

**„Lebe als würdest du morgen sterben. Lerne als würdest du für immer leben.  
(Mahatma Gandhi)**

## **Programm 2024/2025**

### *für Erwachsene*

Stretchmobility meets Yoga - Pilates  
Yin Yoga in all seinen Facetten  
Ganzkörper-Training  
Gymnastik für „reifere Frauen“  
Konditionsgymnastik für Männer  
Modern Line Dance – Freude am Tanzen (Anfängerkurs)  
Yoga 55+  
Yoga mit Fokus auf eine sportliche Praxis  
Modern Line Dance – Freude am Tanzen (Fortgeschrittenenkurs)  
Fühl dich wohl - Rückentraining  
Meinem Körper Gutes tun  
Full Body Workout  
Kickbox Fit für Männer und Frauen (ab 16 Jahren)

\*\*\*\*\*

### *für Kinder*

Kinder Kickboxen für Mädchen und Jungs (6 – 10 Jahre)  
Jugend Kickboxen für Mädchen und Jungs (11 – 15 Jahre)

\*\*\*\*\*

### *sonstige Veranstaltungen*

Nachhaltigkeit im Tourismus und in der Hotellerie  
Resilienz – mit eigener Kraft durchstarten (Vortrag)  
15 min Küche (KochWorkshop)  
Mentale Stärke im Sport (Workshop)  
„SaferInternet, Smartphone & Co“ (Vortrag)  
warmes Frühstück nach TCM (KochWorkshop)  
Schnelle KinderKüche (KochWorkshop)  
Was deine Zunge über dich verrät (Workshop)

\*\*\*\*\*

**Bitte für weitere Kurse und Veranstaltungen laufend  
auf der Homepage vorbeischaun, da nicht unser gesamtes Angebot  
bei Druckschluss ausgearbeitet war.**

### **Stretchmobility meets Yoga - Pilates**

- Kursinhalt:** Bei den Kurseinheiten erwartet dich eine Kombination aus sanften Dehn- Mobilisationsübungen, Yoga-Posen und Pilates-Übungen, die darauf abzielen, deine Flexibilität, Kraft und Balance zu verbessern. Es wird eine entspannte und gleichzeitig herausfordernde Stunde sein, die dir dabei hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen. „Ein perfekter Start in den Tag“
- Kursbeginn:** Montag 16. September 2024, 08:00 Uhr - 09:00 Uhr  
Mittwoch, 18. September 2024, 08:30 Uhr - 09:30 Uhr
- Kursort:** Einsatzzentrum Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten  
**Kurskosten:** EURO 54,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter:** Anja Kociemba  
**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 14. September 2024 für Fragen Anja +49 172 71 65 228 kontaktieren

### **Yin Yoga in all seinen Facetten**

- Kursinhalt:** Bei den Yin Yoga Einheiten erwartet dich eine tiefgehende und meditative Praxis, die darauf abzielt, deine Flexibilität zu verbessern, Stress abzubauen und deine Energiezentren auszugleichen. In dieser Einheit werden verschiedene Yin Yoga-Posen in Kombination mit Atemübungen und Meditation praktiziert, um Körper und Geist zu entspannen und zu regenerieren. Freue dich auf eine ruhige und heilsame Erfahrung, die dir dabei hilft, in die Tiefe deiner Praxis einzutauchen und deine innere Balance zu finden. „Wir benutzen unseren Körper nicht, um in eine Pose zu kommen, wir nutzen die Pose um in unseren Körper zu kommen.“
- Kursbeginn:** Montag 16. September 2024, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr  
Mittwoch, 18. September 2024, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
- Kursort:** Einsatzzentrum Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten  
**Kurskosten:** EURO 54,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter:** Anja Kociemba  
**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 14. September 2024 für Fragen Anja +49 172 71 65 228 kontaktieren

### **Ganzkörper-Training**

- Kursinhalt:** Funktioneller Kurs zum Aufbau gezielter Muskelmasse. Programm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers. Durch athletische einfache und intensive Übungen wird die körperliche Fitness gesteigert.
- Kursbeginn:** Montag, 23. September 2024, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr  
**Kursort:** Aula der Volksschule Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten  
**Kurskosten:** EURO 54,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter:** Bernhard Worsche (Dipl. Sportlehrer)  
**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 21. September 2024 für Fragen Bernhard 0676/319 24 91 kontaktieren

### **Gymnastik für „reifere Frauen“**

Kursinhalt: Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining mit und ohne Zusatzgeräte.  
Abwechslungsreiches Programm für alle Frauen, die „in Bewegung“ bleiben wollen.

Kursbeginn: Montag, 23. September 2024, 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Kursort: Aula der Volksschule Sölden

Kursdauer: 10 Einheiten zu je 60 Minuten

Kurskosten: EURO 54,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Kursleiter: Bernhard Worsche (Dipl. Sportlehrer)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 21. September 2024  
für Fragen Bernhard 0676/319 24 91 kontaktieren

### **Konditionsgymnastik für Männer**

Kursinhalt: Funktionelles Training zur Verbesserung der Beweglichkeit, Rumpfstabilität und Kraftausdauer. Die optimale Ergänzung zu „Outdoor“-Aktivitäten.

Kursbeginn: Montag, 23. September 2024, 19:45 Uhr – 20:45 Uhr

Kursort: Turnsaal Mittelschule Sölden

Kursdauer: 10 Einheiten zu je 60 Minuten

Kurskosten: EURO 54,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Kursleiter: Bernhard Worsche (Dipl. Sportlehrer)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 21. September 2024  
für Fragen Bernhard 0676/319 24 91 kontaktieren

### **Modern Line Dance – Freude am Tanzen (Anfängerkurs)**

Kursinhalt: Beim Line Dance bewegen wir uns einzeln in Reihen, hintereinander und nebeneinander zur ausgewählten Musik nach einer bestimmten Choreographie. Die Schritte kommen aus verschiedenen Tänzen wie Walzer, Samba, Cha Cha Cha, Tango, Zumba, u.v.m. Etwas Rhythmusgefühl und Freude an der Bewegung ist alles was du brauchst um mit zu machen.

Kursbeginn: Dienstag, 24. September 2024, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Kursort: Turnhalle Mittelschule Sölden

Kursdauer: 8 Einheiten zu je 90 Minuten

Kurskosten: EURO 65,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Kursleiter: Daniela Leiter

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 22. September 2024  
für Fragen Daniela 0676/74 35 327 kontaktieren

## **Yoga 55+**

- Kursinhalt:** Kann dich Yoga verjüngen - Reicher werden lassen - Schöner aussehen lassen? Yoga ist kein Allheilmittel. Doch mit den Haltungen - Asanas genannt erfährst du Entspannung & Herausforderungen. In Kombination mit deinem Atem kommt Gelassenheit und Ruhe. Teil der Yogapraxis sind auch Atemübungen, die dein Stresslevel runterfahren können.
- Kursbeginn:** Dienstag, 24. September 2024, 17:45 Uhr – 19:15 Uhr  
**Kursort:** Aula der Volksschule Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 90 Minuten  
**Kurskosten:** EURO 81,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiterin:** Julia und Karo  
**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 22. September 2024 für Fragen Karo 0650/81 26 721 kontaktieren

## **Yoga mit Fokus auf eine sportliche Praxis**

- Kursinhalt:** Kann dich Yoga verjüngen - Reicher werden lassen - Schöner aussehen lassen? Yoga ist kein Allheilmittel. Doch mit den Haltungen - Asanas genannt erfährst du Entspannung & Herausforderungen. In Kombination mit deinem Atem kommt Gelassenheit und Ruhe. Teil der Yogapraxis sind auch Atemübungen, die dein Stresslevel runterfahren können.
- Kursbeginn:** Dienstag, 24. September 2024, 19:20 Uhr – 20:50 Uhr  
**Kursort:** Aula der Volksschule Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 90 Minuten  
**Kurskosten:** EURO 81,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiterin:** Karo und Julia  
**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 22. September 2024 für Fragen Karo 0650/81 26 721 kontaktieren

## **Modern Line Dance – Freude am Tanzen (Fortgeschrittenenkurs)**

- Kursinhalt:** Beim Line Dance bewegen wir uns einzeln in Reihen, hintereinander und nebeneinander zur ausgewählten Musik nach einer bestimmten Choreographie. Die Schritte kommen aus verschiedenen Tänzen wie Walzer, Samba, Cha Cha Cha, Tango, Zumba, u.v.m. Etwas Rhythmusgefühl und Freude an der Bewegung ist alles was du brauchst um mit zu machen.
- Kursbeginn:** Dienstag, 24. September 2024, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr  
**Kursort:** Turnhalle Mittelschule Sölden
- Kursdauer:** 8 Einheiten zu je 90 Minuten  
**Kurskosten:** EURO 65,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter:** Daniela Leiter  
**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 22. September 2024 für Fragen Daniela 0676/74 35 327 kontaktieren

### **Fühl dich wohl - Rückentraining**

- Kursinhalt: Nach einer kurzen, motivierenden Aufwärmphase, wird mit abwechslungsreichen Übungen der Rücken gestärkt sowie Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt und am Ende der Einheit die beanspruchten Muskelgruppen entspannend gedehnt.
- Kursbeginn: Donnerstag, 26. September 2024, 18:00 – 19:00 Uhr  
Kursort: Aula Volksschule Sölden
- Kursdauer: 10 Einheiten zu je 60 Minuten  
Kurskosten: EURO 54,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter: Bernhard Worsche (Dipl. Sportlehrer)  
Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 24. September 2024 für Fragen Bernhard 0676/319 24 91 kontaktieren

### **Meinem Körper Gutes tun (für Frauen)**

- Kursinhalt: Vielseitiges Ganzkörpertraining mit und ohne Zusatzgeräte und Spaß an der Bewegung. Für alle, die durch gesunde Gymnastik ihren Körper fit, beweglich und in Schwung halten wollen.
- Kursbeginn: Donnerstag, 26. September 2024, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr  
Kursort: Turnsaal Mittelschule Sölden
- Kursdauer: 10 Einheiten zu je 60 Minuten  
Kurskosten: EURO 54,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter: Bernhard Worsche (Dipl. Sportlehrer)  
Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 24. September 2024 für Fragen Bernhard 0676/319 24 91 kontaktieren

### **Full Body Workout**

- Kursinhalt: Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit durch verschiedene Trainingsformen (Training mit dem eigenen Körpergewicht, Zirkeltraining usw.).
- Kursbeginn: Donnerstag, 26. September 2024, 20:00 Uhr – 21:00 Uhr  
Kursort: Turnsaal Mittelschule Sölden
- Kursdauer: 10 Einheiten zu je 60 Minuten  
Kurskosten: EURO 54,00, Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Kursleiter: Bernhard Worsche (Dipl. Sportlehrer)  
Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 24. September 2024 für Fragen Bernhard 0676/319 24 91 kontaktieren

## **Kickbox Fit für Männer und Frauen (ab 16 Jahren)**

- Kursinhalt:** Umfangreiches Kraft-, Ausdauer- und Konditionstraining mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten  
Grundtechniken aus Kick- und Thaiboxen  
Stärkung des Selbstbewusstseins  
Spaß und Motivation in der Gruppe  
Keine Vorkenntnisse notwendig, für Anfänger und Fortgeschrittene
- Kursbeginn:** Mittwoch, 02. Oktober 2024, 18:50 Uhr – 19:50 Uhr  
**Kursort:** Turnsaal Neue Mittelschule Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten  
**Kurskosten:** EURO 130,00 Mindestteilnehmerzahl 10 Personen
- Kursleiter:** Christian Kopp, staatl. geprüfter Kickboxtrainer, Schwarzgurt im Kickboxen, Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainer
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 30. September 2024  
für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren

### **Kinder Kickboxen für Mädchen und Jungs (6 – 10 Jahre)**

- Kursinhalt:** Umfangreiches, altersgerechtes Fitness- und Gesundheitstraining  
Grundtechniken aus dem Kickboxen speziell für Kinder  
Stärkung des Selbstbewusstseins  
Lernspiele  
Fitness und Spaß  
Keine Vorkenntnisse notwendig, für Anfänger und Fortgeschrittene
- Kursbeginn:** Mittwoch, 02. Oktober 2024 16:30 Uhr – 17:30 Uhr  
**Kursort:** Turnsaal Neue Mittelschule Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten  
**Kurskosten:** EURO 125,00 Mindestteilnehmerzahl 10 Kinder
- Kursleiter:** Christian Kopp  
staatl. geprüfter Kickboxtrainer, Schwarzgurt im Kickboxen, Kinder- und Jugendtrainer
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetzal/> bis 30. September 2024  
für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren

### **Jugend Kickboxen für Mädchen und Jungs (11 – 15 Jahre)**

- Kursinhalt:** Umfangreiches, altersgerechtes Fitness- und Gesundheitstraining  
Grundtechniken aus dem Kickboxen speziell für Jugendliche  
Stärkung des Selbstbewusstseins  
Fitness und Spaß  
Keine Vorkenntnisse notwendig, für Anfänger und Fortgeschrittene
- Kursbeginn:** Mittwoch, 02. Oktober 2024 17:40 Uhr – 18:40 Uhr  
**Kursort:** Turnsaal Neue Mittelschule Sölden
- Kursdauer:** 10 Einheiten zu je 60 Minuten  
**Kurskosten:** EURO 125,00 Mindestteilnehmerzahl 10 Kinder
- Kursleiter:** Christian Kopp  
staatl. geprüfter Kickboxtrainer, Schwarzgurt im Kickboxen, Kinder- und Jugendtrainer
- Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetzal/> bis 30. September 2024  
für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren

## **Nachhaltigkeit im Tourismus und in der Hotellerie**

Künftige Anforderungen und Chancen für die Branche

- Inhalt:** Was ist Nachhaltigkeit?  
Was bedeutet das für einen Hotelbetrieb?  
Nachhaltigkeitskommunikation im Hotel  
Umweltzeichen Österreich (EU Ecolabel) & seine Förderung  
EU Green Claims Directive und seine Bedeutung
- Termin:** Mittwoch, 25. September 2024, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr und  
Mittwoch, 02. Oktober 2024, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr
- Ort:** Sitzungszimmer Gemeindeamt
- Dauer:** 2 Abend ca. 1,5 Stunden  
**Kosten:** EURO 50,00 Mindestteilnehmerzahl 10 Personen
- Vortragende:** Saskia Ruttkowski - Nachhaltigkeitsberatung im Tourismus  
**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 23. September 2024  
für Fragen Saskia 0676/52 53 436 kontaktieren

### **Resilienz – mit eigener Kraft durchstarten (Vortrag)**

- Inhalt:** Resilienz – das Buzzword der Stunde! Aber Moment mal, was verbirgt sich eigentlich dahinter? Ganz einfach: Resilienz ist das Gehirn-Gummiband, das uns durch das Chaos des Lebens hüpfen lässt! Es ist wie das Superheldenkostüm für unseren Verstand – die Fähigkeit, schwierige Situationen, Stresssituationen zu rocken und Krisen nach einer gewissen Schonfrist zu meistern. In diesen 1,5 Stunden erfahren Sie wie unter anderem Stress entstehen kann und mit welchen Tipps und Trick aus dem Mentaltraining man dem Stress die Stirn bietet um die eigene Resilienz zu stärken.
- Termin:** Donnerstag, 26. September 2024, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr  
**Ort:** Sitzungszimmer Gemeindeamt
- Dauer:** 1 Abend ca. 1,5 Stunden  
**Kosten:** EURO € 25,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen
- Vortragende:** Franziska Schiffert - Dipl. Mentaltrainerin und Resilienztrainerin  
**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 24. September 2024  
für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren

### **15 min Küche (KochWorkshop)**

- Inhalt:** Wenn du dir täglich aufs Neue die Frage stellst: "Was koche ich heute?", dann ist das genau der richtige Workshop für dich. Du erfährst, wie du in einer viertel Stunde einfache, gesunde und bekömmliche Gerichte zauberst.
- Termin:** Mittwoch, 02. Oktober 2024, 19:00 Uhr – 21:30 Uhr  
**Ort:** Schulküche Mittelschule Sölden
- Dauer:** 1 Abend ca. 2,5 Stunden  
**Kosten:** EURO € 30,00 Mindestteilnehmerzahl 5 Personen
- Referentin:** Julia Föger (TCM-Ernährungsberaterin, Mama)  
**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 30. September 2024  
für Fragen Julia 0664/86 54 964 kontaktieren

## **Mentale Stärke im Sport (Workshop)**

**Inhalt:** Ziele erreichen. Das ist es doch, was einen erfolgreichen Sportler ausmacht. Oder nicht? Egal ob Profi-, Halbprofi-, Amateur-, Nachwuchs-, oder Hobby-Sportler. Schade, dass es im entscheidenden Moment immer wieder am Gleichen scheitert - an der mentalen Stärke, der mentalen Lockerheit, an der Konzentration etc. Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihr Ziel erreichen können um Ihre persönliche Bestnote zu erreichen.

**Termin:** Mittwoch, 16. Oktober 2024, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

**Ort:** Sitzungszimmer Gemeindeamt

**Dauer:** 1 Abend ca. 1,5 Stunden

**Kosten:** EURO € 25,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

**Vortragende:** Franziska Schiffert - Dipl. Mentaltrainerin und Resilienztrainerin

**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetzal/> bis 14. Oktober 2024 für Fragen Annabell 0664/248 62 72 kontaktieren

## **„SaferInternet, Smartphone & Co“ (Vortrag)**

**Inhalt:** Warum sind Kinder und Jugendliche eigentlich so fasziniert von Snapchat, TikTok und Co? Welche Gefahren lauern im Internet und sozialen Netzwerken? Wann ist es zu viel und was hat KI damit zu tun? Digitale Medien haben längst unseren Alltag erobert – gefühlt gibt es jeden Tag eine neue App oder ein neues Game. Vielen Eltern fällt es schwer da Schritt zu halten und das führt zu Unsicherheiten. Der Informationsabend soll Eltern beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang ihrer Kinder mit digitalen Medien unterstützen.

**Termin:** Mittwoch, 23. Oktober 2024, 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

**Ort:** Sitzungszimmer Gemeindeamt

**Dauer:** 1 Abend ca 1,5 Stunden inkl. Diskussion bzw. der Möglichkeit Fragen zu stellen

**Kosten:** EURO € 25,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

**Vortragende:** Sandra Bergmann, BA MSc -Zertifizierte Saferinternet-Trainerin

**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetzal/> bis 21. Oktober 2024 für Fragen Sandra 0676/96 49 801 kontaktieren

## **warmes Frühstück nach TCM (KochWorkshop)**

**Inhalt:** Das warme Frühstück ist in der traditionellen chinesischen Medizin die wichtigste Mahlzeit des Tages. Für mehr Energie den ganzen Tag, wirkt gegen Heißhungerattacken und hat noch viele weitere Vorteile.

**Termin:** Mittwoch, 06. November 2024, 19:00 Uhr – 21:30 Uhr

**Ort:** Schulküche Mittelschule Sölden

**Dauer:** 1 Abend ca. 2,5 Stunden

**Kosten:** EURO € 30,00 Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

**Mitzubringen:** Behälter für die Reste

**Referentin:** Julia Föger (TCM-Ernährungsberaterin, Mama)

**Anmeldung:** über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetzal/> bis 04. November 2024 für Fragen Julia 0664/86 54 964 kontaktieren

### **Schnelle KinderKüche (KochWorkshop)**

Inhalt: Wie kochen schmackhafte & schnelle Gerichte mit regionalen Zutaten und lernen dabei TCM Grundlagen für die ganze Familie.

Termin: Mittwoch, 27. November 2024, 19:00 Uhr – 21:30 Uhr

Ort: Sitzungszimmer Gemeindeamt

Dauer: 1 Abend ca. 2,5 Stunden

Kosten: EURO € 30,00 Mindestteilnehmerzahl 5 Personen

Mitzubringen: Behälter für die Reste

Referentin: Julia Föger (TCM-Ernährungsberaterin, Mama)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 25. November 2024 für Fragen Julia 0664/86 54 964 kontaktieren

### **Was deine Zunge über dich verrät (Workshop)**

Inhalt: Die Betrachtung der Zunge gehört in der TCM zu den Basics und gibt Aufschluss darüber, was gerade in deinem Körper los ist. In diesem Workshop schauen wir uns an, wie du deine Zunge „lesen“ kannst.

Termin: Mittwoch, 15. Jänner 2025, 19:00 Uhr – 21:30 Uhr

Ort: Sitzungszimmer Gemeindeamt

Dauer: 1 Abend ca. 1,5 Stunden

Kosten: EURO € 25,00 Mindestteilnehmerzahl 8 Personen

Mitzubringen: Handspiegel

Referentin: Julia Föger (TCM-Ernährungsberaterin, Mama)

Anmeldung: über die Homepage <https://erwachsenenschulen.at/inneroetztal/> bis 13. Jänner 2025 für Fragen Julia 0664/86 54 964 kontaktieren

## **Erweiterung im Team**

Wir wollen unser Angebot ständig erweitern und abwechslungsreich gestalten. Darum sind wir ständig auf der Suche nach Referenten. Du hast Lust und Interesse in unserem Team mitzuarbeiten, dann melde dich bei Annabell 0664/248 62 72 [es-inneroetztal@tsn.at](mailto:es-inneroetztal@tsn.at) .

Wir freuen uns über deinen Kontakt.

Wir sind auf **Facebook** und **Instagram** zu finden!

Folge uns, um über unsere Kurse und unser Programm auf dem aktuellsten Stand zu sein.

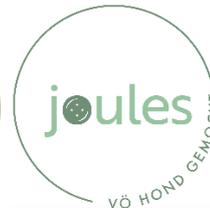


Erwachsenenschule Inneröztal



es\_inneroetztal

**Wir bedanken uns bei den nachstehenden Sponsoren für die großzügige Unterstützung anlässlich unseres 50-jährigen Bestehens für die Bereitstellung der tollen Tombolapreisen. Die Gewinner haben viel Freude mit den Preisen.**





## *Anmeldungen: lieber gleich als zu spät*

- Eine Anmeldung ist für jeden Kurs/Veranstaltung über die Homepage notwendig.
- Die Anmeldung ist verbindlich.
- Die Aufnahme in den Kurs erfolgt laut Anmeldeihenfolge.
- Bis 2 Tage vor Kursbeginn ist die Stornierung kostenfrei. Bei Stornierungen zu Kursbeginn bzw. danach sind 100% des Kursbeitrages zu entrichten. Eventuelle Materialkosten werden verrechnet.
- Einzeln versäumte Kursstunden können nicht rückvergütet werden.
- Wir behalten uns das Recht vor bei zu geringer Teilnehmerzahl den Kurs/die Veranstaltung abzusagen oder bei zu hoher Teilnehmerzahl aufzuteilen.
- Falls Sie bei längeren Kursen an einer Schnupperstunde interessiert sind, können Sie dies gerne kostenlos nützen.

## *Liebe/r TeilnehmerIn der Erwachsenenenschule!*

Die Erwachsenenenschule Innerörtztal ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforum und wird von Annabell – Marina – Stefanie - Alina ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Innerörtztal.

Die Erwachsenenenschule Innerörtztal behält sich Änderungen von Kurstagen, Terminen, Zeiten, Veranstaltungsorten sowie Absagen vor.

**Kontakt:** *ES Innerörtztal  
Annabell Gstrein  
Gemeindestraße 1 - 6450 Sölden  
Tel. 0664/248 62 72  
[es-inneroetztal@tsn.at](mailto:es-inneroetztal@tsn.at) - <http://www.erwachsenenschulen.at/inneroetztal>*

**Bezahlung:** *Die jeweilige Kursgebühr ist mittels Zahlschein auf das Konto der ES Innerörtztal zur Überweisung zu bringen.  
Bei Kursen bzw. Vorträgen, die nur an einem Abend/Tag abgehalten werden, sind die Gebühren direkt Vorort zu begleichen.*

**Haftung:** *Für Verluste und Schäden, die Teilnehmer:innen durch den Besuch von Veranstaltungen der Erwachsenenenschule Innerörtztal entstehen, wird keine Haftung übernommen.*

**Raiffeisen Mitglieder und Raiffeisen Club-Mitglieder erhalten für die Kurse der Erwachsenenenschule Innerörtztal einen Nachlass von 10%.**

Unterstützt von:



 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

