

PROGRAMM FRÜHJAHR 2024

ERWACHSENENSCHULE KIRCHBERG



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



KUNST &
KREATIVITÄT



DEMOKRATIE &
GESELLSCHAFT



SPRACHEN &
LITERATUR



PERSÖNLICHKEIT
STÄRKEN



KULINARIK &
GENUSS



GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN



FÜR AKTIVE
IN VEREINEN



FÜR KINDER



BEWEGUNG &
FITNESS

PROGRAMM FRÜHJAHR

Liebe Kirchbergerinnen & Kirchberger,

voller Freude stellen wir unser neues Programm vor.

Wir haben uns diesmal entschieden, mit einigen Kursen erst nach Ostern zu beginnen. Dadurch wollten wir die Möglichkeit schaffen, auch in der Zwischensaison ein attraktives Angebot zu bieten.

Die Sportkurse wie Rückenfit & Entspannung, Wirbelsäulengymnastik für Männer, Eltern-Kind-Turnen, Xsund bleiben für SeniorInnen haben bereits nach den Semesterferien erfolgreich begonnen.

Es würde uns freuen, wenn wir zur neuen Termingestaltung euer Feedback bekommen. Gerne per E-Mail: es-kirchberg@tsn.at

Die Erwachsenenschule zeichnet sich durch das „Zusammenkommen“ aus. Ein reger Austausch wird gefördert und gemeinsames Lernen verbindet.

Damit wir weiterhin ein vielfältiges Programm anbieten können, laden wir ein, Vorschläge einzubringen. Wir sind jederzeit offen für Referentinnen und Referenten, die ihre Kurse bei der Erwachsenenschule anbieten möchten.

Auf unserer Homepage erwachsenenschulen.at/kirchberg werden laufend Veranstaltungen ergänzt. Vorbeischaun lohnt sich auf alle Fälle.

Kurse & Veranstaltungen der Erwachsenenschule können auch verschenkt werden – in diesem Fall bitte bei uns für einen Gutschein melden.

Wir möchten darauf hinweisen, dass unsere Kurse nicht nur für Privatpersonen, sondern auch für Unternehmen geeignet sind, die ihren Mitarbeitern die Möglichkeit bieten möchten, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern.

Um unsere ehrenamtliche Arbeit zu erleichtern, bitten wir um eure Anmeldungen über unsere Homepage.

Schöne Grüße

Gabi Rieser & Team
der Erwachsenenschule Kirchberg

'24

KUNST & KREATIVITÄT



AB SEITE 04

Fotografieren mit der Spiegelreflexkamera

Blumen Aquarellmalerei für Anfängerinnen & Anfänger

Bäume Aquarellmalerei für Anfängerinnen & Anfänger

SPRACHEN & LITERATUR



AB SEITE 06

Vom Buch ins Gespräch: Buchclub Kirchberg

Entdecke Kroatisch Einsteigerkurs A1
Deutsch als Fremdsprache Niveau A1

KULINARIK & GENUSS



AB SEITE 08

Espresso Essentials: Von der Bohne zum Kunstwerk

Siam Streetfood Kochworkshop

FÜR AKTIVE IN VEREINEN



AB SEITE 09

Mit Jugendlichen im Verein die Welt verändern!?

Steuerliche & arbeitsrechtliche Aspekte von Vereinsfesten

Aktive Vereinsmitglieder finden & binden!



FÜR KINDER

AB SEITE 14

Brain-Gym Kinesiologie mit Kinderyoga für Kinder ab 6 Jahren

DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT



AB SEITE 09

Vom Gauhaus zum Landhaus
„Bundespolitik live“ - Wien
„Europapolitik live“ - Brüssel

PERSÖNLICHKEIT STÄRKEN



AB SEITE 10

Romance Scamming - die dunkle Seite der Online Romantik

Meistere deinen Alltag: Strategien effektiver Selbstführung

Waldflüstern: Finde deine innere Ruhe & Kraft

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



AB SEITE 12

Homöopathische Heilmittel selber verschüttern

Punktgenau - Schmerzfrei Methode, Grundkurs

Punktgenau - Schmerzfrei Methode, Aufbaukurs

BEWEGUNG & FITNESS



AB SEITE 14

Yoga

Rückenschule für Seniorinnen
Smovey Bewegung Experten

ANMELDUNG

Bitte vorzugsweise über das Anmeldeformular auf der Homepage der Erwachsenenschule:

www.erwachsenenschulen.at/kirchberg

(Kurs auswählen, Online-Formular ausfüllen)

Falls Sie keinen Internetzugang haben, können Sie sich auch telefonisch bei uns anmelden:

Gabi: Mo - Fr 14.00 - 19.00 Uhr, 0664 4020199

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung für jede Veranstaltung notwendig und verbindlich.

BEZAHLUNG

Bitte den Kursbeitrag am **1. Tag des Kurses in BAR** mitnehmen!

Schnupperstunden sind nach Vereinbarung möglich. Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein rückvergütet werden.

HAFTUNG

Für Verluste, Schäden, die Teilnehmenden durch den Besuch von Veranstaltungen der ES entstehen, wird keine Haftung übernommen.



VERANSTALTUNGEN KUNST & KREATIVITÄT



Fotografieren mit der Spiegelreflexkamera Vom Knipsen zum Fotografieren!

Du lernst die wichtigsten Grundlagen und Funktionen der Kamera kennen. Im Kurs probieren wir dies direkt in der Natur aus. Im Anschluss sehen wir uns die entstandenen Werke gemeinsam an, und besprechen sie in der Gruppe.

Zielgruppe: Anfängerinnen und Anfänger, die sich dem Thema Spiegelreflexkamera nähern möchten.

Ort:
Volksschule Kirchberg

Termine:
Freitag, 26.04.2024, 15.00 - 18.00 Uhr
(1 Abend)

Referentin:
Lisa Lederer, Fotografin

Kosten:
€ 40,00 (3,6 UE)

Anmeldeschluss:
23.04.2024

Blumen Aquarellmalerei für Anfängerinnen & Anfänger

Tauche ein in die faszinierende Welt der Blumen Aquarellmalerei. Du lernst, mit Farbharmonien und Lichteffekten die Schönheit von Blumen lebendig zu machen.

Wir erkunden zusammen Techniken für realistische und lebendige Darstellungen, ideal für Anfänger.

Ort:

Kirchberg, der genaue Ort wird nach der Anmeldung bekannt gegeben

Termine:

Dienstag, 06.05.2024 - 10.06.2024,
18.30 - 20.15 Uhr (5 Abende)

Referentin:

Daniela Hesse, Dipl. Malerin

Kosten:

€ 145,00 (10,5 UE)
zzgl. ca. € 30,00 Materialkosten

Anmeldeschluss:

03.05.2024

Material:

Bring gerne eigene Aquarellfarben und Pinsel mit; nach dem ersten Treffen erhältst du eine persönliche Materialliste. Das benötigte Zubehör kann bei Bedarf von der Referentin besorgt werden.

Bäume Aquarellmalerei für Anfängerinnen & Anfänger

Erlebe die Kunst der Aquarellmalerei und lerne, die majestätische Schönheit von Bäumen auf Papier zu erfassen. Wir erforschen gemeinsam, wie du durch den Einsatz von Farbnuancen und Lichtspielen Bäume in ihren vielfältigen Formen und Texturen darstellen kannst.

Ort:

Kirchberg, der genaue Ort wird nach der Anmeldung bekannt gegeben

Termine:

Montag, 04.06.2024 - 02.07.2024,
18.30 - 20.15 Uhr (5 Abend)

Referentin:

Daniela Hesse, Dipl. Malerin

Kosten:

€ 145,00 (10,5 UE)
zzgl. ca. € 30,00 Materialkosten

Anmeldeschluss:

02.06.2024

Material:

Bring gerne eigene Aquarellfarben und Pinsel mit; nach dem ersten Treffen erhältst du eine persönliche Materialliste. Das benötigte Zubehör kann bei Bedarf von der Referentin besorgt werden.



VERANSTALTUNGEN SPRACHEN & LITERATUR

Vom Buch ins Gespräch: Buchclub Kirchberg

Hier dreht sich alles ums Lesen und Teilen von Büchern. Lass uns gemeinsam in faszinierende Welten eintauchen und über unsere Lieblingsgeschichten diskutieren. Du liest zu Hause in deinem eigenen Tempo. Einmal im Monat treffen wir uns in gemütlicher Runde und besprechen das aktuelle Buch.

Jede/r ist herzlich willkommen. Egal, ob du VielleserIn oder ungeübt bist. Lasst uns zusammen eine tolle Zeit haben und neue Bücher entdecken!

Im März lesen wir:

Das Philosophenschiff von Michael Köhlmeier

Zu ihrem 100. Geburtstag lädt die Architektin Anouk Perleman-Jacob einen Schriftsteller ein und bittet ihn darum, ihr Leben als Roman zu erzäh-

len. In Sankt Petersburg geboren, erlebt sie den bolschewistischen Terror. Zusammen mit anderen Intellektuellen wird sie als junges Mädchen mit ihrer Familie auf einem der sogenannten „Philosophenschiffe“ auf Lenins Befehl ins Exil deportiert. Nachdem das Schiff fünf Tage und Nächte lang auf dem Finnischen Meerbusen treibt, wird ein letzter Passagier an Bord gebracht und in die Verbannung geschickt: Es ist Lenin selbst.

Ort:

Kirchberg, Neuwirts Hofladen,
Hauptstraße 26

Termine:

Donnerstag, 28.03.2024 - 27.06.2024,
18.30 - 19.30 Uhr (4 Abende)

Moderation:

Gabi Rieser, Persönlichkeitstrainerin

Kosten:

keine

Anmeldeschluss:

Einstieg jederzeit möglich

Entdecke Kroatisch Einsteigerkurs A1

Tauche ein in die kroatische Sprache mit unserem Kurs auf Niveau A1. Entwickle grundlegende Kommunikationsfähigkeiten, erweitere deinen Wortschatz und lerne die Schönheit der kroatischen Sprache kennen.

Mach mit uns eine interaktive Reise durch die Grundlagen und entdecke, warum Kroatien nicht nur sprachlich, sondern auch als beliebtes Urlaubsziel begeistert!

Ort:

Kirchberg, Cafe Burgstall

Termine:

Donnerstag, 02.05.2024 - 04.07.2024,
17.00 - 18.30 Uhr (8 Abende)

Referentin:

Sandra Tomic, Übersetzerin

»Die Sprache ist der
Schlüssel zur Welt«

Wilhelm von Humboldt,
Bildungsreformer, Schriftsteller &
Staatsmann

Kosten:

€ 110,00 (14,4 UE)

Anmeldeschluss:

30.04.2024

Hinweis:

Folgendes Buch wird im Kurs verwendet:

Ucimo hrvatski Band 1
ISBN 978-9530400351

Auf Wunsch kann das Buch ausgeliehen oder über die Erwachsenenschule bzeogen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Deutsch als Fremdsprache Niveau A1

Du möchtest Deutsch von Grund auf lernen?

Unser Deutschkurs auf dem Niveau A1 bietet eine strukturierte und interaktive Lernerfahrung.

Tauche in die Grundlagen der deutschen Sprache ein, und entwickle deine Kommunikationsfähigkeiten für den Alltag.

Melde dich jetzt an und erlebe eine inspirierende Reise in die Welt der deutschen Sprache!

Ort:

Kirchberg, Mittelschule

Termine:

Montag, 22.04.2024 - 01.07.2024,
19.00 - 20.30 Uhr (10 Abende)

Referentin:

Sandra Tomic, Übersetzerin

Kosten:

€ 130,00 (18 UE)

Anmeldeschluss:

20.04.2024

Hinweis:

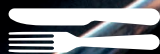
Folgende Bücher werden im Kurs verwendet:

Pluspunkt Deutsch Leben in Österreich
A1 Kursbuch: ISBN 978-3065209731

Pluspunkt Deutsch Leben in Österreich
Arbeitsbuch: ISBN 978-3065209762

Auf Wunsch kann das Kursbuch ausgeliehen oder über die Erwachsenenschule bzeogen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.





VERANSTALTUNGEN KULINARIK & GENUSS

Espresso Essentials: Von der Bohne zum Kunstwerk

Komm in unseren Café Workshop und lerne alles über die Nutzung deiner Espressomaschine und wie du tolle Latte Art machst.

Wir zeigen dir, wie du den Espresso richtig hinbekommst, die Mühle einstellst und was zu tun ist, wenn der Kaffee mal zu sauer oder zu bitter ist. Außerdem lernst du, wie du mit Milchschaum ein Herz formst und wie du

deine Maschine sauber hältst. Mach deinen Kaffee zum Highlight und zeig, was du als Barista draufhast.

Ort:
Kirchberg, Cafe Burgstall

Termine:
Montag, 15.04.2024,
18.00 - 21.00 Uhr (1 Abend)

Referent:
Oliver Krainer, Barista

Kosten:
€ 75,00 inkl. Lebensmittel (3 UE)

Anmeldeschluss: 10.04.2024

Siam Streetfood Kochworkshop

In unserem Siam Streetfood-Kochkurs lernst du, authentische und geschmacksexplosive Gerichte selbst zu zaubern, die deine Küche in eine belebte Straße Bangkoks verwandeln. Erfahre, wie du die perfekte Balance der Aromen – süß, sauer, scharf und salzig – meisterst.

Bereite dich darauf vor, die Geheimnisse thailändischer Streetfood-Klassiker

zu enthüllen und deine Kochfähigkeiten auf ein neues Level zu bringen!

Ort:
Kirchberg, Cafe Burgstall

Termine:
Montag, 15.04.2024,
18.00 - 21.00 Uhr (1 Abend)

Referent:
Peter Hesse, Koch

Kosten:
€ 75,00 inkl. Lebensmittel (3 UE)

Anmeldeschluss: 10.04.2024



VERANSTALTUNGEN DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT



**„Demokratie.Politik.transparent“
Studienfahrten & Führungen**

Vom Gauhaus zum Landhaus

Das Neue Landhaus ist der größte noch bestehende NS-Bau in Tirol. Die Ausstellung beleuchtet seinen Bedeutungswandel bis in die Gegenwart.

Termin: 06.04.2024, 10.00 Uhr

„Bundespolitik live“ - Wien

Wir besuchen das neu renovierte Parlamentsgebäude, die Präsidentschaftskanzlei, ein Bundesministerium und treffen Nationalratsabgeordnete zum Gespräch.

Termin: 28.04. - 30.04.2024

„Europapolitik live“ - Brüssel

Nach einem Start im Parlamentarium besuchen wir unterschiedliche Institutionen der europäischen Union (Kommission, Ständige Vertretung, Parlament, Rat) und kommen mit EuropapolitikerInnen ins Gespräch.

Termin: 07.07. - 10.07.2024

Details & Anmeldung auf:
tiroler-bildungsforum.at



ONLINE - VORTRÄGE FÜR AKTIVE IN VEREINEN

Jeden ersten Dienstag ein kostenloser Onlinevortrag für Aktive in Vereinen und Gemeinden.

Mit Jugendlichen im Verein die Welt verändern!?

Termin:

Dienstag, 02.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Referent: Lukas Trentini, POJAT-Team langjährige Erfahrung in der Jugendarbeit, Organisationsberater

Steuerliche & arbeitsrechtliche Aspekte von Vereinsfesten

Termin:

Dienstag, 07.05.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Referentinnen: Julia Krul, Juristin bei der IG Kultur Österreich, Günter Stenico, Steuerberater

Aktive Vereinsmitglieder finden & binden!

Termin:

Dienstag, 04.06.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Referentin: Margarete Ringler, Tiroler Bildungsforum

Alle Infos und Anmeldung auf:
tiroler-bildungsforum.at

iStock_Stockfour





VERANSTALTUNGEN

PERSÖNLICHKEIT STÄRKEN



iStock_stolstock

Romance Scamming - Love Scam - der moderne Heiratsschwindel

Bei dieser Form des Internetbetrugs werden gefälschte Profile in Singlebörsen und auf sozialen Medien dazu benutzt, den Opfern Verliebtheit vorzugaukeln, mit dem Ziel, eine finanzielle Zuwendung zu erschleichen.

Kennst du jemanden, der sich in einer scheinbar perfekten Online-Beziehung befindet?

In diesem Vortrag lernst du, wie Warnzeichen frühzeitig erkannt werden können und wie du Freunde oder Familienmitglieder vor solch einem Betrug schützen kannst.

Ort:
Kirchberg, Aula Mittelschule

Termin:
Mittwoch, 22.05.2024,
18.30 - 19.30 Uhr (1 Abend)

Referentin:
Sandra Tomic, Social Media Expertin

Kosten:
keine

Anmeldeschluss:
22.05.2024

»Würden Sie einem Mann glauben,
der vor dem Bankomat steht und
sagt: ›Grüß' Sie, ich bin Ihr persön-
licher Bankberater – geben Sie mir
Ihre Karte samt PIN Code.«

Martin Puaschitz,
Obmann der Fachgruppe UBIT Wien

Meistere deinen Alltag: Strategien effektiver Selbstführung

Du lernst, wie du die Zügel deines Lebens fest in die Hand nehmen kannst. Entdecke praxisnahe Strategien und Techniken, die dir helfen, tägliche Herausforderungen mit Gelassenheit und Effizienz zu meistern.

Dieser Workshop wird dir die Werkzeuge an die Hand geben, mit denen du deine persönliche und berufliche Effektivität steigern und ein erfüllteres Leben führen kannst. Mach den ersten Schritt zu einem selbstbestimmten Alltag und entfalte dein volles Potenzial durch die Kunst der Selbstführung.

Dieser Workshop verbindet bewährte Selbstführungstechniken mit der kreativen und flexiblen Struktur des Bullet Journalings, um dir zu helfen, ein zielgerichtetes und ausgeglichenes Leben zu führen.

Ort:
Kirchberg, Mittelschule

Termin:
Freitag, 24.05.2024,
17.00 - 19.00 Uhr (1 Abend)

Referentin:
Gabi Rieser, Persönlichkeitstrainerin

Kosten:
€ 35,00 (2,4 UE)

Anmeldeschluss:
20.05.2024

Waldflüstern: Finde deine innere Ruhe & Kraft

Lass dich vom `Waldflüstern` in eine Welt der inneren Ruhe und neu entfachten Kraft führen.

In diesem Workshop wirst du lernen, wie die stille Kommunikation mit der Natur nicht nur deinen Geist beruhigt, sondern auch deine Lebensenergie stärkt.

Umgeben von der sanften Präsenz der Bäume, findest du zurück zu deinem inneren Gleichgewicht und schöpfst aus der Ruhe des Waldes neue Kraft für den Alltag.

Erlebe, wie die geheimnisvollen Stimmen des Waldes dir Wege zu mehr Achtsamkeit und Zufriedenheit weisen.

»Die Natur ist die
beste Apotheke.«

Sebastain Kneipp

Treffpunkt:
Kirchberg, vor der Mittelschule

Termin:
Samstag, 22.06.2024,
14.00 - 16.00 Uhr (1 Nachmittag)

Referentin:
Gabi Rieser, zertif. Waldbaden-Experte

Kosten:
€ 30,00 (2,4 UE)

Anmeldeschluss:
20.06.2024





KURSE & WORKSHOPS

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Homöopathische Heilmittel selber verschütteln

Schätzt du die heilende Wirkung von homöopathischen Mitteln und möchtest du diese gerne selbst herstellen? In diesem Workshop lernst du, wie du aus Kräutertinkturen oder aus eigenen Hautpartikeln etc. homöopathischen Nosoden für den eigenen Gebrauch herstellen kannst. Du bekommst beim Workshop nicht nur einen tieferen Einblick, sondern auch viele Informationen und hilfreiche Unterlagen für Zuhause

Ort:
Volksschule Kirchberg

Termine:
Donnerstag, 23.05.2024,
19.00 - 22.00 Uhr (1 Abend)

Referentin:
Mag. Regina Theresia Erber,
Vitaltherapeutin

Kosten:
€ 30,00 (3,6 UE)
zzgl. € 28,00 für Braunglasflaschen, Hilfsmaterial direkt bei der Referentin zu zahlen

Anmeldeschluss:
20.05.2024

Punktgenau - Schmerzfrei Methode, Grundkurs

Sich selber und seinen Liebsten helfen
– einfach, hilfreich und effizient!

Kennst du Schmerzen im Bewegungsapparat / Wirbelsäule, einen Beckenschiefstand, Regelschmerzen oder Kopfschmerzen / Migräne? Dann kann dir dieser Workshop helfen!

Im Workshop „Punktgenau – Schmerzfrei Methode“ erlernst du, das Stimulieren von bestimmten Akupunktur-Fernpunkten mit dem Akupunkturstäbchen und dem Qi-Gel. Durch die Auflösung von Blockaden in den Energielinien – Meridianen und Reflexzonen wird der Körper zur Selbstregulation angeregt.

Bei diesem Workshop bekommst du umfassende Erklärungen und Unterlagen, sowie viele Tipps für die Weiterarbeit zu Hause.

Ort:
Volksschule Kirchberg

Termine:
Donnerstag, 11.04.2024,
19.00 - 22.00 Uhr (1 Abend)

Referentin:
Mag. Regina Theresia Erber,
Vitaltherapeutin

Kosten:
€ 30,00 (3,6 UE)
zzgl. € 48,00 für Akupunkturstäbchen
und Qi-Gel (100 ml) zum Mitnehmen

Anmeldeschluss:
08.04.2024

Punktgenau - Schmerzfrei Methode, Aufbaukurs

Im Aufbaukurs richtet sich der Blickwinkel auf weitere Teilbereiche des Körpers, wie Organe, Immunsystem und die Psyche.

Durch die Stimulation der Meridiane, Meridianpunkte und Reflexzonen lernst du, wie du deine Selbstheilung anregen kannst, für mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Bei diesem Workshop bekommst du umfassende Erklärungen und Unterlagen, sowie viele Tipps für die Weiterarbeit Zuhause.

Voraussetzung für diesen Workshop ist Teilnahme an einem Grundkurs „Punktgenau - Schmerzfrei Methode“.

Teilnehmende des Grundkurses sind nicht automatisch für den Aufbaukurs angemeldet. Bitte für den Aufbaukurs separat anmelden.

Ort:
Volksschule Kirchberg

Termine:
Donnerstag, 16.05.2024,
19.00 - 22.00 Uhr (1 Abend)

Referentin:
Mag. Regina Theresia Erber,
Vitaltherapeutin

Kosten:
€ 30,00 (3,6 UE)
zzgl. Arbeitsutensilien nach Bedarf - Qi-Gel, etc.

Anmeldeschluss:
13.05.2024



VERANSTALTUNG FÜR KINDER

iStock_ilona75

Brain-Gym Kinesiologie mit Kinderyoga für Kinder ab 6 Jahren

Fit und konzentriert für den Schulalltag.
Körperliche Unterstützung für Schreib-,
Lese- und Rechenfertigkeiten, Fertigkeiten
zum selbständigen Lernen, Selbst-
sicherheit u.v.m

Ort: Volksschule Kirchberg

Referentin:

Patricia Ullrich, Bewegungscoach, Hatha
Yogalehrerin

Termin:

Dienstag, 09.04.2024 - 11.06.2024,
16.15 - 17.15 Uhr (8 Nachmittage)

Kosten:

€ 60,00 (9,6 UE)

Anmeldeschluss:

05.04.2024



VERANSTALTUNGEN BEWE- GUNG & FITNESS

Yoga

Yoga vermittelt uns zeitlose Weisheit, wirkungsvolle Körperpositionen und Atemtechniken, die Stress lindern, das Herz öffnen und unser Leben bereichern.

Hinweis:

Die letzte Mahlzeit sollte ca. 2 Stunden zurückliegen. Ehrgeiz und Leistungsdruck bitte an der Garderobe abgeben. Matten sind vorhanden.

Ort:

Turnsaal der Mittelschule Kirchberg

Referentin:

Erika Stöckl,
Ärztl. geprüfte Yogalehrende

Termine:

Montag, 15.04.2024 - 17.06.2024,
17.15 - 18.30 Uhr (9 Abende)

Kosten:

€ 75,00 (13,5 UE)

Anmeldeschluss:

12.04.2024

Rückenschule für Seniorinnen

Spezielle Gymnastik für den Rücken mit Einfluss von Elementen aus Callanetics und Qi Gong. Gezielte Übungen kräftigen den Haltungsapparat und fördern die Beweglichkeit. Wirbelsäule, Bänder, Gelenke und Bandscheiben werden entlastet.

Ort:

Gymnastikraum Volksschule Kirchberg

Referentin:

Maria Engl

Termine:

Montag, 08.04.2024 - 03.06.2024,
18.00 - 19.00 Uhr (8 Abende)

Kosten:

€ 45,00 (9,6 UE)

Anmeldeschluss:

05.04.2024

Smovey Bewegung Experten

Der Experten-Kurs baut auf den Basiskurs auf.

Wenn du schon ausreichend Übung mit den Smovey-Schwungringen hast, ist dieser Kurs optimal.

Das Tempo und die kraftvollen Trainingseinheiten machen nicht nur Spaß, sie fördern und stärken deine Kondition.

Die Tiefenmuskulatur wird aktiviert, und Körper und Geist in Schwung gebracht. Gezielte Überkreuz-Bewegungen sind gut für die Konzentration und erhöhen die Gedächtnisleistung. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen runden die Einheiten ab.

Ort:

Turnsaal Mittelschule Kirchberg

Referentin:

Barbara Brandstätter, Yoga- und Meditationstrainer

Termine:

Mittwoch, 03.04.2024 - 08.05.2024,
17.30 - 18.30 Uhr (5 Abende)

Kosten:

€ 50,00 (6 UE)
zzgl. € 3,00 Leihgebühr für Smovey-Ringe

Anmeldeschluss:

01.04.2024

Mitzubringen:

Getränk





**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenenschule Kirchberg ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums wird von Gabi Rieser und ihrem Team ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenenschule Kirchberg.

KONTAKT


Erwachsenenschule Kirchberg
Gabi Rieser
Homepage mit Anmeldeformular:
www.erwachsenenschulen.at/kirchberg
E-Mail: es-kirchberg@tsn.at
Gabi Rieser: 0664 4020199

**DANKE, DEN PARTNERN &
FÖRDERERN**



Kirchberg i.T.



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

DEN SPONSOREN
DER ERWACHSENEN-
DANKE, SCHULE



DA HOLZWURM
Tischlerei GmbH



Neuwirts
HOFLADEN
regional quad