

„Was dich nicht herausfordert, wird dich nicht verändern.“ (Fred Devito)

Programm 2023/2024

für Erwachsene

Faszien Yoga-Pilates VERKLEBTE FASZIEN
Yoga Sanft
Ganzkörper-Training
entspannte Schultern – gelöster Nacken
Spannungslösende TRE® Methode
Modern Line Dance – Freude am Tanzen (Beginnerkurs)
Power-Gymnastik für „reifere Frauen“
Konditionsgymnastik für Männer
Bleib dran: Training nach der Reha
Meinem Körper Gutes tun (für Frauen)
Fühl dich wohl - Rückentraining

für Kinder

Kids in Motion (Kinder 5 – 7 Jahre)
Kids in Motion (Kinder 8 – 10 Jahre)
Zumba Kids (Kindergarten- und Volksschulkinder)
Zumba Kids (Mittelschüler:innen)
Selbstverteidigung für Kinder (Workshop)

sonstige Veranstaltungen

Immunsystem stärken (Vortrag)
Die richtige Heizung für mein Haus (Vortrag)
15min Küche (Workshop)
Unterschätze nicht die Macht der Gedanken! (Vortrag)
Sucht und Drogen – nüchtern betrachtet (Vortrag)
Energie ist wertvoll - Wie kann ich meinen Energieverbrauch optimieren? (Vortrag)
Selbstverteidigung für Frauen (Workshop)
Safer Internet, Smartphone & Co (Vortrag)
Medizin aus dem Kochtopf – die Suppe heilt
Mit Kräutern durch den Winter (Workshop)
Abwechslung in der Jausenbox (Workshop)
Fit mit Snacks einfach- schnell - gesund

Theaterfahrten

Die Liebe zu den drei Orangen - La Bohème - Sunset Boulevard -Amore Tricolore

**Bitte für weitere Kurse und Veranstaltungen laufend
auf der Homepage vorbeischaun, da nicht unser gesamtes Angebot
bei Druckschluss ausgearbeitet war.**

Wir suchen Verstärkung

Die Erwachsenenschule Innerörtztal ist ein wichtiger Bildungsanbieter und Begegnungsort mit langer Tradition, die neue Ideen und Anregungen aus der Bevölkerung aufnimmt und umsetzt. Dazu braucht es ein ehrenamtliches Team vor Ort, das ein Bildungsangebot zusammenstellt.

Und das jetzige Team sucht Verstärkung.

Dabei geben die unterschiedlichen Tätigkeitsfelder genügend Raum, um viele verschiedene Kompetenzen auszulegen.

Melde dich einfach bei uns unter es-inneroertztal@tsn.at oder 0664/248 62 72.

Wir sind jetzt auf **Facebook** und **Instagram** zu finden!
Folge uns, um über unsere Kurse und unser Programm auf dem aktuellsten Stand zu sein.



Erwachsenenschule Innerörtztal



es_inneroertztal

50 Jahre Erwachsenenschule Innerörtztal

Wie alles begann:

Es war im Herbst 1973. Die Hauptschule Sölden war erst seit 1971 in Betrieb. Da meldete sich eines Tages der damalige Inspektor RR Rupert Mayr zu einem Besuch an. Für eine erwartete Visitation bereitete man sich entsprechend vor.

Da erschien dann Inspektor Mayr mit einem Herrn der Kulturabteilung, HR Enthofer, mit dem ich später viel zu tun haben sollte.

Sie informierten mich über ein besonderes landesweites Projekt; die Erwachsenenbildung in Tirol. In Orten, die von den Bildungseinrichtungen für Erwachsene zu weit entfernt waren, sollten Möglichkeiten geschaffen werden, berufsnotwendige Zusatzqualifikationen vor Ort zu erreichen. Für mich war das ein willkommener Gedanke: Nicht der Schüler sollte zum Lehrer kommen, sondern dieser für mehrere Interessenten in die Orte hinausgehen.

So begann der vor einem Jahr verstorbene Gründer und ehemalige Leiter der Erwachsenenschule Innerörtztal Ewald Schöpf seinen Bericht für mich. Ewald hat die Erwachsenenschule erfolgreich aufgebaut und bis 2011 alleine geführt. Im Jahr 1992 hat Ewald mich als Kursleiterin für das EDV-Angebot zu sich geholt.

Da das administrative Arbeiten immer größer und umfangreicher wurde, habe ich Ewald in den letzten Jahren seiner Tätigkeit hilfreich bei der Büroarbeit unterstützt, bis er mir dann die Leitung 2011 übertragen hat. Seit dieser Zeit führe ich zusammen mit Makarius als Rückhalt die Erwachsenenschule Innerörtztal. Ich habe im letzten Jahr meine Tochter Alina mit ins Boot geholt, damit sie für mich die sozialen Medien betreut.

Wir sind immer auf der Suche nach einem neuen Kursangebot, also wenn du eine besondere Fähigkeit hast oder jemanden kennst, der so eine hat, dann kontaktiere uns.

Wir sind für jede Rückmeldung dankbar.

Für Anregungen, Wünsche und Informationen haben wir immer ein offenes Ohr.

Annabell Gstrein

Faszien Yoga-Pilates VERKLEBTE FASZIEN

- Kursinhalt:** Dauerhafter Stress oder zu starke und ungünstige körperliche Belastungen führen zur Verhärtung und Verfilzung von Faszienzügen und langfristig häufig zu Fehlhaltungen, was sich in Verspannungen, Schmerzen oder auch chronischen Rückenbeschwerden äußert. Selbstwahrnehmung und Erspüren von Zugspannung im körpereigenen Gewebe.
- Kursbeginn:** Montag, 04. September 2023, 08:30 Uhr – 09:30 Uhr
Mittwoch, 06. September 2023, 08:30 Uhr – 09:30 Uhr
- Kursort:** Einsatzzentrum Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten
- Kurskosten:** EURO 52,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter:** Aneta Smoter (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 02. September 2023 für Fragen Aneta 0664/46 57 701 kontaktieren

Yoga Sanft

- Kursinhalt:** Es kann verschiedene Gründe geben warum man Yoga sanft üben will. Anfänger profitieren davon, wenn sie mit sanftem Yoga beginnen. Wenn Menschen, die von irgendwelchen Erkrankungen kommen und jetzt in der Heilung sind. Sie lieben es dass sie erst einmal Yoga sanft üben.
- Kursbeginn:** Montag, 04. September 2023, 09:30 Uhr – 10:30 Uhr
Mittwoch, 06. September 2023, 09:30 Uhr – 10:30 Uhr
- Kursort:** Einsatzzentrum Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten
- Kurskosten:** EURO 52,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter:** Aneta Smoter (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 02. September 2023 für Fragen Aneta 0664/46 57 701 kontaktieren

Ganzkörper-Training

- Kursinhalt:** Funktioneller Kurs zum Aufbau gezielter Muskelmasse. Programm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Durch athletische einfache und intensive Übungen wird die körperliche Fitness gesteigert.
- Kursbeginn:** Montag, 04. September 2023, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr
- Kursort:** Einsatzzentrum Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten
- Kurskosten:** EURO 52,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter:** Aneta Smoter (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 02. September 2023 für Fragen Aneta 0664/46 57 701 kontaktieren

entspannte Schultern – gelöster Nacken

- Kursinhalt:** das sanfte Training für Rücken und Gelenke – Ziel des Angebotes ist es, einen Weg aus dem berüchtigten Teufelskreis von Verspannung – Bewegungsvermeidung - Schmerz aufzuzeigen, um Beweglichkeit und Beschwerdefreiheit wiederzuentdecken.
- Kursbeginn:** Montag, 04. September 2023, 18:30 Uhr – 19:30 Uhr
Mittwoch, 06. September 2023, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr
- Kursort:** Einsatzzentrum Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten
- Kurskosten:** EURO 52,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter:** Aneta Smoter (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 02. September 2023 für Fragen Aneta 0664/46 57 701 kontaktieren

Spannungslösende TRE® Methode

- Kursinhalt:** Tiefliegende Verspannungen und Verhärtungen im Körper, die durch verschiedene Arten von Stress und Trauma entstanden sind, können effektiv gelöst werden.
- Kursbeginn:** Dienstag, 05. September 2023, 19:00 Uhr – 20:15 Uhr
- Kursort:** Einsatzzentrum Sölden
- Kursdauer:** 5 Einheiten zu je 75 Minuten
- Kurskosten:** EURO 97,00, Mindestteilnehmerzahl 6 Personen
- Kursleiter:** Aneta Smoter (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 03. September 2023 für Fragen Aneta 0664/46 57 701 kontaktieren

Modern Line Dance – Freude am Tanzen (Beginnerkurs)

- Kursinhalt:** Beim Line Dance bewegen wir uns einzeln in Reihen, hintereinander und nebeneinander zur ausgewählten Musik nach einer bestimmten Choreographie. Die Schritte kommen aus verschiedenen Tänzen wie Walzer, Samba, Cha Cha Cha, Tango, Zumba, u.v.m. Etwas Rhythmusgefühl und Freude an der Bewegung ist alles was du brauchst um mit zu machen.
- Kursbeginn:** Dienstag, 26. September 2023, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
- Kursort:** Schülerhort Wohn- und Pflegeheim
- Kursdauer:** 8 Einheiten zu je 90 Minuten
- Kurskosten:** EURO 63,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter:** Daniela Leiter
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 24. September 2023 für Fragen Daniela 0676/74 35 327 kontaktieren

Power-Gymnastik für „reifere Frauen“

Kursinhalt: Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining mit und ohne Zusatzgeräte.
Abwechslungsreiches Programm für alle Frauen, die „in Bewegung“ bleiben wollen.

Kursbeginn: Montag, 18. September 2023, 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Kursort: Aula der Volksschule Sölden

Kursdauer: 10 Einheiten zu je 60 Minuten

Kurskosten: EURO 52,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Kursleiter: Bernhard Worsche (Dipl. Sportlehrer)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 16. September 2023
für Fragen Bernhard 0676/319 24 91 kontaktieren

Konditionsgymnastik für Männer

Kursinhalt: Funktionelles Training zur Verbesserung der Beweglichkeit, Rumpfstabilität und Kraftausdauer. Die optimale Ergänzung zu „Outdoor“-Aktivitäten.

Kursbeginn: Montag, 18. September 2023, 19:45 Uhr – 20:45 Uhr

Kursort: Turnsaal Mittelschule Sölden

Kursdauer: 10 Einheiten zu je 60 Minuten

Kurskosten: EURO 52,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Kursleiter: Bernhard Worsche (Dipl. Sportlehrer)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 16. September 2023
für Fragen Bernhard 0676/319 24 91 kontaktieren

Bleib dran: Training nach der Reha

Kursinhalt: Dieser Kurs ist für all jene gedacht, die vom Reha- oder Kuraufenthalt nicht nur den Vorsatz mit nach Hause nehmen, anschließend selbst weiter zu trainieren. Kraft – und Beweglichkeitstraining mit Therabändern und Bällen.

Kursbeginn: Dienstag, 19. September 2023, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Kursort: Turnsaal Mittelschule Sölden

Kursdauer: 10 Einheiten zu je 60 Minuten

Kurskosten: EURO 52,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Kursleiter: Bernhard Worsche (Dipl. Sportlehrer)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 17. September 2023
für Fragen Bernhard 0676/319 24 91 kontaktieren

Meinem Körper Gutes tun (für Frauen)

Kursinhalt: Vielseitiges Ganzkörpertraining mit und ohne Zusatzgeräte und Spaß an der Bewegung. Für alle, die durch gesunde Gymnastik ihren Körper fit, beweglich und in Schwung halten wollen.

Kursbeginn: Dienstag, 19. September 2023, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Kursort: Turnsaal Mittelschule Sölden

Kursdauer: 10 Einheiten zu je 60 Minuten

Kurskosten: EURO 52,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Kursleiter: Bernhard Worsche (Dipl. Sportlehrer)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 17. September 2023 für Fragen Bernhard 0676/319 24 91 kontaktieren

Fühl dich wohl - Rückentraining

Kursinhalt: Nach einer kurzen, motivierenden Aufwärmphase, wird mit abwechslungsreichen Übungen der Rücken gestärkt sowie Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt und am Ende der Einheit die beanspruchten Muskelgruppen entspannend gedehnt.

Kursbeginn: Donnerstag, 05. Oktober 2023, 18:00 – 19:00 Uhr

Kursort: Aula Volksschule Sölden

Kursdauer: 10 Einheiten zu je 60 Minuten

Kurskosten: EURO 52,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Kursleiter: Nicole Wieser (Vitaltrainerin für Gesundheit und Bewegung)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 03. Oktober 2023 für Fragen Nicole 0664/132 59 29 kontaktieren

Kids in Motion (Kinder 5 – 7 Jahre)

- Kursinhalt:** Geräteturnen für Kinder in der Halle.
Parcours, wo ich den Kids spielerisch Koordination, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und ein bisschen an die Grenzen gehen, beibringen möchte.
- Kursbeginn:** ab Oktober 2023, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr
Kursort: Turnhalle MS Sölden
- Kursdauer:** 5 Einheiten zu je 60 Minuten
Kurskosten: EURO 24,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter:** Ariane Morandell (Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin
Kindertrainerin über die Sportunion)
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 30. September 2023
für Fragen Ariane 0664/915 27 01 kontaktieren

Kids in Motion (Kinder 8 – 10 Jahre)

- Kursinhalt:** Geräteturnen für Kinder in der Halle.
Parcours, wo ich den Kids spielerisch Koordination, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und ein bisschen an die Grenzen gehen, beibringen möchte.
- Kursbeginn:** ab Oktober 2023, 17:15 Uhr – 18:15 Uhr
Kursort: Turnhalle MS Sölden
- Kursdauer:** 5 Einheiten zu je 60 Minuten
Kurskosten: EURO 24,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter:** Ariane Morandell (Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin
Kindertrainerin über die Sportunion)
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 30. September 2023
für Fragen Ariane 0664/915 27 01 kontaktieren

Zumba Kids (Kindergarten- und Volksschulkinder)

- Kursinhalt:** Zumba bedeutet tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Durch Zumba unterstützen wir die Kinder dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und bringen Fitness als ganz natürlichen Bestandteil ins Leben der Kinder.
- Kursbeginn:** ab Oktober 2023, 15:30 Uhr – 16:30 Uhr
Kursort: Aula der Volksschule
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten
Mitzubringen: Handtuch, etwas zum Trinken und ganz viel Spaß
- Kurskosten:** EURO 47,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
Kursleiter: Stefanie Muster
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 30. September 2023
für Fragen Stefanie 0664/14 94 252 kontaktieren

Zumba Kids (Mittelschüler:innen)

- Kursinhalt:** Zumba bedeutet tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Durch Zumba unterstützen wir die Kinder dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und bringen Fitness als ganz natürlichen Bestandteil ins Leben der Kinder.
- Kursbeginn:** ab Oktober 2023, 16:30 Uhr – 17:30 Uhr
Kursort: Aula der Volksschule
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten
Mitzubringen: Handtuch, etwas zum Trinken und ganz viel Spaß
- Kurskosten:** EURO 47,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
Kursleiter: Stefanie Muster
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 30. September 2023 für Fragen Stefanie 0664/14 94 252 kontaktieren

Selbstverteidigung für Kinder (Workshop)

- Inhalt:** Gefahrenerkennung & -vermeidung im Alltag
Körpersprache, Mimik, Gestik und Stimmeinsatz
Gewaltfreie Kommunikation – Selbstbewusstsein - Selbstbehauptung - Stressbewältigung
Umfangreiche Theorie zum Selbstschutz - Selbstverteidigungshilfsmittel
Realistische, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken speziell für Kinder
- Termin:** Samstag, 21. Oktober 2023, 09:00 Uhr – 12:00 Uhr
Ort: Turnsaal Neue Mittelschule
- Dauer:** 1 Vormittag 3 Stunden
Mitzubringen: Sportshose, Sportshirt, saubere Hallenschuhe, etwas zum Trinken, kleinen Snack (Banane, Müsliriegel)
- Kosten:** EURO 52,00 Mindestteilnehmer 10 Kinder, max. 16 Mädchen und Jungs (6-12 Jahre)
- Leiter:** Christian Kopp (Krav Maga Instruktor, Mastro Defence System)
Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 19. Oktober 2023 für Fragen Christian 0664/12 12 961 kontaktieren

Immunsystem stärken (Vortrag)

- Inhalt:** Wir selbst haben einen großen Einfluss darauf, ob wir Infekte & Erkältungen aufschnappen - oder eben nicht. Wir sprechen über Thermik, regionales „Superfood“, die optimalen Kochmethoden uvm.
- Termin:** Donnerstag, 14. September 2023, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
Ort: Sitzungszimmer Gemeindeamt
- Dauer:** 1 Abend ca. 1,5 Stunden
Kosten: EURO € 22,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Vortragende:** Julia Föger (TCM-Ernährungsberaterin, Mama)
Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 12. September 2023 für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren

Die richtige Heizung für mein Haus (Vortrag)

- Inhalt:** Welche zukunftstaugliche Heizung passt am Besten zu meinem Haus, worauf müssen die Tirolerinnen und Tiroler achten, damit sich der Umstieg nicht nur für das Klima, sondern auch für einen selbst lohnt?
- Termin:** Donnerstag, 21. September 2023, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Ort: Sitzungszimmer Gemeindeamt
- Dauer:** 1 Abend ca. 1 Stunde
Kosten: gratis
- Vortragende:** Dipl.-Ing. (FH) David Grißmann (Energieagentur Tirol)
Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 19. September 2023 für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren



15min Küche (Workshop)

- Inhalt:** Schluss mit der ständigen Frage: „Was koche ich heute?“ In diesem Kochworkshop zeige ich dir, wie du schmackhafte Gerichte zubereitest ohne jeden Tag einkaufen zu müssen und sogar noch Geld & Zeit sparst.
- Termin:** Dienstag, 26. September 2023, 19:00 Uhr – 21:30 Uhr
Ort: Schulküche MS Sölden
- Dauer:** 1 Abend ca. 2,5 Stunden
Kosten: EURO 40,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
Material: EURO 6,00
- Vortragende:** Julia Föger (TCM-Ernährungsberaterin, Mama)
Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 24. September 2023 für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren

Unterschätze nicht die Macht der Gedanken! (Vortrag)

Inhalt: Tauche ein in die faszinierende Welt des Neuromentaltrainings für Kinder und Jugendliche mit Dipl. Neuromentaltrainerin Nicole Ennemoser.
Durch leicht anwendbare Methoden, lernen Kinder ihre Ressourcen kennen und steigern somit ihr Selbstwertgefühl.

Hol dir deinen passenden „Werkzeugkoffer“, um dir in anspruchsvollen Situationen bestmöglich selbst zu helfen und die Kinder langfristig für ihr Leben zu stärken.

Termin: Freitag, 06. Oktober 2023, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

Ort: Sitzungszimmer Gemeinde Sölden

Dauer: 1 Abend ca. 2 Stunden

Kosten: EURO 22,00 Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

Vortragende: Nicole Ennemoser (Dipl. Neuromentaltrainerin)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 04. Oktober 2023 für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren

Sucht und Drogen – nüchtern betrachtet (Vortrag)

Inhalt: Psychoaktive Substanzen aller Art (Alkohol, Nikotin, Cannabis, usw.) haben für Menschen und besonders Jugendliche immer schon einen großen Reiz gehabt. Im Vortrag geht es neben einem Blick auf die aktuelle Situation darum, was präventiv zu Hause unternommen werden kann, um Problemen zuvorzukommen.

Termin: Mittwoch, 11. Oktober 2023, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Ort: Sitzungszimmer Gemeindeamt

Dauer: 1 Abend ca. 1,5 Stunden

Kosten: gratis (freiwillige Spenden zu Gunsten für den Verein)

Vortragende: Mag. Gerhard Gollner (Leiter von kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 09. Oktober 2023 für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren

Energie ist wertvoll

Wie kann ich meinen Energieverbrauch optimieren? (Vortrag)

Inhalt: Energie muss eingespart werden und erneuerbare Energie ausgebaut werden. Der Experte David Grißmann zeigt, wie mit wenigen Handgriffen auch kurzfristig Geld eingespart werden kann.

Termin: Donnerstag, 19. Oktober 2023, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ort: Sitzungszimmer Gemeindeamt

Dauer: 1 Abend ca. 1 Stunde

Kosten: gratis

Vortragender: Dipl.-Ing. (FH) David Grißmann (Energieagentur Tirol)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 17. Oktober 2023 für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren



Selbstverteidigung für Frauen (Workshop)

- Inhalt:** Gefahrenerkennung & -vermeidung im Alltag und beim Ausgehen
Körpersprache, Mimik, Gestik und Stimmeinsatz
Selbstbewusstsein
Selbstbehauptung
Stressbewältigung
Umfangreiche Theorie zum Selbstschutz
Selbstverteidigungshilfsmittel
Realistische, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken speziell für Frauen
- Termin:** Samstag, 21. Oktober 2023, 13:30 Uhr – 16:30 Uhr
Ort: Turnsaal Neue Mittelschule
- Dauer:** 1 Nachmittag 3 Stunden
Mitzubringen: Sportshose, Sportshirt, saubere Hallenschuhe, etwas zum Trinken, kleinen Snack (Banane, Müsliriegel)
Kosten: EURO 57,00 Mindestteilnehmerzahl 10, max. 16 Mädchen und Frauen ab 16 Jahren
- Leiter:** Christian Kopp, Krav Maga Instruktor (Mastro Defence System)
Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 19. Oktober 2023 für Fragen Christian 0664/12 12 961 kontaktieren

Safer Internet, Smartphone & Co (Vortrag)

- Inhalt:** Digitale Medien haben längst unseren Alltag erobert – ein Leben ohne Internet, Smartphone oder Tablet ist für Kinder und Jugendliche aber auch für viele Erwachsene kaum vorstellbar. Die digitalen Medien unterliegen einem ständigen Wandel. Der Informationsabend soll Eltern beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang ihrer Kinder mit digitalen Medien unterstützen.
- Termin:** Donnerstag, 26. Oktober 2023, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr
Ort: Sitzungszimmer Gemeindeamt
- Dauer:** 1 Abend ca. 1,5 Stunden
Kosten: gratis (freiwillige Spenden zu Gunsten für den Verein)
- Vortragende:** Sandra Bergmann (Mitarbeiterin des InfoEcks der Generationen – Saferinternet-Trainerin)
Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 24. Oktober 2023 für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren

Medizin aus dem Kochtopf – die Suppe heilt

- Inhalt:** Essen wie vor hundert Jahren mit dem Wissen von morgen
Schlürf dich wach, fit, schlank und schön
- Termin:** Donnerstag, 09. November 2023, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr
Ort: Schulküche MS Sölden
- Dauer:** 1 Abend ca. 2 Stunden
Kosten: EURO 22,00 Mindestteilnehmerzahl 9 Personen
Material: EURO 6,00
- Vortragende:** Gerlinde Gstrein (Herbalista Health - Ganzheitliche diplomierte Ernährungstrainerin)
Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 07. November 2023 für Fragen Gerlinde 0650/24 75 034 kontaktieren

Mit Kräutern durch den Winter (Workshop)

Inhalt: Kräuter für Husten – Kräuter für Schnupfen – Kräuter bei Grippe
Herstellung einer Teemischung. Was muss ich beim Herstellen und Aufbrühen von Tee beachten? Wie stellt man einen Hustensirup her. Tinktur und Räuchermischung zum Verbessern der Laune.

Termin: Mittwoch, 15. November 2023, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Ort: Schulküche MS Sölden

Dauer: 1 Abend ca. 1,5 Stunden

Kosten: EURO 22,00 Mindestteilnehmerzahl 9 Personen

Material: EURO 5,00 für eine kleine Packung Tee und Kostproben von Hustensirup usw.

Vortragende: „Zammer Kräuterhex“ Michaela Thöni-Kohler

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 13. November 2023
für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren

Abwechslung in der Jausenbox (Workshop)

Inhalt: Wir probieren und kreieren gemeinsam schnelle und einfache Rezepte für die Jause aus. Ich gebe euch Tipps und Tricks an die Hand, wie ihr ohne viel Aufwand den Inhalt der Brotbox aufpeppen und verschönern könnt, damit die Kinder eine leere Jausenbox mit nach Hause bringen.

Termin: Dienstag, 21. November 2023, 18:30 Uhr – 21:30 Uhr

Ort: Schulküche MS Sölden

Dauer: 1 Abend ca. 2 Stunden

Kosten: EURO 22,00 Mindestteilnehmerzahl 9 Personen

Material: EURO 11,00

Vortragende: Anja Amprosi

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 19. November 2023
für Fragen Anja 0650/63 96 701 kontaktieren

Fit mit Snacks einfach- schnell - gesund

Inhalt: Du hast Heißhungerattacken? Schleckst ständig? Willst dich gesund ernähren?
Was gebe ich den Kindern als Jause mit?

Termin: Dienstag, 28. November 2023, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr

Ort: Schulküche MS Sölden

Dauer: 1 Abend ca. 2 Stunden

Kosten: EURO 22,00 Mindestteilnehmerzahl 9 Personen

Material: EURO 6,00

Vortragende: Gerlinde Gstrein (Herbalista Health - Ganzheitliche diplomierte Ernährungstrainerin)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 26. November 2023
für Fragen Gerlinde 0650/24 75 034 kontaktieren

Fahrt ins Landestheater Innsbruck

Die Liebe zu den drei Orangen

Oper in vier Akten

Freitag, 13. Oktober 2023 – 19:30 Uhr
Letzter Anmeldetermin: Mittwoch, 13. September 2023

Was soll es sein: Komödie oder Tragödie? Commedia dell'Arte oder realistische Figuren? Darüber streitet man sich im Vorspiel zu Prokofjews Oper von 1921. Die anschließende Handlung bringt kurzerhand alles mit allem zusammen, ein märchenhaft-kurzweiliges Theaterfest der verschiedensten Epochen und Stile. Ein tief trübsinniger Prinz muss das Lachen lernen und zieht sodann mit einem spaßigen Begleiter auf Abenteuerfahrt, während zwei gehässige Intriganten und allerlei Zauberpersonal um den königlichen Thron wetteifern. Aus riesigen Orangen schlüpfen durstige Prinzessinnen und eine skurrile Köchin droht mit dem Suppenschöpfer.

Jasmina Hadžiahmetović, die neue Co-Direktorin Musiktheater, inszeniert Prokofjews fantasievolles Werk als immersives Musiktheaterspektakel über die Lust am Theaterspielen und nimmt das Publikum mit auf eine abenteuerliche Reise vom Vorplatz des Theaters bis auf die Bühne des Großen Hauses.

Anmeldung:

Erwachsenenschule Innerörtztal, Gemeindestraße 1, 6450 Sölden
<https://erwachsenenschulen.at/inneroertztal/>

- **Bus je nach Teilnehmer**
- **Karte € 43,00**

Abfahrtszeiten:

Obergurgl 17:00 Uhr
Zwieselstein 17:15 Uhr
Sölden 17:30 Uhr
Huben 17:45 Uhr

Die Kosten für die Karten bzw. die Busfahrt werden im Bus bzw. vor der Veranstaltung eingehoben.

Sollte, egal aus welchen Gründen, die Teilnahme nicht möglich sein, muss der Teilnehmer selbst eine Ersatzperson suchen. Kann kein Ersatz namhaft gemacht werden, ist auf jeden Fall die Karte zu bezahlen!

Fahrt ins Landestheater Innsbruck

La Bohème

Oper in vier Bildern von Giacomo Puccini

Freitag, 01. Dezember 2023 – 19:30 Uhr
Letzter Anmeldetermin: Mittwoch, 01. November 2023

Ein Abend über den Zauber des Lebens im Zeichen der Vergänglichkeit. Die (Überlebens-)Künstler Rodolfo, Marcello, Schaunard und Colline genießen ihr junges Leben in vollen Zügen. Aber die Mittel sind knapp. Mit viel Fantasie und Taschenspielertricks halten die Freunde sich über Wasser. Weniger leicht haben es die Näherin Mimì und die Verführerin Musetta. Und auch die Liebe zwischen Rodolfo und Mimì steht unter keinem glücklichen Stern: Die junge Frau ist sterbenskrank. Armut und soziale Kälte machen ihre Situation unmöglich. In einer egoistischen Gesellschaft, die den Tod am liebsten ignoriert, scheint das Glück eine flüchtige Illusion zu sein. Und was ist mit der Solidarität?

Mit seiner naturalistischen Milieustudie gelang Giacomo Puccini einer der ganz großen Hits der Operngeschichte. Sozialkritik und Gefühlsdrama reichen sich hier nahtlos die eiskalte Hand. Götz--Friedrich-Preisträgerin Anna Bernreitner zeichnet in ihrer Inszenierung des Klassikers eine eindrückliche Seelenstudie der sterbenskranken Mimì und der um sie hilflos weitertreibenden Welt.

Anmeldung:

Erwachsenenschule Innerörtztal, Gemeindestraße 1, 6450 Sölden
<https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/>

- **Bus je nach Teilnehmer**
- **Karte € 43,00**

Abfahrtszeiten:

Obergurgl 17:00 Uhr
Zwieselstein 17:15 Uhr
Sölden 17:30 Uhr
Huben 17:45 Uhr

Die Kosten für die Karten bzw. die Busfahrt werden im Bus bzw. vor der Veranstaltung eingehoben.

Sollte, egal aus welchen Gründen, die Teilnahme nicht möglich sein, muss der Teilnehmer selbst eine Ersatzperson suchen. Kann kein Ersatz namhaft gemacht werden, ist auf jeden Fall die Karte zu bezahlen!

Fahrt ins Landestheater Innsbruck

Sunset Boulevard

Musical von Andrew Lloyd Webber

Donnerstag, 01. Feber 2024 – 19:30 Uhr
Letzter Anmeldetermin: Montag, 01. Jänner 2024

Eine vergessene Stummfilmdiva, ein ehrgeiziger Drehbuchautor, die Heucheleien der Filmindustrie und jede Menge fetzige Musik: Willkommen auf dem Sunset Boulevard! In schöner Verblendung glaubt Norma Desmond noch immer an ihren Weltruhm. Doch in einer Welt aus Pappmaché endet ihre hartnäckige Wirklichkeitsverleugnung schließlich bloß im Mord. Mit großem Orchester und der Musicalikone Maya Hakvoort ist dieser Showklassiker ganz großes Kino!

Übernahme der Produktion der Vereinigten Bühnen Bozen

Anmeldung:

Erwachsenenschule Inneröztal, Gemeindestraße 1, 6450 Sölden
<https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/>

- **Bus je nach Teilnehmer**
- **Karte € 43,00**

Abfahrtszeiten:

Obergurgl 17:00 Uhr
Zwieselstein 17:15 Uhr
Sölden 17:30 Uhr
Huben 17:45 Uhr

Die Kosten für die Karten bzw. die Busfahrt werden im Bus bzw. vor der Veranstaltung eingehoben.

Sollte, egal aus welchen Gründen, die Teilnahme nicht möglich sein, muss der Teilnehmer selbst eine Ersatzperson suchen. Kann kein Ersatz namhaft gemacht werden, ist auf jeden Fall die Karte zu bezahlen!

Fahrt ins Landestheater/Kammerspiele Innsbruck

Amore Tricolore

Schauspiel

Donnerstag, 16. Mai 2024 – 20:00 Uhr
Letzter Anmeldetermin: Dienstag, 16. April 2024

Brütende Hitze auf der Piazza – da tun sich Sehnsüchte auf: nach Meer, Strand und Dolce Vita – so wie in Adriano Celentanos Azzurro. Im sommerlichen Flirren lösen sich Raum und Zeit auf. Was dagegen hilft? Ein Aperitivo, Pizza, Pasta und la musica! Lassen Sie sich von der italienischen Lebensfreude anstecken und von Greta Marcolongo und ihrer Band entführen. Rund um beliebte Italo-Songs und Canzoni erwarten Sie spannende Geschichten und vor allem: viel Gefühl!

Anmeldung:

Erwachsenenschule Innerötztal, Gemeindestraße 1, 6450 Sölden
<https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/>

- **Bus je nach Teilnehmer**
- **Karte € 35,00**

Abfahrtszeiten:

Obergurgl 17:30 Uhr
Zwieselstein 17:45 Uhr
Sölden 18:00 Uhr
Huben 18:15 Uhr

Die Kosten für die Karten bzw. die Busfahrt werden im Bus bzw. vor der Veranstaltung eingehoben.

Sollte, egal aus welchen Gründen, die Teilnahme nicht möglich sein, muss der Teilnehmer selbst eine Ersatzperson suchen. Kann kein Ersatz namhaft gemacht werden, ist auf jeden Fall die Karte zu bezahlen!



Anmeldungen: lieber gleich als zu spät

- Eine Anmeldung ist für jeden Kurs/Veranstaltung über die Homepage notwendig.
- Die Anmeldung ist verbindlich.
- Die Aufnahme in den Kurs erfolgt laut Anmeldeihenfolge.
- Bis 2 Tage vor Kursbeginn ist die Stornierung kostenfrei. Bei Stornierungen zu Kursbeginn bzw. danach sind 100% des Kursbeitrages zu entrichten. Eventuelle Materialkosten werden verrechnet.
- Einzeln versäumte Kursstunden können nicht rückvergütet werden.
- Wir behalten uns das Recht vor bei zu geringer Teilnehmerzahl den Kurs/die Veranstaltung abzusagen oder bei zu hoher Teilnehmerzahl aufzuteilen.
- Falls Sie bei längeren Kursen an einer Schnupperstunde interessiert sind, können Sie dies gerne kostenlos nützen.

Liebe/r TeilnehmerIn der Erwachsenenenschule!

Die Erwachsenenenschule Innerörtztal ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforum und wird von Annabell – Alina – Makarius ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Innerörtztal.

Die Erwachsenenenschule Innerörtztal behält sich Änderungen von Kurstagen, Terminen, Zeiten, Veranstaltungsorten sowie Absagen vor.

Kontakt: *ES Innerörtztal
Annabell Gstrein
Gemeindestraße 1 - 6450 Sölden
Tel. 0664/248 62 72
es-inneroetztal@tsn.at - <http://www.erwachsenenschulen.at/inneroetztal>*

Bezahlung: *Die jeweilige Kursgebühr ist mittels Zahlschein auf das Konto der ES Innerörtztal zur Überweisung zu bringen.
Bei Kursen bzw. Vorträgen, die nur an einem Abend/Tag abgehalten werden, sind die Gebühren direkt Vorort zu begleichen.*

Haftung: *Für Verluste und Schäden, die Teilnehmer:innen durch den Besuch von Veranstaltungen der Erwachsenenenschule Innerörtztal entstehen, wird keine Haftung übernommen.*

Raiffeisen Mitglieder und Raiffeisen Club-Mitglieder erhalten für die Kurse der Erwachsenenenschule Innerörtztal einen Nachlass von 10%.

Unterstützt von:



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

