

PROGRAMM für WINTER – FRÜHLING 2024

Unter dem Motto „Wir fördern Bewegung und Begegnungen im Ort“ veranstalten wir kostengünstige Kurse, Vorträge und Workshops in Kirchdorf, Erpfendorf und Gasteig. Dazu laden wir Teilnehmer:innen aus dem Heimatort und aus der Umgebung wieder herzlich zum aktiven Mitmachen ein. Zur Organisation ist für alle Veranstaltungen eine Anmeldung unter **0664 / 175 09 84** erforderlich.

DIE 4 WEISSEN GIFTE - *Gesundheitliche Auswirkungen von Milch, Mehl, Zucker und Salz.*

Mit der zertifizierten Fachtrainerin, Ärztl. gepr. Ernährungskoach **Tamara Prömer** aus Anif bei Salzburg.

Dieser Vortrag gibt uns einen kleinen Einblick in die Entwicklung der Ernährung! Wir erfahren, wie sich die 4 weißen Gifte auf unsere Gesundheit auswirken und wie die meisten Zivilisationskrankheiten entstehen.

Was ist das Problem bei Milch und Mehl und warum haben immer mehr Menschen sogenannte Intoleranzen? Wie wurde das einst „weiße Gold“ (Salz) zum weißen Gift? Was ist heute anders als früher? Zucker macht nicht nur dick und krank sondern kann auch süchtig machen. Wer auf Zucker verzichten möchte, muss allerdings ganz genau hinschauen, denn dieser versteckt sich in vielen Nahrungsmitteln, wo wir ihn nicht erwarten, u.a. als Geschmacksverstärker.

Natürlich macht die Dosis das Gift. Doch der tägliche, oft unbewusste Konsum, ist bei diesen 4 weißen Giften meist sehr hoch! Eine Vermeidung ist für alle empfehlenswert! BEVOR Intoleranzen oder Krankheiten entstehen - und die gesunden Alternativen sind so vielseitig und schmackhaft!

An diesem Abend gibt es auch viele praktische Tipps. Zum Beispiel wie einfach es ist, zuhause kinderleicht und schnell eigene, frische Pflanzenmilchprodukte herzustellen!

Ort: **FEUERWEHRHAUS ERPFENDORF** –
Veranstaltungsraum

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Kirchdorf.

Termin: **MONTAG, 19. Februar, 19.00 Uhr**

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Eintritt: **FREIWILLIGER BEITRAG**

SUSHI – Workshop (Grundkurs)

mit Hobbykoch **Manfred Folie** aus Erpfendorf (u.a. Kandidat bei der „Küchenschlacht“).

Bei diesem beliebten Einsteigerkurs weiht uns der begeisterte Hobbykoch in die **Grundkenntnisse der Sushi-Technik** ein. Er verrät auch Tipps und Tricks vom deutschen Kochprofi Steffen Henssler, dem er in seinem Feinschmeckerlokal bei der professionellen Sushi-Zubereitung über die Schultern schauen durfte.

Gemeinsam stellen wir zur späteren Verkostung köstliche „Nigiri“ (belegte Reisbällchen) und „Maki“ (Reisrollen) mit gesäuertem Reis, rohem Fisch, Gemüse und Seetang her.

Ort: **FEUERWEHRHAUS ERPFENDORF** - Kameradschaftsraum

Termin: **FREITAG, 22. März, 19.00 – ca. 22.00 Uhr**

Teilnehmer:
mind. 8 - max. 14 Personen

Kosten: **€ 50,00** inkl. Materialkosten



PASTA und mehr...

mit dem italienischen Koch **Giuseppe Acampora** aus St. Johann.

Dieser **italienische Kochabend** verspricht ein Abend wie in **BELLA ITALIA** zu werden. Nur mit dem Unterschied, dass wir selbst kochen! Bei diesem kulinarischen und geselligen Kurs erwarten uns viele köstliche Nudelgerichte: **Ravioli** mit Artischocken und Thunfisch auf Parmesancreme, **Tortello** alla genovese mit Gemüse, **Tagliolini** mit Steinpilzen, Kirschtomaten und Speck, **gefüllte Halbmonde** mit Lachs auf Zucchini-creme. Zum süßen Abschluss darf natürlich ein leckeres **Dolci** nicht fehlen!

Ort: **ALTE VOLKSSCHULE GASTEIG**, Schwendter Str. 80

Termin: **MONTAG, 8. April, 17.30 – ca. 22.00 Uhr**

Teilnehmer:
mind. 12 - max. 20 Personen

Kosten: **€ 55,00** inkl. Materialkosten



FERMENTATION von Gemüse – Lass es blubbern und zischen! – WORKSHOP

Mit der ausgebildeten TEH Praktikerin, Dipl. Humanenergetikerin und Bachblütenberaterin **Margareta Ritsch** aus Fieberbrunn.

Fermentieren ist eine alte Methode Lebensmittel haltbar zu machen und zu konservieren!

Ganz ohne Kochtopf und Hitze - trotzdem ist das eingelegte Gemüse einige Monate im kühlen Keller haltbar und genießbar.

An diesem Abend erfahren wir, wie man selbst Gemüse würzt, einlegt und losblubbern lässt. Wir besprechen andere Methoden der Fermentation und wie man Geschmacksexplosionen kreiert. Zudem gibt es tolle Tipps und Tricks für Zuhause.

Ort: **FEUERWEHRHAUS ERPFENDORF** - Kameradschaftsraum

Termin: **FREITAG, 15. April, 19.00 – ca. 21.30 Uhr**

Teilnehmer:
mind. 8 - max. 10 Personen

Kosten: **€ 35,00** inkl. Materialkosten

In den SEMESTERFERIEN vom 11.02. - 18.02.2024 und in den OSTERFERIEN vom 24.03. - 01.04.2024
findet KEIN Bewegungsprogramm statt!

Aus hygienischen Gründen wird empfohlen, zu den Kursen eine eigene Fitnessmatte mitzunehmen.

SENIORENGYMNASTIK – für Damen und Herren

Mit Übungsleiterin **Mali Brunner** aus St. Johann.

Diese Ganzkörpergymnastik **für Damen und Herren jeglichen Alters** beinhaltet nach der Aufwärmphase einfache Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen. Übungen für Balance und Gleichgewicht sowie Dehnen und Strecken dürfen natürlich nicht fehlen. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz!

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kurs I: **MONTAG, 08.01. – 26.02., 16.45 – 17.45 Uhr**

7 Einheiten á 60 Minuten - € 35,00 / Kurs

Kurs II: **MONTAG, 04.03. – 22.04., 16.45 – 17.45 Uhr**

6 Einheiten á 60 Minuten - € 30,00 / Kurs

RÜCKENFIT – für Damen und Herren

Mit der Fitnesstrainerin und Med. Masseurin **Jenny Scholz** aus Kirchdorf.

Der ideale Kurs für alle, die ihre Rumpfmuskulatur stärken möchten. Wir mobilisieren, kräftigen, dehnen, entspannen und bringen so unseren Körper in Balance! Unser gemeinsames Ziel ist es, den Stoffwechsel anzuregen sowie mehr Beweglichkeit und Stabilität zu erreichen.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kurs I: **MONTAG, 08.01. – 26.02., 18.00 – 19.00 Uhr**

7 Einheiten á 60 Minuten - € 42,00 / Kurs

Kurs II: **MONTAG, 04.03. – 22.04., 18.00 – 19.00 Uhr**

6 Einheiten á 60 Minuten - € 36,00 / Kurs

MÄNNERTRAINING

Mit der Fitnesstrainerin **Karo Quenzer** aus St. Johann.

Aktive Bewegung und Gesundheitsvorsorge in einer netten Gruppe! Neben einem Mix aus funktionellen Übungen mit eigenem Körpergewicht warten auf die Teilnehmer auch spezielle Rückenstunden zum Stärken und Lösen von Verspannungen. Ziel des Ganzkörpertrainings ist es, körperlich fit und beweglich zu werden.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Turnschuhe (helle Sohle), Trinkflasche, Sportkleidung

Kurs I: **MONTAG, 08.01. – 26.02., 19.15 – 20.15 Uhr**

7 Einheiten á 60 Minuten - € 42,00 / Kurs

Kurs II: **MONTAG, 04.03. – 22.04., 19.15 – 20.15 Uhr**

6 Einheiten á 60 Minuten - € 36,00 / Kurs

DANCE & SMILE

Mit der Musik- und Bewegungspädagogin **Daniela Heidegger MA (art)** aus Kirchdorf;
Tanzausbildung am Mozarteum in Salzburg und an der Tiroler Ballettschule.

Unter dem Motto „**Tanzen ist träumen mit den Füßen**“ gibt es wieder einen Einsteigerkurs für alle, die sich gerne bewegen und tanzen. Nach einem kurzen Warm up folgt der kreative Hauptteil mit choreographierten und freien Bewegungen sowie Tanzelementen zu verschiedenen Rhythmen, Melodien und mitreißender Musik. Kräftigende und deh nende Übungen dienen der Mobilisierung und Anregung des Energieflusses. Zum feinen Abschluss gibt es noch entspannende Übungen.

„**DANCE & SMILE**“ ist ein aktives Training, das die Lebensfreude und das Körpergefühl steigert.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche, Handtuch

Kurs I: **DIENSTAG, 20.02. – 19.03., 17.45 – 18.45 Uhr**

5 Einheiten á 60 Minuten - € 45,00 / Kurs

RÜCKENFIT & PILATES – für Damen und Herren

Mit der Pilates-Instructorin **Melanie Thürschweller** aus Erpfendorf.

Dieses **Training für den ganzen Körper** - mit Schwerpunkt Rücken - erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Spezielle Pilates-Übungen zielen zudem auf die tiefer liegenden Muskelgruppen ab und sorgen für Kräftigung und Mobilisation des gesamten Bewegungsapparates. Abgerundet wird die Trainingsstunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kurs I: **DIENSTAG, 09.01. – 27.02., 19.15 – 20.15 Uhr**

7 Einheiten á 60 Minuten - € 42,00 / Kurs

Kurs II: **DIENSTAG, 05.03. – 23.04., 19.15 – 20.15 Uhr**

7 Einheiten á 60 Minuten - € 42,00 / Kurs

RÜCKENSTUNDE am Mittwoch – für Damen und Herren

Mit dem Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger und Kineasthetiktrainer **Klaus Obertautsch** aus Kirchdorf.

Gezielte Übungen erhöhen die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die komplette Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke werden mobilisiert und Verklebungen in den Faszien gelöst. Abgerundet wird diese Wohlfühlstunde mit Entspannungsübungen.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kurs I: **MITTWOCH, 10.01. – 28.02., 17.45 – 18.45 Uhr**

7 Einheiten á 60 Minuten - € 42,00 / Kurs

Kurs II: **MITTWOCH, 06.03. – 24.04., 17.45 – 18.45 Uhr**

7 Einheiten á 60 Minuten - € 42,00 / Kurs

RÜCKENYOGA – für Damen und Herren

Mit der Atem- und Yogalehrerin, Staatlich gepr. Fit-Lehrwartin **Irene Pinter** aus St. Johann.

Gezielte Yoga-Übungen für den Rücken erhalten und erhöhen die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die komplette Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke werden mobilisiert und Verklebungen in den Faszien gelöst. Bewusste Atemübungen, geistige Reisen, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Körper, Geist und Seele in Gleichklang. Ohne Stress und völlig entspannt geht es in den nächsten Tag.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kurs I: **MITTWOCH, 10.01. – 28.02., 19.00 – 20.00 Uhr** **7 Einheiten á 60 Minuten - € 49,00 / Kurs**

Kurs II: **MITTWOCH, 06.03. – 24.04., 19.00 – 20.00 Uhr** **7 Einheiten á 60 Minuten - € 49,00 / Kurs**

YOGA – als Weg zu einem glücklichen, erfüllten und freudvollen Leben

Mit der geprüften Yogalehrerin **Martina Mayr** aus Kössen.

Neben dem traditionellen „Hatha-Yoga“ (mit speziellen Körper- und Atemübungen) wird dabei auch die sanfte und sehr tief gehende Methode des „Karunachala-Yoga“ praktiziert.

YOGA baut Stress ab, sorgt für mehr Ausgeglichenheit und steigert die Beweglichkeit und Flexibilität.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung, eigene

Fitnessmatte bzw. Handtuch, warme Socken, Decke

Kurs I: **DONNERSTAG, 11.01. – 29.02., 17.45 – 19.15 Uhr** **7 Einheiten á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs**

Kurs II: **DONNERSTAG, 11.01. – 29.02., 19.30 – 21.00 Uhr** **7 Einheiten á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs**

Kurs III: **FREITAG, 12.01. – 01.03., 17.15 – 18.45 Uhr** **7 Einheiten á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs**

Kurs IV: **DONNERSTAG, 07.03. – 25.04., 17.45 – 19.15 Uhr** **7 Einheiten á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs**

Kurs V: **DONNERSTAG, 07.03. – 25.04., 19.30 – 21.00 Uhr** **7 Einheiten á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs**

Kurs VI: **FREITAG, 08.03. – 26.04., 17.15 – 18.45 Uhr** **7 Einheiten á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs**

Kurs VII: **DONNERSTAG, 02.05. – 13.06., 17.45 – 19.15 Uhr** **5 Einheiten á 90 Minuten - € 75,00 / Kurs**

Kurs VIII: **DONNERSTAG, 02.05. – 13.06., 19.30 – 21.00 Uhr** **5 Einheiten á 90 Minuten - € 75,00 / Kurs**

Kurs IX: **FREITAG, 03.05. – 31.05., 17.15 – 18.45 Uhr** **5 Einheiten á 90 Minuten - € 75,00 / Kurs**

YOGA für Kinder

Mit der geprüften Yogalehrerin **Martina Mayr** aus Kössen.

EMPFEHLENSWERT FÜR KINDER

Der Leistungsdruck in Schule und Freizeit nimmt ständig zu. Dadurch steigt auch die nervliche Belastung. Mit spielerischen Übungen und Freude an der Bewegung stärken die Kinder ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Entspannung.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung,

warme Socken, eine Decke und ein Kuscheltier

Kurs I: **Für Kinder / Jugendliche ab 9 Jahren**

DONNERSTAG, 22.02. – 21.03., 16.30 - 17.30 Uhr **5 Einheiten á 60 Minuten - € 30,00 / Kurs**

Kurs II: **Für Kinder von 6 bis 8 Jahren**

FREITAG, 23.02. – 22.03., 16.00 - 17.00 Uhr **5 Einheiten á 60 Minuten - € 30,00 / Kurs**

Energetischer Abend mit QI GONG, Meditationen und Klangschalen

Mit der geprüften Qi Gong-Instruktorin **Veronika Zanier** aus Kitzbühel.

Ein Abend um abzuschalten, zu entspannen, loszulassen und innerlich berühren lassen.

Qi Gong ist ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin und öffnet unsere Energiebahnen (Meridiane). Es hilft, den Stress besser zu bewältigen, mehr Gelassenheit in unser Leben zu bringen und gesund alt zu werden!

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung, Decke

Termin: **FREITAG, 08.03., 19.00 – 21.00 Uhr**

1 Einheit á 120 Minuten - € 20,00

SCHWIMM-TECHNIKKURS – Schwerpunkt Kraulen - für Damen und Herren

mit dem Triathlon-Sportwart und Ironman-Teilnehmer **Balthasar Knoll** aus Kirchdorf.

Zum Start in die Badesaison bieten wir wieder die beliebten Schwimmtechnik-Kurse an. Bei den wöchentlichen Trainingsabenden verbessern wir die Grundlagen in allen Schwimmarten. Hauptaugenmerk legen wir aber auf die richtige Technik beim Kraulen. Spielerische Übungen für eine gute Wasserlage, Arm-Beinzyklus und Atemübungen runden die Stunde ab.

Ort: **PANORAMA BADEWELT** in St. Johann

5 Einheiten á 55 Minuten

Kurs I: **MONTAG, 27.05. – 24.06., 18.30 – 19.25 Uhr**
für die Gemütlicheren und Neueinsteiger

Bitte mitnehmen:

Badekleidung, Schwimmbrille, Badehaube,

(und wenn vorh.) Schwimmbrett und Kurzflossen

Kurs II: **MONTAG, 27.05. – 24.06., 19.30 – 20.25 Uhr**
für die schnelleren SchwimmerInnen

Kosten: **€ 40,00 / Kurs + € 35,00 Hallenbad-Eintritt**

Teilnehmer: mind. 8 - max. 16 Personen

KINDERTURNEN

EMPFEHLENSWERT FÜR KINDER

Mit den Kindergartenpädagoginnen **Stefanie Hetzenauer** und **Anna Lechner** aus Kirchberg.

Ganz nach dem Motto „**Bewegung, Spaß und Entspannung**“ bietet das Kinderturnen den Kindern von 3 bis 6 Jahren Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für ihre gesamte Entwicklung benötigen. Die themenbezogenen, geplanten Turneinheiten sollen für Spaß und Bewegung aber auch für Entspannung sorgen.

Ort:	TURNHALLE der Volksschule Kirchdorf	Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung, Socken, Trinkflasche
Kurs I:	Für Kinder von 3 – 4 Jahren MITTWOCH, 17.01. – 20.03., 14.00 – 15.00 Uhr	9 Einheiten á 60 Minuten - € 54,00 / Kurs (max. 12 Kinder)
Kurs III:	MITTWOCH, 03.04. – 24.04., 14.00 – 15.00 Uhr	4 Einheiten á 60 Minuten - € 24,00 / Kurs (max. 12 Kinder)
Kurs II:	Für Kinder von 5 – 6 Jahren MITTWOCH, 17.01. – 20.03., 15.15 – 16.15 Uhr	9 Einheiten á 60 Minuten - € 54,00 / Kurs (max. 12 Kinder)
Kurs IV:	MITTWOCH, 03.04. – 24.04., 15.15 – 16.15 Uhr	4 Einheiten á 60 Minuten - € 24,00 / Kurs (max. 12 Kinder)

Let's play English - für Kinder der 4. Klasse Volksschule

mit der ausgebildeten Englisch-Lehrerin und Native Speaker **Nicky Pockenauer**, Ba Hons, PGCE, TEFL Cert., aus St. Johann.

Fit für die nächste Schulstufe? Dieser Kurs eignet sich ideal als Vorbereitung auf die Neue Mittelschule und das Gymnasium. Behandelt werden die Themen Tiere, Farben, wichtige Wörter, Schule, Familie, Feste, Zahlen, der Körper, Essen & Trinken, Kleidung, das Wetter, usw. Durch Bewegungsspiele, Reime, Malen und Geschichten vorlesen, werden die wichtigsten Grundlagen für die nächste Schulstufe geübt. Mit der „Native Speakerin“ lernen die Kinder spielerisch die richtige Aussprache und Sprachmelodie.

Ort:	VOLKSSCHULE KIRCHDORF (Parterre)	7 Einheiten á 90 Minuten	
Kurs I:	MITTWOCH, 08.05. – 19.06., 14.00 – 15.30 Uhr	Bitte mitnehmen: Schreibzeug und eine Mappe für Unterlagen	
Kurs II:	MITTWOCH, 08.05. – 19.06., 15.30 – 17.00 Uhr		
Kosten:	€ 60,00 inkl. Materialkosten	Teilnehmer: mind. 8 – max. 12 Kinder / Kurs	

WAS TUT SICH SO AM PAUSENHOF? *Wie soziale Themen den Schulerfolg deines Kindes beeinflussen!*

Mit der Dipl. Elternbildnerin, Erziehungsberaterin und Family-Support-Trainerin **Sandra Brückl-Kleinhappl** aus Seekirchen.

An diesem Abend erlangen Eltern ein Bewusstsein für soziale Herausforderungen des Schulalltags und finden Wege, ihr Kind durch diese neuen Erfahrungen zu begleiten.

Plötzlich nicht mehr beste Freundinnen! Nicht gewählt beim Pausenfußball!

Diese und viele weitere soziale Themen fordern dein Kind im Schulalltag mindestens so sehr, wie das Erlernen von Rechnen, Schreiben und Lesen. Den meisten Kindern ist es nicht möglich, soziale Erlebnisse mit der Pausenklingel einfach so beiseite zu schieben. Deshalb kann sich der Umgang mit diesen Situationen schnell auf den Lernerfolg deines Kindes auswirken.

In der Elternwerkstatt „Was tut sich so am Pausenhof“ erfährst du, welche Aufgaben und Herausforderungen Kinder in den ersten Volksschuljahren erwarten und woran du einen belastenden Schulalltag erkennst. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie du die emotionale und soziale Kompetenz förderst und du erlangst ein Bewusstsein dafür, wie deine eigenen Erfahrungen das Sozialverhalten deines Kindes beeinflussen.

Ort:	AULA DER VOLKSSCHULE KIRCHDORF	Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Kirchdorf.
Termin:	MONTAG, 05. Februar, 19.00 Uhr	
Eintritt:	FREIWILLIGER BEITRAG	Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

GEFÜHLE WERDEN NICHT DEMENT!

Mit dem ehem. pflegenden Angehörigen **Dipl.-Ing. Manfred Fischer** aus Salzburg.

An diesem Abend gibt uns unser Referent, der 13 Jahre seine geliebte Frau in dieser Lebensphase begleitet hat, praktische Tipps aus der Sicht eines pflegenden Angehörigen.

Zudem zeigt er Bewältigungsstrategien auf und gibt Informationen zu Präventionsmaßnahmen weiter.

Dies ist eine Einladung zu einer Gedankenreise in unser Gehirn, bei der sich schon die Teilnahme positiv auf unser biologisches Alter auswirkt. Die Bedeutung von Bewegung, Nahrung und sozialen Kontakten wird thematisiert:

Wie aktiviere ich die Selbstheilungskräfte? Wie meistere ich Einsamkeit? Welche Bedeutung hat Achtsamkeit?

Die Seele und Gefühle sind Pfeiler des Seins. Sehen wir daher nicht die Defizite sondern den gesamten Menschen!

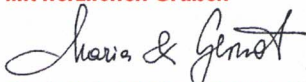
Ort:	FEUERWEHRHAUS ERPFENDORF - Veranstaltungsraum	Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Kirchdorf.
Termin:	MONTAG, 22. April, 18.30 Uhr	
Eintritt:	FREIWILLIGER BEITRAG	Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen:

Eure Anmeldungen nehmen wir gerne telefonisch, mit SMS oder WhatsApp unter **0664 / 175 09 84** oder im Internet unter www.erwachsenenschulen.at/kirchdorf entgegen. Hier findet man auch Informationen über das gesamte Kursangebot des Tiroler Bildungsforums. Teilnehmen können Personen aus Kirchdorf, Erpfendorf, Gasteig und aus der Umgebung. Damit ein Kurs aus organisatorischen Gründen abgesagt oder geteilt werden kann, **gilt jede Anmeldung als verbindlich!**

Bezahlung: Bitte den Kursbeitrag jeweils beim Kursstart in BAR mitnehmen! **WIR FÖRDERN BILDUNG, SPORT und KULTUR**

Mit herzlichen Grüßen



Maria Danzl & Gernot Schwaiger
Ehrenamtliche Leiter der ES Kirchdorf

Wir bedanken uns herzlich bei der **Gemeinde und Raiffeisenbank** für die Unterstützung und bei der **Freiwilligen Feuerwehr Erpfendorf** für die Raumbenützung.

Raiffeisenbank
Kössen-Kirchdorf



ERWACHSENENSCHULE KIRCHDORF ☎ 0664 / 175 09 84 ▲ E-Mail: es-kirchdorf@tsn.at

Raiffeisenbank Kössen-Kirchdorf eGen - IBAN: AT84 3626 4000 0022 0624

Zugestellt durch post.at