die im Kurs hergestellten Biskuitvariationen können dann von den Teilnehmern zu Hause wie im Kurs gezeigt fertiggestellt und verziert werden.

**Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, kleine Backformen oder Tortenreifen, Schreibzeug, Gefäße zum Mitnehmen der hergestellten Kuchen.

## 5. Zirler Reparatur-Café mit Kinderflohmarkt

Kurs: FS 2019/12

**in Zusammenarbeit mit:**



**Termin:** Samstag, 9. März,  
14:00 bis 17:00 Uhr

**Ort:** Veranstaltungszentrum B4, Zirl  
Reparaturanmeldung beim Eingang

**Wir bitten um freiwillige Spenden  
für den Zirler Verein  
„Perspektive für Kinder“**

Defekte Elektrogeräte, Kleidung mit aufgerissenen Nähten, kaputte Spielsachen, . . . viel zu schade, um auf den Müll zu wandern. Beim Reparatur-Café gibt es neben Kaffee, Getränken und Kuchen auch Unterstützung beim Reparieren von defekten Gebrauchsgegenständen: z. B. Elektrogeräten, Kleidung, Computern, Fahrrädern.

**Speziell in Zirl:** Messer schleifen und kleine Reparaturen an Büchern. Es gibt wieder Kinderschminken und eine „Erklär-Bar“ für Handyfragen.

Projekte wie das „Repaircafé“ leben vom Mitwirken möglichst vieler Beteiligter. Wenn Sie einen Kuchen beisteuern möchten, vielleicht ein geschickter Bastler oder Computerfreak sind, nähen und flicken können oder beim Buffet mithelfen möchten, freuen wir uns über ihren Anruf.

**Der Kinderflohmarkt wird vom EKIZ Zirl veranstaltet.**

**Infos Reparatur-Café:**

Erwachsenenschule Zirl 0680/3 04 65 89 und  
Verein Perspektive für Kinder 0676 /93791 37  
info@perspektivefuerkinder.at

**Infos Kinderflohmarkt:**

EKIZ Zirl, Claudia Schlesinger  
Telefon 0660/5 43 18 58  
ekizz@gmx.at

## Waschmittel selber machen

Kurs: FS 2019/10

**Leitung: Bettina Lungkofler**

**Termin: Mittwoch, 27. März  
18:30 Uhr** (ca. 2 Std.)

**Kosten: 27,00 €** (incl. 10,00 € Materialkosten)

**Ort: NMS Zirl, Am Anger 14  
UG,Textiler Werkraum**

Der nächste Frühjahrsputz kommt bestimmt! Unter diesem Motto stellen wir ein Flüssigwaschmittel her und lernen natürliche und äußerst effektive Reinigungsmittel kennen – und das Sauberste daran, diese schaden weder Ihnen noch der Umwelt! Sie werden staunen, wie einfach und kostengünstig man mit simplen Zutaten effektive und verlässliche Reinigungsmittel herstellen kann. **Bitte mitbringen:** leere Glasflaschen.

## Meine Sonnenpflege

Kurs: FS 2019/11

**Leitung: Bettina Lungkofler**

**Termin: Mittwoch, 12. Juni  
18:30 Uhr** (ca. 2 Std.)

**Kosten: 32,00 €** (incl. 20,00 € Materialkosten)

**Ort: NMS Zirl, Am Anger 14  
Untergeschoß, Küche**

Im Frühling freuen wir uns, wenn die Sonne wieder länger scheint, dann wird ein geeigneter Sonnenschutz immer wichtiger. Wir wollen dabei auf konventionelle Mittel verzichten und uns mit natürlichen Zutaten unsere eigene Sonnencreme herstellen. Auch eine passende After-Sun-Pflege ist ganz leicht herzustellen.

[www.zirl-antik.at](http://www.zirl-antik.at)

# Blühende Träume – Tiroler Gartentage 2019

## Freitag, 24. Mai bis Sonntag, 26. Mai, Congresspark Igls

Was die "Blühenden Träume" so einzigartig macht, ist die Stimmung: der Congresspark Igls schafft mit dem idyllischen Seerosenteich in seiner Mitte und den Schatten spendenden Bäumen eine Oase der Ruhe. Statt „Messe-Stress“ gemütliches Bummeln, Platz um sich auszuruhen und Kinder laufen zu lassen. Ein ExpertInnen-Team steht für Tipps bereit. Nehmen Sie einen Plan Ihres Gartens mit oder kommen Sie mit Blättern Ihrer „Problempflanzen“.

Eine Veranstaltung des Tiroler Bildungsforums.

[www.bluehende-traeume.at](http://www.bluehende-traeume.at)

**TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM**



## Allgemeine Hinweise

### Kontakt / Anmeldung

**Homepage:** [www.erwachsenenschulen.at/zirl](http://www.erwachsenenschulen.at/zirl)

**E-Mail:** [es-zirl@tsn.at](mailto: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

