

FRÜHJAHR 2024

ERWACHSENENSCHULE NATTERS



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN



BEWEGUNG
FÜR KINDER &
ELTERN



KULTUR &
LITERATUR



NATUR &
UMWELT



VEREIN &
GEMEINDE



GESELLSCHAFT
& DEMOKRATIE



BEWEGUNG &
GESUNDHEIT

PROGRAMM FRÜHJAHR

Liebe Freundinnen & Freunde der Erwachsenenschule Natters,

geschafft! Das Programm für das Sommersemester ist da. Viel Spaß beim Durchblättern und Lesen.

Ich freue mich auf eine rege Teilnahme an den verschiedenen Kursangeboten und lade euch auch wieder ein, das nächste Programm im Wintersemester aktiv mitzugestalten, sei es als Referent:in oder als Ideengeber:in für einen Kurs. Je vielfältiger, desto interessanter, desto besser!

Bitte bucht die Kurse über die Homepage der Erwachsenenschule unter www.erwachsenenschule.at/natters

Bei technischen Schwierigkeiten helfe ich euch gerne unter 0660/7398772 ab 19.00 Uhr weiter.

Bitte beachtet, die Anmeldungen sind verbindlich, die Kursplätze werden nach Einlangen der Anmeldungen gereiht. Nach der Anmeldung bekommt ihr ein Bestätigungsmail. Bitte schaut auch im Spamordner nach.

Auf der Homepage findet ihr auch etwaige zusätzliche Angebote der ES Natters und Angebote des Lanner Kulturdreh, der Gemeinde Lans. Immer wieder Vorbeischauen zahlt sich also aus.

Ich freue mich darauf, möglichst viele bei den Kursen zu treffen.

Beste Grüße
Christiane Kimeswenger
ehrenamtliche Leitung der ES
Natters

'24

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



AB SEITE 04

Thymian und andere Mu(n)terma-cher-Kräuterchen

Ich liebe meine Zigarette - Workshop NUR für RaucherInnen

KULTUR & LITERATUR



AB SEITE 05

Erzählcafé

VEREIN & GEMEINDE



AB SEITE 05

Sponsoren richtig überzeugen - Tipps zur Mittelbeschaffung

Steuerliche & arbeitsrechtliche Aspekte von Vereinsfesten

Mit Jugendlichen im Verein die Welt verändern!?

Aktive Vereinsmitglieder finden & binden!

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



AB SEITE 06

FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining

Zumba - enjoy the Party

Forrest Yoga für alle Altersklassen

Musikgymnastik mit Roswitha

PILATES

BEWEGUNG FÜR KINDER & ELTERN



AB SEITE 09

Eltern-Kind-Turnen für Kinder im Kindergartenalter

NATUR & UMWELT



AB SEITE 10

Stammtisch des Obst- und Gartenbauvereins

Natur im Garten - Gemüsepflanzen selbst vorziehen

GESELLSCHAFT & DEMOKRATIE



AB SEITE 11

Vom Gauhaus zum Landhaus - ein Tiroler NS Bau & seine Geschichte

Bildungsfahrt Wien Politische Institutionen und Prozesse in Österreich

Studienfahrt Brüssel Europäische Union im Foku

Jetzt gleich
anmelden:
[erwachsenenschulen.
at/Natters](http://erwachsenenschulen.at/Natters)



VERANSTALTUNGEN

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Thymian und andere Mu(n)termacher-Kräuterchen

Altes Wissen neu entdeckt. Spannende Inputs zu Thymian und anderen Mu(n)termacherkräutern. Gemeinsam werden wir ein Mu(n)termacher – Öl, eine Mu(n)termacher – Kräutermischung und sonst noch so allerlei zum Thema „Mutig sein!“ herstellen. Inclusive aller Rezepte und Infos zum mit nach Hause nehmen.

Referentin:
Claudia Hackhofer, Naturfreunde Innsbruck

Kurstermine:
Samstag, 06.04.2024,
10.00 - 12.00 Uhr (13 x 90 Min.)

Kursort:
Volksschule Natters

Kursbeitrag:
€ 25,00 (2,4 UE)
zzgl. € 15,00 Materialbeitrag sind bei der Referentin zu bezahlen

Anmeldeschluss:
31.03.2024

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.

Kursleitung:
Mag. Monika Albrecht, Coach

Kurstermine:
Montag, 27.05.2024,
19.00 - 20.30 Uhr (1 x 90 Min. / 1,8 UE)

Kursort:
Volksschule Natters

Kursbeitrag:
freiwillige Spende erbeten, danke

Anmeldeschluss:
20.05.2024



VERANSTALTUNGEN

KULTUR & LITERATUR

Erzählcafé

Das Erzählcafé ist ein Ort lebendigen Erinnerns. Unsere Erinnerungen sind von unschätzbarem Wert. Durch inspirierende Fragen und eine achtsame Gesprächsführung gibt es Raum, um zu erzählen und anderen zuzuhören. Wir werfen einen liebevollen Blick zurück auf unser Leben und teilen diese Erfahrungen mit anderen.

Referentin:
Martina Fitzner-Kofler

Termine:
Freitag, 15.03.24 und 17.05.24
16.30 - 18.30 Uhr (4,8UE)

Veranstaltungsort:
Bücherei Natters

Kosten:
die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung:
keine Anmeldung erforderlich



ONLINE - VORTRÄGE

VEREIN & GEMEINDE

kostenloses Angebot

Jeden ersten Dienstag ein Onlinevortrag für Aktive in Vereinen und Gemeinden. Eine Kooperation mit den TKI - Tiroler Kulturinitiativen.

Sponsoren richtig überzeugen - Tipps zur Mittelbeschaffung

Termin: 05.03.2023, 19.00 - 20.30 Uhr

Steuerliche & arbeitsrechtliche Aspekte von Vereinsfesten

Termin: 07.05.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Mit Jugendlichen im Verein die Welt verändern!?

Termin: 02.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Aktive Vereinsmitglieder finden & binden!

Termin: 04.06.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Weitere Veranstaltungen & Anmeldung auf: tiroler-bildungsforum.at





VERANSTALTUNGEN

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais® ist ein Bewegungskonzept, das davon ausgeht, dass sensible Selbstwahrnehmung zu einer Verbesserung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten führen kann. Im Mittelpunkt unserer Abende stehen Wahrnehmungsübungen und das praktische Erproben von Bewegungen und Bewegungszusammenhängen. So erkennen wir eingeschlifene Bewegungsmuster und finden neue Bewegungsmöglichkeiten. So soll Beschwerden aufgrund von Fehlhaltungen und falschen Belastungen vorgebeugt werden.

Mitzubringen:
eine warme Decke, ein kleines Handtuch

Kursleitung:
Julia Feuerstein, Feldenkrais Pädagogin

Kurstermine:
Montag, 04.03.2024 - 17.06.2024,
17.30 Uhr - 18.30 Uhr
(12 x 60 Min. / 14,4 UE)
04.03., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04., 22.04.,
29.04., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06.

Kursort:
Bewegungsraum Kindergarten Natters

Kursbeitrag:
ab 10 TeilnehmerInnen € 84,00

»Leben ist Bewegung und
ohne Bewegung findet
Leben nicht statt.«

Moshe Feldenkrais

Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining

Der Kurs beinhaltet neben den bewährten Mobilisations-, Kräftigungs-, Stabilisations-, Dehn- und Beckenbodenübungen auch Elemente aus dem Faszientraining. Nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Bindegewebe haben enorme Bedeutung für die körperliche Fitness und das Wohlbefinden. Mit schwingenden, federn- und wippenden Impulsen werden Reize gesetzt, die auch das Faszien-gewebe unmittelbar und optimal trainieren.

Kursleitung:
Mag. Ingrid Benedikt

Kurs 1

Kurstermine:
Dienstag, 27.02.2024 - 11.06.2024
17.30 - 18.30 Uhr, (15 x 60 Min.)

Kursort:
Kindergarten Natters, Bewegungsraum

Kursbeitrag:
€ 90,00 (18 UE)

Kurs 2

Kurstermine:
Dienstag, 27.02.2024 - 11.06.2024
18.50 - 19.50 Uhr, (15 x 60 Min.)

Kursort:
Volksschule Natters, Turnhalle

Kursbeitrag:
€ 90,00 (18 UE)

Kurs 3

Kurstermine:
Donnerstag, 29.02.2024 - 13.06.2024,
18:00 - 19:00 Uhr, (13 x 60 Min.)

Kursort:
Kindergarten Natters, Bewegungsraum

Kursbeitrag:
€ 78 (15,6 UE)

Kurs 4

Kurstermine:
Donnerstag, 29.02.2024 - 13.06.2024,
19:10 - 20:10 Uhr, (13 x 60 Min.)

Kursort:
Kindergarten Natters, Bewegungsraum

Kursbeitrag:
€ 78 (15,6 UE)

Zumba - enjoy the Party

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Zumba macht Spaß, Zumba ist leicht zu lernen und es ist effektiv... Lasst uns gemeinsam fit werden, Spaß haben und alle Sorgen weg tanzen!

Kursleitung:
Katrin Hinterholzer, Zumba Instructor

Kurstermine:
Mittwoch, 28.02.2024 - 12.06.2024
19.30 - 20.30 Uhr (13 x 60 Min.)

Kursort:
Kindergarten Natters, Bewegungsraum

Kursbeitrag:
€ 78,00 (15,6 UE)





Forrest Yoga für alle Altersklassen

Forrest Yoga ist eine intensive und kraftvolle Yogapraxis. Im Fokus stehen einige besondere Elemente, wie der entspannte Nacken und die aktiven Füße. In jeder Klasse gibt es Bauchmuskelübungen, die die Verbindung zu unserem Zentrum stärken und den unteren Rücken entlasten. Forrest Yoga ist für alle Altersklassen geeignet, egal ob erfahrene Yogis oder Anfänger.

Kursleitung:
Mag. Lara Krottil, zert. Yogatrainerin

Kurstermine:
Dienstag, 26.03.2024 - 25.06.2024
19.00 - 20.30 Uhr (13 x 90 Min.)

Kursort:
Kindergarten Natters, Bewegungsraum

Kursbeitrag:
€ 120,00 (23,4 UE)

Musikgymnastik mit Roswitha

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm, bestehend aus Konditions-, Koordinations-, gezielten Kräftigungsübungen und abschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen und jeder Menge Spaß.

Kursleitung:
Mag. Roswitha Niederwanger

Kurstermine:
Mittwoch, 28.02.2024 - 12.06.2024
9.00 Uhr - 10.00 Uhr, (13 x 60 Min.)

Kursort:
Turnhalle Natters

Kursbeitrag:
€ 78,00 (15,6 UE)

PILATES

Pilates verbindet Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen und fördert dadurch einen gesunden starken Rücken ebenso wie bewegliche Gelenke. Die Übungen werden im Einklang mit einer bewussten Atmung langsam und präzise durchgeführt.

Kursleitung:
Verena Fontan, Dipl. Matwork Instructor

Kursort:
Bewegungsraum Kindergarten Natters

Kurs 1

Kurstermine:
Montag, 26.02.2024 - 10.06.2024,
19.00 Uhr - 20.00 Uhr (13 x 60 Min.)

Kursbeitrag:
€ 78,00 (15,6 UE)

Kurs 2

Kurstermine:
Montag, 26.02.2024 - 10.06.2024,
20.10 Uhr - 21.10 Uhr (13 x 60 Min.)

Kursbeitrag:
€ 78,00 (15,6 UE)



VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG FÜR KINDER & ELTERN

Bewegung macht schlau.

Eltern-Kind-Turnen für Kinder im Kindergartenalter

BEWEGUNG macht SCHLAU
Bewegung, Koordination, Spiel, Spaß
und viel Abenteuer warten auf euch.

Kursleitung:
Katharina Kimeswenger, Kindergartenpädagogin mit ihrem Team

Kursort:
Volksschule Natters, Turnhalle

Kursbeitrag:
€ 60,00 (13,2 UE) Familienpreis

Hinweis:
Wir bitten um Verständnis, dass wir zur Qualitätssicherung und aus Sicherheitsgründen keine älteren Geschwisterkinder aufnehmen können.
Die Verantwortung für jüngere Geschwister obliegt ausnahmslos den Eltern.

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und eine Trinkflasche mit Wasser

Kurs 1

Kurstermine:
Dienstag, 27.02.2024 - 14.05.2024,
15.00 - 15.55 Uhr, (11 x 55 Min.)

Kurs 2

Kurstermine:
Dienstag, 27.02.2024 - 14.05.2024,
16.05 - 17.00 Uhr (11 x 55 Min.)

»Jeder Lernprozess
beginnt im
eigenen Körper.«

Gerald Hüther





VERANSTALTUNGEN NATUR & UMWELT



Stammtisch des Obst- und Gartenbauvereins

Hier erhalten sie in ungezwungenem Rahmen Informationen rund um Obst und Gemüse und sonstiges Grünes, über gern gesehene und unliebsame Gartenmitbewohner. Ein Wissensaustausch für Gartenbaumitglieder und interessierte BürgerInnen.

Referenten:

Luis Falschlunger, Arnold Obermüller

Veranstaltungstermine:

jeden ersten Freitag im Monat
01.03.2024 - 05.07.2024
10.00 Uhr, (je 2 UE)

Veranstaltungsort: Baguette Natters

Kursbeitrag: kein Beitrag

keine Anmeldung erforderlich

Natur im Garten - Gemüseplanzen selbst vorziehen

Es gibt viele Gründe Gemüseplanzen selbst vorzuziehen: Der Wunsch nach ganz besonderen Sorten oder nach samenfesten Gemüseplanzen. Aber wie können diese Pflanzen erfolgreich gezogen werden, besonders, wenn man wenig Platz oder kein sonniges Südfenster hat?

Referent:

Matthias Karadar MSc.

Kurstermine:

12.04.2024, 18.00 - ca. 20.30 Uhr, (3 UE)

Kursort:

Volksschule Natters

Kursbeitrag:

freiwillige Spenden erbeten

Anmeldung: bis 08.04.2024



Online - Vorträge Natur im Garten

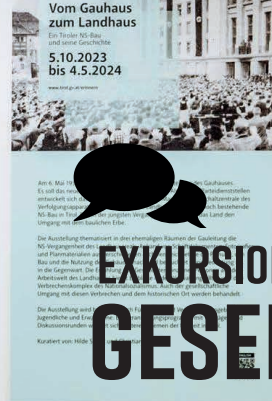
Für „Natur im Garten Interessierte“

Jeden zweiten Donnerstag ein Onlinevortrag & Zeit für Fragen an GartenexpertInnen.

Kosten: € 5,00 gefördert vom Land Tirol

Termine & Anmeldung auf: naturimgarten.tirol

**Natur im Garten Beratung
auf der Frühjahrsmesse
von 14. - 17. März 2024
HALLE B1**



EXKURSION & BILDUNGSFAHRT GESELLSCHAFT & DEMOKRATIE

Vom Gauhaus zum Landhaus - ein Tiroler NS Bau & seine Geschichte

Das Neue Landhaus ist der größte noch bestehende NS-Bau in Tirol. Die Ausstellung in den ehemaligen Repräsentationsräumen der Gauleitung widmet sich der NS-Vergangenheit des Landhausareals. Sie zeigt in umfangreichen Dokumenten aus verschiedenen Archiven Planung, Bau und Nutzung des Gebäudes und beleuchtet seinen Bedeutungswandel bis in die Gegenwart.

Termine:

Freitag, 15.03.2024, 16.15 Uhr
Samstag, 06.04.2024, 10.00 Uhr

Führung:

Mag. Ivan Stecher, Zeithistoriker, Mitarbeiter des Tiroler Landesarchivs

Treffpunkt:

jeweils 15 Minuten vor Beginn
Eingang Landhaus,
Eduard Wallnöferplatz 3, Innsbruck

Kosten:

keine

Anmeldung:

bis 3 Tage vorher auf
tiroler-bildungsforum.at

Bildungsfahrt Wien Politische Institutionen und Prozesse in Österreich

Politische Stadtführung, Besuch im Parlament, einem Ministerium der Präsidentschaftskanzlei u. a. bieten Gelegenheit, das Verständnis für politische Prozesse zu vertiefen und aktiv am Dialog teilzunehmen.

Termin:

Sonntag, 28.04.2024 bis
Dienstag, 30.04.2024

Studienfahrt Brüssel Europäische Union im Fokus

Erleben Sie eine vielfältige Studienfahrt nach Brüssel und tauchen Sie ein in die Einrichtungen der Europäischen Union. Direkte Gespräche mit Verantwortlichen sowie der Besuch bedeutender politischer Institutionen bieten einen exklusiven Einblick in das Funktionieren und Zusammenspiel der EU.

Termin:

Sonntag, 07.07.2024 bis
Mittwoch, 10.07.2024

Information & Anmeldung:

tiroler-bildungsforum.at oder 0512/581465



ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Natters ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Christiane Kimeswenger & Team ehrenamtlich geleitet. Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Natters.

ANMELDUNG

Ausschließlich, sofern beim jeweiligen Kurs nicht anders vermerkt, über die Homepage:
www.erwachsenenschulen.at/natters

Die Kursplätze werden nach dem Einlangen der Anmeldung vergeben.

BEZAHLUNG

Den Kursbeitrag bitte vor Kursbeginn auf das ES Konto überweisen.
Bitte unbedingt Name und Kurstitel anführen:
IBAN: AT03 3628 1000 0012 0535

KONTAKT

Erwachsenenschule Natters
Homepage mit Anmeldeformular:
www.erwachsenenschulen.at/natters
Tel.: 0660/7398772
christiane.kimeswenger@gmail.com

[www.facebook.com/
erwachsenenschule.natters](https://www.facebook.com/erwachsenenschule.natters)

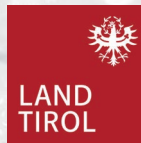
TIROLER
BILDUNGS
FORUM



UNTERSTÜTZER



Gemeinde
Natters



LAND
TIROL

**Raiffeisenkasse
Mutters, Natters und Kreith**



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung