

PROGRAMM WINTERSEMESTER 2023/2024

ERWACHSENENSCHULE

ZIRL



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



Zugestellt durch Österreichische Post

Sehr geehrte Kursinteressentinnen und -interessenten, liebe Zirlerrinnen und Zirlrer



Wir starten in den Herbst mit mehreren Workshops unter dem Titel „Kreative Auszeit“. – Unter dem Motto: „Gehst mit ins Museum?“ startet eine Reihe von Spezialführungen im Zirlrer Heimatmuseum, zu denen ich sie besonders herzlich einlade.

Noch einige Infos betreffend der Kursteilnahme:

*Bitte melden sie sich aus organisatorischen Gründen immer über die Homepage an. Die Anmeldung finden sie unter <https://erwachsenenschulen.at/zirlr/> unter: Programm **ALLE** beim gewünschten Kurs.*

Nach dem offiziellen Ende der Corona-Pandemie, dauern die geblockten Kurse nun wieder etwas länger. Fortsetzungskurse werden nur über die Homepage ausgeschrieben. Dabei wird manchmal ein Platz in einem bisher als ausgebucht gemeldeten Kurs frei.

Ich lade sie deshalb ein, sich immer wieder auf unserer Homepage zu informieren.

Herzliche Grüße Maria Schneider

Kurs: HW 2023/04

Kursleitung:

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

Termine:

Donnerstags, ab 5. Oktober

Zeit: 8.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Treffpunkt Parkplatz Physio-
therapie-Praxis und Fragenstein-
Apotheke, Dorfplatz 9

Kosten: 10 € je Vormittag, bei
der Kursleitung zu zahlen

Gesundheits-Nordic-Walking

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.



Das nächste Zirlrer Reparaturcafé
ist für Samstag, 2. März 2024,
von 14 bis 17 Uhr

im Veranstaltungszentrum B4 geplant.



Kurs: HW 2023/09

Kursleitung:

Angelika Huter-Hochschwarzer
SelbA-Trainerin

Termine:

Donnerstags, ab 12. 10.,
vierzehntägig, 5 x 1,5 Stunden
(Fortsetzung geplant)

Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr

Ort: FAMBOZI, 1. Stock

Kosten: 50 €



SelbA ist ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Bildungsprogramm für alle, die aktiv etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun möchten. **SelbA** verbindet Gedächtnistraining mit einfacher körperlicher Bewegung und wird ergänzt durch ein Kompetenztraining mit praktischen Tipps und Hilfen für den Alltag. Auch Spaß und Humor werden dabei nicht zu kurz kommen! Diese Kombination macht **SelbA** zu einem ganzheitlichen Angebot für Körper, Geist und Seele. Für wen? Menschen ab 70 (gerne auch jünger!). Achtung: kein Demenztraining!

Kurs: HW 2023/02

Kursleitung:

Karin Lettenbichler
Yogalehrerin

Termine: Dienstags, ab 3. 10.

Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: FAMBOZI, EG, Bewegungsraum

Kosten: 10 € je Abend

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

In der Ruhe liegt die Kraft. Erlernen sie Yoga-Asanas (Körperübungen), Pranajama (Atmung), Savasan (Entspannung). Einstieg jederzeit möglich, ohne Anmeldung! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen.

Die Kosten sind bei der Kursleitung zu zahlen.

Am 3. Oktober können sie kostenlos schnuppern.

Kurs: HW 2023/06

Kursleitung: Andrea Wieser

Filehrwartin u. Pilatetrainerin

Termine:

Donnerstags, 5. 10. bis 7. 12.,
8 x 1 Stunde (Fortsetzung geplant)

Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr

Ort: FAMBOZI, EG, Bewegungsraum

Kosten: 56 €

Pilates-Mix

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.

Die Physiotherapeutin Monika Pfurner

bietet ab Herbst neben Physiotherapie auch Gruppenstunden zur Verbesserung von Bewegungsabläufen an, um eine körperliche Harmonie zu erreichen.

Informationen dazu erhalten sie direkt bei Monika Pfurner unter 0677-61 06 30 79

Kurs: HW 2023/07

Kursleitung: Andrea Wieser

Termine:

Donnerstags, 5. 10. bis 7. 12.
8 x 1 Stunde (Fortsetzung geplant)

Zeit: 19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: FAMBOZI, EG, Bewegungsraum

Kosten: 56 €

Kurs: HW 2023/01

Kursleitung: Christine Kirchmair

Termine:

Montags, 2. 10. bis 23. 10.
4 x 1,5 Stunden

Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr

Ort: Mittelschule, Am Anger 14,
UG, Textiler Werkraum

Kosten: 79 € (5-6 TN),
Kleingruppenpreis: 99 € (3-4 TN)

Materialkosten: 10 €/TN sind im
Kurs zu zahlen

Kurs: HW 2023/08

Kursleitung:

Angelika Berloff, *Taiji-Lehrerin*

Termine:

Donnerstags, ab 5. 10.,
10 x 75 Minuten

Zeit: 18.00 bis 19.15 Uhr

Ort: FAMBOZI, EG, Bewegungsraum

Kosten: 96 €



Klangmeditation

Abschalten vom Alltag. Wir beginnen mit Atem- und Lockerungsübungen. Mit den Klangschalen begleite ich euch in eine Tiefenentspannung. Der Ton der Klangschale geht über in jede Zelle des Körpers, harmonisiert und schenkt eine innere Balance für Körper und Geist. Bitte mitbringen: Matte, Decke und evtl. ein Kissen für gemütliche Lagerung am Boden.

Das neue Yoga des Geistes

... mit chinesischer Tuschemalerei. - Die chinesische Tuschemalerei ist weit mehr als eine Malerei, sie ist eine Lebensphilosophie. Sowohl ein Zusammenspiel als auch ein Wechsel zwischen Yin und Yang. Ein besonderes Augenmerk der chinesischen Tuschemalerei ist die lebendige Pinselführung. Diese werden wir in den praktischen Übungen kennenlernen. All diese Übungen lehren uns den Weg der Mitte. Es ist die Lehre der Beobachtung, um das Wesentliche zu erkennen. In der Besinnung erlangen wir innere Ruhe, um unsere individuelle Kraft und Energie zum Ausdruck zu bringen.



Loslassen und Verwurzelung

Qi-Gong / Taiji. – Anhand der „5 Elemente Qi Gong Übungen“ Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser üben wir das Loslassen, die Verwurzelung und die Achtsamkeit. Später im Kurs tauchen wir in die Welt des Taiji Quan ein und schauen gemeinsam in welche Richtung wir gehen wollen.

Der Kurs eignet sich für Qi Gong- und Taiji-Praktizierende sowie für Neulinge. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken oder weiche Hallenschuhe.

Kurs: HW 2023/03

Kursleitung:

Martina Schwarz und
Maria Schneider

Termine: Dienstags

Anfänger: 3. 10. bis 14. 11.

Fortgeschrittene: Termine auf
Anfrage

Zeit: 18.00 bis 19.50 Uhr

Ort: Mittelschule Zirl,
Am Anger 14, UG,
Textiler Werkraum

Kosten: 75 €

Kurs: HW 2023/11

Referentin: Mag. Sabine Neuner

*Kustodin des Heimat- und Krippen-
museums Zirl*

Termin: Freitag, 20. 10.

Zeit: 18.00 Uhr

Ort: Heimat- und Krippenmuseum,
Dorfplatz 2

Kosten: freiwillige Spenden

Kurs: HW 2023/14

Kursleitung: Christine Kirchmair

Termin: Samstag, 25. 11.

Zeit: 9.00 bis 16.30 Uhr

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7, EG

Kosten: 85 €

Material: 30 €/TN (ohne Kerzen-
rohlinge). Sind im Kurs zu zahlen.



Klöppeln für alle

Vom Anfänger bis zum Profi. Klöppeln ist ein altes, fast in Vergessenheit geratenes textiles Handwerk. Die Arbeitstechnik ist einfacher, als sie auf den ersten Blick erscheint. Ausgehend von den Grundschlängen, wie Leinenschlag, Netzschlag und Gitterschlag stellen wir einfache Spitzen her. Für den Anfängerkurs kann das Material ausgeliehen werden. Im Fortsetzungskurs wird aufbauend und vertiefend für fortgeschrittene Klöpplerinnen gearbeitet. Persönliche Interessen und der individuelle Kenntnisstand werden berücksichtigt. Einstieg ist jederzeit möglich.

Gehst mit ins Museum? *1*

Franz und Albert Plattner - Kunstmaler aus Zirl

Kennen sie den Werdegang unseres Kirchenmalers Franz Plattner, die Schwierigkeiten seines Sohnes Albert und dessen Nachfolgers Johannes Hepperger? Werke der drei Herren sehen wir uns im Heimat- und Krippenmuseum an.

Encaustic Weihnachtszeit

Für uns und unsere Lieben gestalten wir in diesem Malkurs einzigartige Weihnachtskerzen und -karten in der antiken Wachsmalkunst. Dabei wird jedes Stück zu einem Unikat. Der wunderbare Duft des Bienenwachses und die Strahlkraft der Farben lassen faszinierende Wachs Kunst entstehen.



Kosten: Die 3 Kreativkurse können einzeln oder zusammen gebucht werden.
Einzelkurs 10 €
Paketpreis 25 €
Material: 5 €/Kurs

Kurs: HW 2023/15
Termin: Freitag, 10. 11.
Zeit: 16.00 bis ca. 18.00 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl,
Am Anger 14, UG

Kurs: HW 2023/16
Termin: Freitag, 17. 11.
Zeit: 16.00 bis ca. 18.00 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl,
Am Anger 14, UG

Kurs: HW 2023/17
Termin: Freitag, 24. 11.
Zeit: 16.00 bis ca. 18.00 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl,
Am Anger 14, UG

Kurs: HW 2023/05
Termine: ab Oktober, werden auf der Homepage bekanntgegeben
Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr
Ort: RAUM 24, Kirchstraße 24
Kosten: freiwillige Spende

Kreative Auszeit

Stress reduzieren mit kreativen Übungen **3 Workshops mit Andrea Wieser**

Zeit für mich (im Moment sein)

Wir zeichnen, malen, gestalten ein Bild, ganz frei und ohne Druck. Wenn es im außen laut ist, nimm dir Zeit für eine Reise nach innen.

Wir beginnen mit Atemübungen, nach einer kurzen Meditation kommen unsere Gedanken zur Ruhe. In der Stille wird die Kreativität gefördert. Es entstehen innere Bilder, die du dann auf das Papier frei malst. Ohne Druck, ohne Vorkenntnisse. Das malen macht Mut, dein Leben so zu gestalten, wie du es wirklich möchtest. Die Freude am Tun steht im Vordergrund. Lass dich überraschen.

Kreatives Schreiben

Mit einigen Übungen wird die Kreativität zum Schreiben aktiviert. Befreie dich von deinem Gedankenkarussell, komm zur Entspannung und in einen Flow des Schreibens.

Wunschbild

Meditation und Bildgestaltung.

Nach einer kurzen Meditation gestalten wir unsere Wünsche und Träume für das kommende Jahr.

Colazione Italiana

Ungezwungene Konversation auf Italienisch bei Cappuccino.

Colazione Italiana per tutti. Hai voglia di rinfrescare le tue conoscenze o anche solo parlare questa lingua? Ci incontriamo per parlare Italiano. Ti aspettiamo una volta al mese.



Kurs: HW 2023/10

Kursleitung:

Irmgard Schneider und
Maria Schneider

Termin: Freitag, 6. 10.

Zeit: 17.00 bis ca. 19.30 Uhr

Ort: Mittelschule Zirl,
Am Anger 14, UG, Küche

Kosten: 28 € incl. Zutaten und
Kopien

Kurs: HW 2023/13

Kursleitung:

Sabine Sladky-Meraner
*Biologin, Diätologin, Natur-im-
Garten-Beraterin*

Termin: Dienstag, 7. 11.

Zeit: 18.30 (ca. 2 Stunden)

Ort: RAUM 24,
Kirchstraße 24

Kosten: 22 €
incl. Zutaten



Kurs: HW 2023/12

Referentin: Mag. Sabine Neuner
*Kustodin des Heimat- und Krippen-
museums Zirl*

Termin: Freitag, 24. 11.

Zeit: 18.00 Uhr

Ort: Heimat- und Krippenmuseum,
Dorfplatz 2

Kosten: freiwillige Spende

Kirchtagskrapfen

Nachdem das „Zachäus-Singen“ in das Unesco-Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen wurde, soll auch die Zubereitung der Kirchtagskrapfen nicht in Vergessenheit geraten.

Keine Angst, es ist gar nicht so schwierig und gemeinsam macht das Ausprobieren Spaß! Bitte mitbringen: Schürze, Schreibzeug, 2 Geschirrtücher, Schüssel oder Dose zum Mitnehmen der Krapfen.

Fermentieren

Fermentieren ist eine der ältesten Methoden, um auf natürliche und einfache Weise frisches Gemüse zu konservieren. Nicht nur neue Geschmackserlebnisse, auch gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe machen diese traditionelle Konservierungsmethode zum neuen Ernährungstrend. Gemeinsam stellen wir Kimchi her und setzen einen Sauerteig an.

Bitte mitbringen: Glas 250 ml mit Deckel, Glas 1 l oder 1,5 l mit Deckel, Schneidbrett, Messer.

Gehst mit ins Museum? *2*

Zirler historische Krippen - beliebt bei Krippenfreunden aus aller Welt.

Wissen sie, dass Krippenfreunde aus aller Welt unsere fantastische Sammlung historischer Krippen besuchen. Bei dieser Veranstaltung haben auch sie dazu Gelegenheit.

FUSSWEGE IN ZIRL

Unter diesem Motto können sie mit dem Museumsverein Zirl zu Fuß erkunden. Früher gab es ein dichtes Netz an Wegen und Steigen durch das Dorf. Viele wurden aufgegeben, einige werden heute noch gerne benutzt. Auf einer spannenden Reise wollen wir diese Wege mit Geschichte, Hintergründen und so mancher Anekdote erforschen.
Termin: Samstag, 16. September, 15.00 Uhr. **Treffpunkt:** B4 Ohne Anmeldung.

Kontakt und Anmeldung



Homepage:

www.erwachsenenschulen.at/zirl

E-Mail: es-zirl@tsn.at

Telefon: 06 80 / 3 04 65 89

jeweils Montag, Dienstag, Mittwoch von 9.00 bis 11.00 Uhr und Donnerstag von 18.00 bis 20.00 Uhr. Ausgenommen Ferien.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir sie, sich **über die Homepage anzumelden**. Ihre Anmeldung ist für jede Veranstaltung notwendig (ausgenommen „Yoga“ und „Colazione“) und verbindlich. Geben sie bitte immer die Kursnummer, ihren vollständigen Namen sowie ihre E-Mail-Adresse und ihre Telefonnummer an.

Anmeldeschluss

Sofern nicht anders angegeben, ist der Anmeldeschluss immer eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung bzw. vor dem ersten Kurstag.

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM** 



MARKTGEMEINDE ZIRL
Bezirk Innsbruck-Land



Allgemeine Hinweise

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-Str. 30, 6170 Zirl bei der Raiffeisenbank Zirl ein.

IBAN: AT39 3600 0000 0416 8035

BIC: RZTIAT22

Dadurch sollen zeitaufwändige Rücküberweisungen für abgesagte Kurse vermieden werden.

Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden.

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 telefonisch oder per E-Mail storniert 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.

Haftung

Für Verluste und Schäden, die Teilnehmern durch den Besuch von Veranstaltungen der Erwachsenenschule Zirl entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Unterrichtseinheit

Eine Unterrichtseinheit (UE) kann von Kurs zu Kurs variieren und liegt zwischen 45 und 60 Minuten.