

PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2024

ERWACHSENENSCHULE

ZIRL



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



Zugestellt durch Österreichische Post

50 Jahre Erwachsenenschule Zirl – ein Grund zum Feiern!

Am Samstag, 20. Oktober 2023, wurde im Innsbrucker Landhaus das 50-jährige Bestehen der Tiroler Erwachsenenschulen gefeiert. Beim Festakt im Landhaussaal bot sich neben der Gelegenheit zum Feiern auch die Möglichkeit des gegenseitigen Kennenlernens und persönlichen Austauschs.

In Zirl war und ist die Arbeit der Erwachsenenschule geprägt vom Einsatz vieler engagierter Menschen, die ihr Wissen und ihre Fähigkeiten mit viel Freude und Engagement an Interessierte weitergeben. Ohne sie wäre dieser gesellschaftliche Bildungsauftrag nicht zu bewerkstelligen. Dafür möchte ich an dieser Stelle besonders danken.

Herzliche Grüße Maria Schneider



Kurs: FS 2024/03

Kursleitung:

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

Termine:

Donnerstags, 22. 2. bis 25. 4.

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 für den Frühling. Wir gehen auf verschiedenen Wegen in und um Zirl und werden dabei 2 Übungsblöcke einbauen um Kraft, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern. Einstieg ist jederzeit möglich. Erstanmeldung bitte unter Telefon 0650 – 7 28 71 30. Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (höhenverstellbar, keine Skistöcke), dem Wetter angepasste Kleidung und viel gute Laune, damit das Lachen nicht zu kurz kommt.

Kurs: FS 2024/18

Referentin:

Rosi Marte, Kneipp-Instruktorin,
kneippbegeistert seit ihrer Kind-
heit

Termin: Mittwoch, 5. Juni

Zeit: 9.30 bis 11.30 Uhr

Ort: Treffpunkt Max-Passage

Kosten: freiwillige Spende

Kneippen - eine moderne Option

Dieses klassische Naturheilverfahren ist vom Kind bis zum Senior ganzjährig gut in den Alltag zu integrieren, ist jederzeit kostenlos und nebenwirkungsfrei anwendbar. Kneippen stärkt das Immunsystem, ist Herz-Kreislauf regulierend, wirkt ausgleichend auf das Vegetativum und unterstützt die Entgiftung des Körpers. Eine geniale Methode sich mit den fünf Säulen gesund und fit zu halten: Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensführung. Wir bekommen viele praktische Tipps bei unserem Kneipp Rundgang durch den Ort. Bitte mitbringen: Trinkbecher, kleines Handtuch, witterungsangepasste Kleidung.

Kurs: FS 2024/02

Kursleitung:

Karin Lettenbichler
Yogalehrerin

Termine: Dienstags, 20. 2 bis 25. 6.

Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: FAMBOZI, EG, Bewegungsraum

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

Kurs: FS 2024/04

Kursleitung: Andrea Wieser

Donnerstags, 18.30 bis 19.30 Uhr

Kurs: HW 2023/21

Kursleitung:

Angelika Berloffia
Taiji-Lehrerin

Termine:

Donnerstags, 25. 1 bis 11. 4.

Zeit: 18.00 bis 19.15 Uhr

Ort: FAMBOZI, EG, Bewegungsraum

Kosten: 96 €

Fortlaufender Kurs, bei Interesse bitte melden. Einstieg möglich.

Kurs: FS 2024/10

Referent: Oliver Schumann
Heilpraktiker

Termin: Montag, 18. 3.

Zeit: 18.30 bis ca. 20.00 Uhr

Ort: Mittelschule, Am Anger 14

Kosten: freiwillige Spende

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.

Am 20. Feber können sie kostenlos schnuppern.

Pilates-Mix

Fortlaufender Kurs. Leider bereits ausgebucht.

Taijiquan

Taiji ist Gesundheitspflege. Die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert und durch die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Aufmerksamkeit auf die Füße kommt der ganze Körper wieder ins Lot. Haltungsschäden werden korrigiert und das Chi kann wieder fließen. Die „Form“, ein fixer Ablauf von aneinandergereihten Figuren, dient der Übung zur Integration der Taiji Prinzipien sowie der Schulung des ruhigen Geistes. Taijiquan lehrt uns das physische und psychische Loslassen und weist uns über sofortiges körperliches Feedback den Weg zu mehr Gelassenheit und Stabilität. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder weiche Hallenschuhe.

Chronisch müde u. erschöpft

Vom Winterschlaf direkt in die Frühjahrmüdigkeit, weiter in die Sommersiesta und ab in den Herbstblues. Humorvoll und kurzweilig machen wir uns auf die Suche nach den körperlichen und emotionalen Ursachen. Schauen uns an was der Darm dabei für eine Rolle spielt. Wir mixen einen Fitmacher und besprechen Wege zu mehr Lebensfreude und Energie.

Kurs: FS 2024/17

Kursleitung:

Angelika Huter-Hochschwarzer
SelbA-Trainerin

Termine:

Donnerstags, ab 4. 4.
vierzehntägig, 5 x 1,5 Stunden

Zeit: 14.30 bis 16.00 Uhr

Ort: FAMBOZI, 1. Stock

Kosten: 60 €



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: FS 2024/11

Kursleitung: Christine Kirchmair

Termine:

Montags, 8. 4. bis 24. 4.
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

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.

Kurs: FS 2024/05

Kursleitung: Andrea Wieser

Termine:

Donnerstags, 22. 2. bis 4. 4.
6 x 1 Stunde (Fortsetzung geplant)

Zeit: 19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: FAMBOZI, EG, Bewegungsraum

Kosten: 54 €

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.

Kurs: FS 2024/01

Kursleitung:

Martina Schwarz und
Maria Schneider

Termine: Dienstags

Anfänger: 20. 2. bis 20. 3.

Fortgeschrittene: Termine auf
Anfrage

Zeit: 18.00 bis 19.50 Uhr

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

Kosten: 75 €

Kurs: FS 2024/06

**In Zusammenarbeit mit
„Perspektive für Kinder“**

Termin: Samstag, 2. 3.

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Veranstaltungszentrum B4,
Bahnhofstraße 4, Zirl

Kosten: das Angebot ist kosten-
los. Wir bitten um freiwillige
Spenden für den Zirler Verein
„Perspektive für Kinder“

Weitere Informationen:

Erwachsenenschule Zirl
Telefon: 0680-3046589
es-zirl@tsn.at

Verein Perspektive für Kinder
Telefon: 0676-9379137
info@perspektivefuerkinder.at



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 Grundschlägen, 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.

8. Zirler Reparaturcafé

In bewährter Weise wird von den ehrenamtlich arbeitenden ExpertInnen Unterstützung beim Reparieren von defekten Gebrauchsgegenständen gegeben, z. B. Elektrogeräten, Kleidung, Computern, Fahrrädern und div. Haushaltsgegenständen. Speziell in Zirl: Messer schleifen, kleine Reparaturen an Büchern, Recycling-Basteln mit Kindern und eine „Erklär-Bar“ für Handyfragen.

Um die Wartezeit zu verkürzen gibt es Kaffee aus fairem Handel vom Weltladen, Getränke und Kuchen. Da die Veranstaltung als Green Event durchgeführt wird, bitten wir sie möglichst zu Fuß, per Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu kommen.

Projekte wie das Repaircafé leben vom Mitwirken möglichst vieler Beteiligter. Wenn sie einen Kuchen beisteuern möchten, vielleicht ein geschickter Bastler oder Computerfreak sind oder Nähen und Flickern können, freuen wir uns über ihren Anruf. Reparaturcafés sind ein starkes Zeichen dafür was wir miteinander bewegen können, ein großer Erfolg gegen die Wegwerfkultur. Weiterführende Informationen zur Repaircafé-Tirol-Bewegung und Termine unter <http://www.repaircafe-tirol.at>

Kurs: FS 2024/07

Termine: ab Freitag, 1. März,
1x monatlich. Folgetermine
werden auf der Homepage be-
kanntgegeben

Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Ort: RAUM 24, Kirchstraße 24

Kosten: freiwillige Spende

Kurs: FS 2024/13

Leitung: Dr. Christiane Böhm
*ehemalige Vogelkuratorin des Al-
penzoos, Biologin, Vogelkundlerin*

Termin: Samstag, 20. 4.,
(bei Schlechtwetter 27.4.)

Zeit: 7.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Bushaltestelle
„Schwarzer Adler“

Kosten: 28 €
(bei paarweiser Anmeldung 25 €
pro Person)

Route: Wir gehen in die Ehnbach-
klamm über die Staumauer und
weiter Richtung Jausenstation
Brunntl. Über den Brunntlweg zu-
rück zum Ausgangspunkt.

Kurs: FS 2024/08 und FS 2024/12

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

Termin: Freitag, 1.3. und 19. 4.

Zeit: jeweils 18.00 Uhr

Ort: Heimat- und Krippenmuseum
Zirl, Dorfplatz 2

Kosten: freiwillige Spende

Colazione Italiana

*Ungezwungene Konversation auf Italienisch
bei Cappuccino.*

*Colazione Italiana per tutti. Hai voglia di rin-
frescare le tue conoscenze o anche solo par-
lare questa lingua? Ci incontriamo per parlare
italiano. Ti aspettiamo una volta al mese.*



Vogelexkursion

*Wir unternehmen eine Exkursion, um einige heimi-
sche Vogelarten kennenzulernen. Sie erfahren dabei,
auf welche Merkmale man bei der Vogelbestim-
mung achten muss und wie man Vögel am Gesang
und Rufen unterscheiden lernt. Die Route ist so ge-
wählt, dass wir verschiedene Lebensräume durch-
wandern und auch Kleinode der Tiroler Vogelwelt,
wie z.B. Wasseramsel, Schwarzspecht, Zippammer
oder Mauerläufer entdecken können. Zusätzlich
werden einige Grundlagen der Vogelkunde erläutert
und auch Tipps für eine vogelfreundliche Gartenge-
staltung gegeben. Bitte mitbringen: gute Schuhe,
warme, wetterfeste Kleidung, Mütze und Hand-
schuhe (am Morgen ist es immer frisch und wir wer-
den viel stehen). **Fernglas nicht vergessen.***

Gehst mit ins Museum ?

Kurs FS 2024/08, 1. März

*Themenführung. Kunstmaler Franz Seelos. Sie ken-
nen bestimmt unseren Kunstmaler Franz Seelos
(1905-1961), aber auch seinen gleichnamigen Va-
ter?*

Kurs FS 2024/12, 19. April

*Themenführung. Welche Geheimnisse stecken in
den zwei großen Kunstmappen?*

Kurs: FS 2024/09

Referentin: Mag. Monika Albrecht
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Termin: Montag, 4. 3.

Zeit: 18.30 bis ca. 20.30 Uhr

Ort: Raum 24, Kirchstraße 24

Kosten: 20 €

Ich liebe meine Zigarette

Workshop nur für RaucherInnen. - Alle Hintergrundinformationen rund um das Rauchen, die zur Vorbereitung eines ernstgemeinten Rauchstopps nötig sind, werden anhand von vielen Beispielen und Experimenten vermittelt. Freuen sie sich auf einen spannenden und kurzweiligen Abend. Bitte unbedingt Zigaretten mitnehmen.

Kurs: FS 2024/14

Referent: Matthias Karadar

Termin: Samstag, 25. 5.

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: ZirlGartl, Schulgasse

Kosten: freiwillige Spende



Gesunder Boden – reiche Ernte

Regenwürmer, Pilze, Bakterien und viele mehr sorgen für fruchtbare Böden in unseren Gärten. Mit der richtigen Bodenbearbeitung und Düngung können wir diesen fleißigen Helfern beste Lebensbedingungen bieten und so reiche Ernte einfahren. Bei Schlechtwetter findet die Veranstaltung als Vortrag im Raum24 statt.

Kurs: FS 2024/15

Termin: Samstag, 25. 5.

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: ZirlGartl, Schulgasse

Kosten: freiwillige Spende



Forscherexpress für Kinder

Professor Blumix lädt dich in die Forschungswerkstatt ein. Ihr entwickelt dort Samenbomben, baut für zu Hause Wohnungen für Kleintiere und entdeckt die Vielfalt der Tiere im Garten. Bei Schlechtwetter entfällt der Forscherexpress. Alter: 6 bis 12 Jahre. Kleinere Kinder in Begleitung der Eltern.

Kurs: FS 2024/16

Termin: Samstag, 25. 5.

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: ZirlGartl, Schulgasse

Kosten: freiwillige Spende

Pflanzentauschaktion

Samen- und Pflanzentausch-Aktion: *Bringen sie aus ihrem Haus und Garten alles, was sie an „Zuviel“ haben (Samen, Stecklinge und Pflanzen).*

Im Gegenzug können sie sich aus dem vorhandenen Angebot mit nachhause nehmen, was bei ihnen gebraucht wird.

Es lohnt sich auf alle Fälle vorbei zu schauen!



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, Alter 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



Allgemeine Hinweise

Bezahlung

Sie bekommen eine Zahlungsaufforderung, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht und somit der Kurs gesichert ist. Ab dann, bis spätestens zum Beginn 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.