

HERBST 2024

# ERWACHSENENSCHULE NATTERS



TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM



BEWEGUNG &  
GESUNDHEIT



KULTUR &  
LITERATUR



NATUR &  
UMWELT



FÜR AKTIVE IN  
VEREINEN



BEWEGUNG  
FÜR KINDER &  
ELTERN

# PROGRAMM HERBST

**Liebe Freundinnen & Freunde  
der Erwachsenenschule Natters,**

geschafft! Das Programm für das Herbstsemester 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 Sommersemester 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.erwachsenenschulen.at/natters](http://www.erwachsenenschulen.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 Erwachsenenschule Natters und Angebote des Lanner Kulturdreh der Gemeinde Lans. Immer wieder Vorbeischaun zählt sich also aus.

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

Beste Grüße

Christiane Kimeswenger  
ehrenamtliche Leitung der  
Erwachsenenschule Natters

# '24

## BEWEGUNG & GESUNDHEIT



AB SEITE 04

FELDENKRAIS® kleine Bewegung - große Wirkung

Aktionstag Laufen für die Psyche

Mentale Gesundheit - das tut gut!

Lauftraining für Alle mit Laura Proßegger

Forrest Yoga für alle Altersklassen

Musikgymnastik mit Roswitha

PILATES

Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining

Zumba - enjoy the Party

## KULTUR & LITERATUR



AB SEITE 08

Erzählcafé

Adventlesewanderung für Erwachsene

Lesekreis in der Bücherei Natters

## NATUR & UMWELT



AB SEITE 09

Stammtisch des Obst- und Gartenbauvereins

Herbstarbeiten im Naturgarten

Vögel im Garten

Einen Gemüsegarten starten - jetzt planen

Gärten naturnah gestalten

Lernort (Schul-)Garten

## FÜR AKTIVE IN VEREINEN



AB SEITE 10

Barrierefreie(re) Veranstaltungen

Buchhaltung & Rechnungsprüfung

Mentale Gesundheit im Vereinsleben

## BEWEGUNG FÜR KINDER & ELTERN



AB SEITE 11

Eltern-Kind-Turnen für Kinder im Kindergartenalter

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



## VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & GESUNDHEIT

### FELDENKRAIS® kleine Bewegung - große Wirkung

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 eingeschliffene 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, 14.10.2024 - 03.02.2025,  
17.30 Uhr - 18.30 Uhr, (14 x 60 Min.)  
KEIN Kurs am 23.12.2024

#### **Kursort:**

Bewegungsraum Kindergarten Natters

#### **Kursbeitrag:**

ab 10 TeilnehmerInnen € 98,00 (16,8 UE)

## Aktionstag Laufen für die Psyche

Die Erwachsenenschule Natters lädt am Tag der psychischen Gesundheit am 10.10.2024 zum gemeinsamen Laufen mit Laura Proßegger ein. Anschließend treffen wir uns zum Austausch bei gesunden Snacks und Getränken. Laura gibt uns Tipps für eine ausgewogene Ernährung in Bezug auf Laufen und andere Tätigkeiten. Du möchtest nicht Laufen, dich aber gerne danach mit uns austauschen? Du hast eigene Rezepte, die du mit uns teilen möchtest? Du bist herzlich willkommen. Wir freuen uns auf euch.

### Kursleitung:

Laura Proßegger, Dipl. Lauftrainerin und Ernährungsexpertin

### Kurstermine:

Donnerstag, 10.10.2024,  
17.30 Uhr - 20.00 Uhr

### Kursort:

Natters, Sportplatz und Schule

### Kursbeitrag:

die Teilnahme ist kostenlos

»Die erste halbe Stunde  
laufe ich für meinen  
Körper, die zweite halbe  
Stunde für meine Seele«

George Sheehan

## Mentale Gesundheit - das tut gut!

Je mehr Menschen über kleine Tipps und Übungen Bescheid wissen, die der Psyche des Menschen gut tun, umso mehr Menschen kann es trotz vielfältiger negativer Einflüsse von außen besser gehen.

Einmal im Monat lädt die Erwachsenenschule zu einem kostenlosen Online-Vortrag ein, bei dem konkrete, einfache Maßnahmen zur Unterstützung

der psychischen Gesundheit vorgestellt werden.

Übungen und Tipps zu den Bereichen:

- Bewegung - Atmung - Entspannung
- Kreativität
- Schreiben - Lesen - Erzählen
- Natur - Kultur - Gesellschaft

Der erste Online-Abendvortrag findet am World Mental Health Day, am Donnerstag, 10.10.2024, 19.30 Uhr statt - dann in Folge 1 x monatlich.

Details dazu auf der Seite der Erwachsenenschule unter Onlineangebote.

## Lauftraining für Alle mit Laura Proßegger

Aufwärmen, Übungen für den Muskelaufbau und dann kann es schon losgehen. Laura, unsere Expertin verät dir, wie du einsteigst, was du tun musst, um schneller zu werden, und wie du dir die Freude am Laufen erhältst. Tipps gibt es auch zum Thema Intervalltraining und zum „cool down“.

### Kursleitung:

Laura Proßegger, Dipl. Lauftrainerin und Ernährungsexpertin

### Kurstermine:

Mittwoch, 16.10.2024 - 18.12.2024,  
18.00 Uhr - 19.00 Uhr, (10 x 60 Min.)

### Kursort:

Natters, Treffpunkt Kunstrasenplatz

### Kursbeitrag:

€ 40,00 (12 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 Bauchmuskulübungen, 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, 15.10.2024 - 04.02.2025,  
19.00 - 20.30 Uhr (12 x 90 Min.)

**Kursort:**  
Kindergarten Natters, Bewegungsraum

**Kursbeitrag:**  
€ 110,00 (21,6 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, 16.10.2024 - 05.02.2025,  
9.00 Uhr - 10.00 Uhr, (14 x 60 Min.)

**Kursort:**  
Turnhalle Natters

**Kursbeitrag:**  
€ 85,00 (16,8 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, 14.10.2024 - 03.02.2025,  
19.00 Uhr - 20.00 Uhr (13 x 60 Min.)

**Kursbeitrag:**  
€ 78,00 (15,6 UE)

---

## Kurs 2

**Kurstermine:**  
Montag, 14.10.2024 - 03.02.2025,  
20.10 Uhr - 21.10 Uhr (13 x 60 Min.)

**Kursbeitrag:**  
€ 78,00 (15,6 UE)

## 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- den und wippenden Impulsen werden Reize gesetzt, die auch das Faszien- gewebe unmittelbar und optimal trainieren

### Kursleitung:

Mag. Ingrid Benedikt

### Kurs 1

#### Kurstermine:

Dienstag, 15.10.2024 - 04.02.2025,  
17.30 - 18.30 Uhr, (14 x 60 Min.)

#### Kursort:

Kindergarten Natters, Bewegungsraum

#### Kursbeitrag:

€ 85,00 (16,8 UE)

---

### Kurs 2

#### Kurstermine:

Dienstag, 15.10.2024 - 04.02.2025,  
18.50 - 19:50 Uhr, (14 x 60 Min.)

#### Kursort:

Turnhalle Natters

#### Kursbeitrag:

€ 85,00 (16,8 UE)

---

### Kurs 3

#### Kurstermine:

Donnerstag, 17.10.2024 - 06.02.2025,  
18:00 - 19:00 Uhr, (14 x 60 Min.)

#### Kursort:

Kindergarten Natters, Bewegungsraum

#### Kursbeitrag:

€ 85,00 (16,8 UE)

---

### Kurs 4

#### Kurstermine:

Donnerstag, 17.10.2024 - 06.02.2025,  
19:10 - 20:10 Uhr, (14 x 60 Min.)

#### Kursort:

Kindergarten Natters, Bewegungsraum

#### Kursbeitrag:

€ 85,00 (16,8 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, 16.10.2024 - 05.02.2025  
19:00-20:00 Uhr (13 x 60 Min.)

### Kursort:

Kindergarten Natters, Bewegungsraum

### Kursbeitrag:

€ 85,00 (16,8 UE)





# 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.

**Leitung:**

Martina Fitzner-Kofler

**Termine:**

Freitag, 18.10.2024, 17.01.2025, 14.03.2025  
und 16.05.2025  
16.30 - 18.30 Uhr (9,6 UE)

**Veranstaltungsort:**

Bücherei Natters

**Kosten:**

die Teilnahme ist kostenlos

**Anmeldung:**

keine Anmeldung erforderlich

## Adventlesewanderung für Erwachsene

Wir wandern über die Felder, hören weihnachtliche Texte, singen gemeinsam Lieder und stimmen uns schon ein bisschen auf den Advent ein. Bitte eine Tasse mitbringen! Für wärmende Getränke ist gesorgt!

**Leitung:**

Martina Fitzner-Kofler

**Termine:**

Freitag, 29.11.2024, 16.00 Uhr, bei Regen findet die Veranstaltung in der Bücherei statt. (3 UE)

**Treffpunkt:**

beim Gemeindehaus, Natters

**Kosten:**

die Teilnahme ist kostenlos

**Anmeldung:**

keine Anmeldung erforderlich





# VERANSTALTUNGEN NATUR & UMWELT

## Lesekreis in der Bücherei Natters

Nach der Sommerpause starten wir wieder durch und bieten allen Lesebegeisterten ein Forum, in welchem wir ausgewählte Bücher besprechen wollen.

**Leitung:**  
Lydia Naschberger-Schober, Elfie Müller

**Termine:**  
Montag, 16.09.2024 - 30.06.2025  
19.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**  
Bücherei Natters

**Kosten:**  
die Teilnahme ist kostenlos

**Anmeldung:**  
keine Anmeldung erforderlich

## Stammtisch des Obst- und Gartenbauvereins - jeden ersten Freitag im Monat

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.

**Leitung:**  
Luis Falschlunger, Arnold Obermüller

**Termine:**  
ab 06.09.2024 - 07.02.2025, 10.00 Uhr,  
jeden ersten Freitag im Monat

**Veranstaltungsort:**  
Baguette Natters

**Kosten:**  
die Teilnahme ist kostenlos

**Anmeldung:**  
keine Anmeldung erforderlich





## Natur im Garten

Alle 14 Tage finden Onlinevorträge zum naturnahen Gärtnern auf Balkon, Terrasse oder im Garten statt. Natur im Garten-SpezialistInnen stehen nach dem Vortrag für Fragen zur Verfügung. Hier zwei Themen im Herbst - weitere Vorträge auf der Homepage des Tiroler Bildungsforums.

### Herbstarbeiten im Naturgarten

10.10.2024 19.30 Uhr - online

### Vögel im Garten

24.10.2024 19.30 Uhr - online

### Einen Gemüsegarten starten - jetzt planen

28.11.2024 19.30 Uhr - online

### Gärten naturnah gestalten

12.12.2024 19.30 Uhr - online

Weitere Veranstaltungen & Anmeldung:  
<https://tiroler-bildungsforum.at>

## Lernort (Schul-)Garten

Gärten sind wunderbare Lernorte, in denen Vielfalt und Kreisläufe der Natur unmittelbar erfahrbar werden. Im Rahmen dieser vierteiligen Seminarreihe setzen Sie selbst ein Lerngartenprojekt um.

### Termine:

Freitag. 08.11.2024 / 24.01.2025 / 11.04.2025 / Juni 2025 jeweils 14.00 - 18.00 Uhr

Details auf: [tiroler-bildungsforum.at](https://tiroler-bildungsforum.at)



# ONLINE - VORTRÄGE FÜR AKTIVE IN VEREINEN

**kostenloses  
Angebot**

FunktionärInnen und Mitglieder in Vereinen stehen vor vielfältigen Herausforderungen.

Mit dem monatlichen kostenlosen Onlineangebot für alle Ehrenamtlichen in Vereinen, sollen diese besser und mit noch höherer (Rechts-)sicherheit bewältigt werden können.

## Barrierefreie(re) Veranstaltungen

05.11.2024, 19.00 Uhr - online

## Buchhaltung & Rechnungsprüfung

03.12.2024, 19.00 Uhr - online

## Mentale Gesundheit im Vereinsleben

07.01.2025, 19.00 Uhr - online

Information & Anmeldung:  
<https://tiroler-bildungsforum.at>



VERANSTALTUNGEN

# BEWEGUNG FÜR KINDER & ELTERN



## 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:

€ 70,00 (16,8 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, 15.10.2024 - 04.02.2025,  
15.00 - 15.55 Uhr, (14 x 55 Min.)

KEIN Kurs am 29.10. und am 24.12.2024

## Kurs 2

### Kurstermine:

Dienstag, 15.10.2024 - 04.02.2025,  
16.05 - 17.00 Uhr (14 x 55 Min.)

KEIN Kurs am 29.10. und am 24.12.2024



**TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM**



erwachsenenschule

---

# 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](http://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

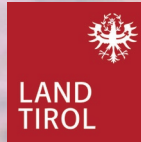
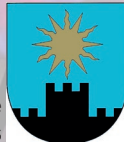
## KONTAKT

Erwachsenenschule Natters  
Homepage mit Anmeldeformular:  
[www.erwachsenenschulen.at/natters](http://www.erwachsenenschulen.at/natters)  
Tel.: 0660/7398772  
[christiane.kimeswenger@gmail.com](mailto:christiane.kimeswenger@gmail.com)

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

## UNTERSTÜTZER

Gemeinde  
Natters



**Raiffeisenkasse  
Mutters, Natters und Kreith**



 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung