

PROGRAMM DER ERWACHSENENSCHULE**Matrei in Osttirol - ISELTAL - WINTERSEMESTER 2023/2024****„Beweg dich! Und dein Gehirn sagt Danke“.**

Das ist der Titel des Bestsellers von Frau Dr. Manuela Macedonia von der Kepler Universität Linz (über 60.000 verkaufte Exemplare). „Ich laufe nicht für meine Figur, ich laufe für mein Gehirn.“ Die Autorin zeigt auf, was Bewegung für unseren Geist und unsere Psyche leistet. Warum sind sportliche Kinder besser in der Schule? Weshalb haben Menschen, die regelmäßig laufen, das bessere Gedächtnis? Wie schützt uns Bewegung vor Depression, Burnout und Demenz? Bewegung hält das Gehirn fit, in der Jugend, im Erwachsenenalter bis hin in den Lebensabend hinein. „Bewegung ist der Dünger für das menschliche Gehirn. Im Alter von 20 Jahren beginnt die Leistungsfähigkeit des Gehirns abzubauen. Diesen Prozess kann man durch Bewegung deutlich verlangsamen“, so Frau Dr. Macedonia.

 **Die Erwachsenenenschule Matrei/Iseltal verlost unter allen Anmeldungen für das Wintersemester 2023/2024 sechs Bücher der Erfolgsautorin Dr. Manuela Macedonia.**

KULINARIK

**Immer mehr Menschen machen sich Gedanken über ihr Essen und ihren Ernährungsstil.
Schwerpunkt in diesem Semester: DIE VEGETARISCHE KÜCHE**

KURS NR. 1: PIZZABACKKURS – NEAPOLITANISCH – PIZZA FÜR ZUHAUSE

Teigzubereitung; Tipps und Tricks bei der Verarbeitung; Backen im Haushaltsbackofen; süße Pizza als Nachspeise; Teigresteverwertung

Kursleiter: Markus RAINER

Kurstermin A: Oktober 2023, um 19:00 Uhr (der genaue Termin wird den angemeldeten Teilnehmern mitgeteilt)

Kurstermin B: November 2023, um 19:00 Uhr (der genaue Termin wird den angemeldeten Teilnehmern mitgeteilt)

Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol

Kurskosten: € 45,-- inkl. Getränke und Material

Die Teilnehmer bitte eine Schüssel mitbringen, um Teig mit nachhause zu nehmen.

KURS NR. 2: VEGETARISCHE KÜCHE AUS ASIEN MIT WEINVERKOSTUNG

Kursleiter: Ernst MOSER, Haubenkoch (Osttirol Deluxe)

Kurstermin: November 2023, um 19:00 Uhr (der genaue Termin wird den gemeldeten TN mitgeteilt)

Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol

Kurskosten: € 75,-- inkl. Weinverkostung

KURS NR. 3: VEGETARISCHE HEIMATKÜCHE

Gemeinsam wird ein vegetarisches 3-Gang-Menü mit regionalen Zutaten gekocht. In diesem Kurs erfährt ihr, wie einfach und köstlich die vegetarische Küche sein kann.

Kursleiter: Clemens GESSER (Osttirol Deluxe)

Kurstermin: Dienstag, 24. Oktober 2023, um 19:00 Uhr

Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol

Kurskosten: € 75,--

TANZEN**Infos zu den Tanzkursen für Kids:**

Da mit vielen Anmeldungen zum Projekt „Tanzen für Kids“ zu rechnen ist, ersuchen wir die Eltern, ihr Kind bei der Anmeldung in einer der vier Gruppen A, B, C oder D einzutragen. Falls eine fünfte Gruppe erforderlich ist, werden die ältesten Kinder in dieser Gruppe E betreut. Nachträgliche Änderungen werden zu Kursbeginn vorgenommen, sollte dies erforderlich sein.

KURS NR. 4: TANZKURS FÜR KIDS VON 5 BIS 6 JAHRE – GRUPPE A

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)

Kursbeginn: Donnerstag, 21. September 2023, von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol

Kurskosten: € 40,-- für 8 Übungseinheiten

**TIWAG**

TANZEN

KURS NR. 5: TANZKURS FÜR KIDS VON 7 BIS 8 JAHRE – GRUPPE B

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 21. September 2023, von 15:05 Uhr bis 16:05 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 40,-- für 8 Übungseinheiten

KURS NR. 6: TANZKURS FÜR KIDS VON 9 BIS 12 JAHRE – GRUPPE C

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 21. September 2023, von 16:10 Uhr bis 17:10 Uhr, Tauerncenter
Kurskosten: € 40,-- für 8 Übungseinheiten

KURS NR. 7: TANZKURS FÜR KIDS VON 9 BIS 12 JAHRE – GRUPPE D

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 21. September 2023, von 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 40,-- für 8 Übungseinheiten

KURS NR. 8: DISCO FOX

Kursleiter: Armin VOGRINCSICS (Tanzschule ARMIN)
Kursbeginn -ort: Mittwoch, 04. Oktober 2023, von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 50,-- für 4 Kursabende



SPORT, GYMNASTIK, GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN

KURS NR. 9: CROSS FIT

Kursleiterin: Sonja EGGER, Fitnesstrainerin und Bodybuildnerin
Kursbeginn -ort: Mittwoch, 20. September 2023, um 18:45 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 100,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 10: TRX® SUSPENSION TRAINING

Schlingentraining – Kraft und Stabilität mit dem Sling Trainer. TRX® Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Effektives Training für jeden Bereich des Körpers ist durch eine Variationsvielfalt von über 300 Übungen gegeben.

Kursleiterin: Dipl. Personal Trainer Christian BAUMGARTNER
Kursbeginn -ort: Freitag, 22. September 2023, von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr, Turnsaal der Mittelschule Matrei
Kurskosten: € 150,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 11: FUNKTIONELLES TRAINING

Funktionelles Training ist ein intensives Kraft- und Cardiotraining, dass aus vielen funktionellen Übungen besteht, die fortlaufend variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden müssen. Ziel ist es bei Funktionellen Training, dass der Athlet eine ganzheitliche Fitness aus Kraft und Ausdauer erreicht.

Kursleiterin: Dipl. Personal Trainer Christian BAUMGARTNER
Kursbeginn -ort: Freitag, 22. September 2023 von 19:45 Uhr bis 20:45 Uhr, Turnsaal der Mittelschule Matrei
Kurskosten: € 150,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 12: YOGAÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

Kursleiter: Gottfried NEUNER
Kursbeginn -ort: Montag, 18. September 2023, von 17:45 Uhr bis 19:00 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 70,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 13: YOGAÜBUNGEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursleiter: Gottfried NEUNER
Kursbeginn -ort: Montag, 18. September 2023, von 19:10 Uhr bis 20:25 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 70,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 14: YOGAÜBUNGEN INTENSIV

Kursleiter: Gottfried NEUNER
Kursbeginn -ort: Montag, 18. September 2023, von 20:30 Uhr bis 21:45 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 70,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 15: „YOGA LIGHT“ MIT MARCO ALTENBERGER – SANFTE YOGAÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

Kursleiter: Marco ALTENBERGER
Kursbeginn: Donnerstag, 21. September 2023, von 17:30 Uhr bis 18:50 Uhr
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 35,-- für 5 Übungseinheiten - **der darauffolgende Kurs wird von Beate Bstieler geleitet**

KURS NR. 16: „YOGA LIGHT“

Kursleiterinnen: Beate BSTIELER
Kursbeginn: Donnerstag, 02. November 2023, von 17:40 Uhr bis 19:00 Uhr
Kursort: Pfarrsaal Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 35,-- für 5 Übungseinheiten

KURS NR. 17: ZUMBA® GOLD

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)
Kursbeginn: Montag, 18. September 2023, von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 18: ZUMBA® FITNESS

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)
Kursbeginn: Dienstag, 19. September 2023, von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 19: STRONG NATION

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)
Kursbeginn: Donnerstag, 21. September 2023, von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 20: BODYTONING

Ein vielseitiges Kräftigungstraining mit Musik, um gezielt die Körperkonturen zu definieren. Das Workout für eine attraktive Figur, eine gute Haltung und ein rundum besseres Wohlbefinden!

Kursleiterin: Dipl.Ing. Anita RIEPLER
Kursbeginn: Donnerstag, 21. September 2023, um 18:45 Uhr
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 45,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 21: STEP-AEROBIC – FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Kursleiterin: Dipl.Ing. Anita RIEPLER
Kursbeginn: Dienstag, 19. September 2023, um 18:45 Uhr
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 22: KORT.X - GEISTIGE UND KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ANHALTEND POSITIV BEEINFLUSSEN

Das bekannte, wissenschaftlich fundierte Gehirntraining setzt sich aus koordinativen Übungen, kognitiven Aufgaben einer aktiven Herz-Kreislauf-Belastung und ganz viel Spaß zusammen. Informier dich gerne unter www.kortx.info oder bei **Rebekka EGGER – 0680 11 63 892**.

A) KORT.X FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Aktiv den unangenehmen Erscheinungen des alternden Oberstübchens entgegenwirken

Kursbeginn: Mittwoch, 18. Oktober 2023, von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 84,-- für 8 Einheiten plus € 45,-- für den persönlichen Trainingsteppich – erste Einheit kostenfrei!

B) KORT.X FÜR ERWACHSENE

Steigerung von Konzentration, Bewegungskontrolle und Leistungsfähigkeit

Kursbeginn: Mittwoch, 18. Oktober 2023, von 19:10 Uhr bis 20:10 Uhr
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 84,-- für 8 Einheiten plus € 45,-- für den persönlichen Trainingsteppich – erste Einheit kostenfrei!

SPORT, GYMNASTIK, GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN

KURS NR. 23: KORT.X® NEUROREGENERATION - ERHALTUNG UND ERWEITERUNG DER BEWEGLICHKEIT

Durch gezielte Ansteuerung von Nervenleitbahnen, Muskelschlingen und Sinneswahrnehmungen erreichen wir eine anhaltende Verbesserung der Beweglichkeit und des allgemeinen Wohlbefindens. Wir konzentrieren uns dabei auf Gelenke, Wirbelsäule und Rücken, Schulterstabilität und Nackenmuskulatur, Muskeltonusregulierung sowie mentale Stärkung.

Kursleiterin: Rebekka EGGER, lizenzierte Neuroregenerationstrainerin
Kursbeginn -ort: Dienstag, 17. Oktober 2023, um 18:30 Uhr, Schulzentrum Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 84,-- für 8 Übungseinheiten plus Stecknset (Sammelbestellung bis 05.10.)
Für weitere Infos bitte direkt bei mir melden: **Rebekka EGGER – 0680 11 63 892**

KURS NR. 24: BÄUERINNENTURNEN – FÜR ALLE DIE SPAß AN DER BEWEGUNG HABEN

Beweglich werden, beweglich bleiben mit Feldenkrais, Dehnen, Kräftigen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

Das Training wird mit einer Entspannung abgeschlossen.

Kursleiterin: Margit MATTERSBERGER, staatl. geprüfte SeniorInnenlehrwartin
Kursbeginn -ort: Montag, 25. September 2023, um 20:00 Uhr, Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 45,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 25: GYMNASTIK MIT MUSIK FÜR FRAUEN

Kursleiter: Robert NIEDEREGGER
Kursbeginn: Montag, 18. September 2023, um 18:30 Uhr
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 45,-- für 10 Unterrichtseinheiten

KURS NR. 26: „RUNDUM FIT“

Kursleiterin: Mona WIBMER, staatlich geprüfte Lehrwartin
Kursbeginn: Dienstag, 19. September 2023, um 19:00 Uhr
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 45,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 27: RÄUCHERMISCHUNGEN HERSTELLEN – KRAFTVOLLES RÄUCHERN MIT HEIMISCHEN KRÄUTERN

Kursleiterin: Karin HALBFURTER
Kursbeginn -ort: Dienstag, 07. November 2023, um 19:00 Uhr, Pfarrsaal Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 15,-- inkl. Material

KREATIVITÄT

KURS NR. 28: KRIPPENBAUKURS MIT HELMUT FORCHER

Kursleiter: Helmut FORCHER
Kursbeginn: Info-Abend am Mittwoch, 11. Oktober 2023, um 19:00 Uhr
Kursort: Mittelschule Matrei in Osttirol - **Endgültige Anmeldungen werden dort entgegengenommen!**

KURS NR. 29: KRIPPENBAUKURS UND SCHNITZEN MIT HANS PLANER

Kursleiter: Hans PLANER
Kursbeginn: Info-Tag Samstag, 16. September 2023, um 15:00 Uhr, in der Werkstatt Hans Planer in St. Veit
Kursort: Werkstatt Hans Planer in St. Veit mit Besprechung und Organisation Infos unter **0664-88 987 628**

ANMELDUNG UND INFORMATION

LEITUNG: Norbert Riepler Tel.: 0664 / 217 44 47

ANMELDUNG: www.erwachsenenschulen.at/matrei-in-osttirol
<https://www.facebook.com/Erwachsenenschule-Matrei-in-Osttirol-Iseltal>



Manuela Niederegger Tel.: 04875/6805 – 14 Fax: 04875 6805 – 31
Email: es-matrei-ost@tsn.at - 9971 Matrei i. O. - Rauterplatz 1

