

## PROGRAMM für WINTER – FRÜHLING 2025

Bereits seit 12 Jahren veranstalten wir als ehrenamtliche Leiter der Erwachsenenenschule Kirchdorf kostengünstige Kurse, Vorträge und Workshops in Kirchdorf, Erpfendorf und Gasteig. Bei dieser spannenden und abwechslungsreichen Tätigkeit haben wir immer versucht, mit interessanten Themen, neuen Ideen und einer vielfältigen und bunten Programmgestaltung für **Bildung, Bewegung und Freude** bei uns im Dorf zu sorgen. Auch in diesem Winter und Frühling laden wir alle Interessierten aus unserer Gemeinde und aus der Umgebung wieder herzlich zum aktiven Mitmachen ein.



*Aus zeitlichen Gründen haben wir jedoch den Entschluss gefasst, dass dies das letzte Kursprogramm unter unserer Führung ist. Daher möchten wir uns auf diesem Weg bei den **vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern** für die langjährige Treue herzlich bedanken. Von Beginn an sind wir der Gemeindeführung und der örtlichen Raiffeisenbank für die Unterstützung sowie den Feuerwehren Kirchdorf und Erpfendorf für die gute Zusammenarbeit sehr dankbar. Einen wertvollen Beitrag zum guten Gelingen haben auch die vielen Kursleiterinnen und Kursleiter, Referenten und Vortragenden geleistet. Im Auftrag des Tiroler Bildungsforums und der Gemeinde haben wir unsere ehrenamtliche Tätigkeit seit 2013 mit großem Einsatz und viel Herzblut ausgeübt. Nach vielen schönen und erfolgreichen Jahren möchten wir nun eine der aktivsten Erwachsenenenschulen in Tirol an ein neues, engagiertes Team übergeben und wünschen euch allen für die Zukunft viel Gesundheit und alles Gute!*

Mit herzlichen Grüßen  
**Maria & Gernot**

### **LEICHT IN DEN FRÜHLING mit NANA**

Mit der Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin **Susanne Bernegger-Flintsch**.

#### **FASTENVORTRAG**

Die bekannte Heilpraktikerin und Buchautorin gibt uns an diesem Abend wertvolle Tipps wie man in der kommenden Fastenzeit **richtig fastet, entsäuert, entgiftet und entschlackt**. Weiters spricht sie über den Säure-Basenhaushalt sowie über die Leber- und Darmentgiftung und vieles mehr zum Thema Gesundheit.

**Es erwartet uns ein informativer und spannender Abend, bei dem auch der Humor nicht zu kurz kommt.**

Ort: **FEUERWEHRHAUS ERPFENDORF**

Termin: **MONTAG, 17. März 2025, 19.00 – ca. 20.30 Uhr**

Kosten: **€ 15,00**

Teilnehmer: mind. 25 Personen



Die Heilpraktikerin

**Susanne Bernegger-Flintsch „NANA“**

ist diplomierte Fasten- und Gesundheitstrainerin, schreibt Bücher, betreut Fastengruppen und leitet seit vielen Jahren Seminare im In- und Ausland.

### **BEGLEITETE FASTENWOCHE – DAHEIM - FASTEN IM ALLTAG – neben Beruf und Familie**

#### **STRENGES FASTEN...**

bedeutet nicht, dass die NANA streng ist, sondern dass wir NUR mit Säften, Suppen, Tee und Wasser fasten. Also richtig streng. Hier heilt das NICHTS und sie führt uns gut durch die Zeit der Entbehrung und des Verzichtes. Eine sehr gute Vorsorge in Zeiten des Überflusses. Es ist die Art des Fastens nach Dr. Buchinger und er wollte ja sicher auch, dass wir das Fasten im Alltag betreiben können. Mit selbst gepressten Säften und klaren Gemüsesuppen fällt das leichter, als mit NICHTS...!

**In einer Gruppe geht das Fasten oftmals leichter.** So treffen wir uns in dieser begleitenden Fastenzeit an drei Abenden und besprechen untereinander wie es uns geht, was es Wichtiges an Infos gibt, was man bedenken soll und überhaupt wie man leicht durch diese Zeit kommt! Und die in der Gruppe verstehen euch! Daheim im Wohnzimmer tun das vielleicht nicht immer alle und außerdem wisst ihr auch wo ihr die Schokolade findet!!

#### **ABER WIR KÖNNEN AUCH BASISCH FASTEN...**

mit Obst, Salat, Gemüse, Keimlingen, Tee, Wasser, Nüssen und Oliven - also mit richtig viel!! Gemüseküche eben und "Tierfasten". Viele wollen doch lieber etwas "beißen" – daher bieten wir auch das an!

**Bei dieser begleiteten Fastenwoche gibt es viele Rezepte, Infos und Tipps von NANA. Eine spezielle Betreuung bekommt man auch im Rahmen einer WhatsApp-Gruppe und beim Online-Abend.**

Termine: **1.Treffen: MITTWOCH, 02. April, 19.00 – ca. 20.30 Uhr im Feuerwehrhaus Erpfendorf**

**2.Treffen: SONNTAG, 06. April, 19.00 – ca. 20.30 Uhr – ONLINE**

**3.Treffen: FREITAG, 11. April, 19.00 – ca. 20.30 Uhr im Feuerwehrhaus Erpfendorf**

Kosten: **€ 109,00**

Teilnehmer: mind. 15 – max. 20 Personen

In den SEMESTERFERIEN vom 10.02. - 16.02.2025 und in den OSTERFERIEN vom 14.04. - 21.04.2025 findet KEIN Bewegungsprogramm statt!

Aus hygienischen Gründen wird empfohlen, zu den Kursen eine eigene Fitnessmatte mitzunehmen.

### **SENIORENGYMNASTIK – für Damen und Herren**

Mit Übungsleiterin **Mali Brunner** aus St. Johann.

Diese Ganzkörpergymnastik für Damen und Herren jeglichen Alters beinhaltet nach der Aufwärmphase einfache Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen. Übungen für Balance und Gleichgewicht sowie Dehnen und Strecken dürfen natürlich nicht fehlen. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz!

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kurs I: **MONTAG, 13.01. – 24.02., 16.45 – 17.45 Uhr**

**6 Einheiten** á 60 Minuten - € 30,00 / Kurs

Kurs II: **MONTAG, 03.03. – 07.04., 16.45 – 17.45 Uhr**

**6 Einheiten** á 60 Minuten - € 30,00 / Kurs

### **RÜCKENFIT – für Damen und Herren**

Mit der Fitnesstrainerin und Med. Masseurin **Jenny Scholz** aus Kirchdorf.

Der ideale Kurs für alle, die ihre Rumpfmuskulatur stärken möchten. Wir mobilisieren, kräftigen, dehnen, entspannen und bringen so unseren Körper in Balance! Unser gemeinsames Ziel ist es, den Stoffwechsel anzuregen sowie mehr Beweglichkeit und Stabilität zu erreichen.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kurs I: **MONTAG, 13.01. – 24.02., 18.00 – 19.00 Uhr**

**6 Einheiten** á 60 Minuten - € 42,00 / Kurs

Kurs II: **MONTAG, 03.03. – 07.04., 18.00 – 19.00 Uhr**

**6 Einheiten** á 60 Minuten - € 42,00 / Kurs

### **MÄNNERTRAINING**

Mit dem Bewegungs- und Gesundheitscoach **Michael Voichtleitner** aus Kirchdorf.

**Aktive Bewegung und Gesundheitsvorsorge in einer netten Gruppe!** Neben einem Mix aus funktionellen Übungen mit eigenem Körpergewicht warten auf die Teilnehmer auch spezielle Rückenstunden zum Stärken und Lösen von Verspannungen. Ziel des Ganzkörpertrainings ist es, körperlich fit und beweglich zu werden.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Turnschuhe (helle Sohle), Sportkleidung, Trinkflasche

Kurs I: **MONTAG, 13.01. – 24.02., 19.15 – 20.15 Uhr**

**6 Einheiten** á 60 Minuten - € 42,00 / Kurs

Kurs II: **MONTAG, 03.03. – 07.04., 19.15 – 20.15 Uhr**

**6 Einheiten** á 60 Minuten - € 42,00 / Kurs

### **The GROOVE® Experience**

Mit der geprüften GROOVE® - Instruktorin **Katharina Ayari** aus St. Johann.

SPEZIALKURS FÜR TANZFREUDIGE

**Wenn du Tanzen liebst und dich gerne bewegst, bist du hier richtig!**

Denn GROOVE ist die wohl einfachste Tanzstunde der Welt! Du mit dir, wir mit uns und das mit so viel Spaß, Stimmung und guter Musik wie möglich. Jeder kann es! Denn es zählt nicht, wie du es machst, sondern einfach nur, dass du es machst. Auf deine Weise und mit deiner ganz persönlichen Art. Probier es aus und finde deinen eigenen GROOVE. Keiner steht vorne, keiner hinten - der ganze Raum wird betanz. Und das Beste dabei: Durch die unterschiedlichen Bewegungen und die Vielfalt an Musik ergibt sich ein wahnsinnig breit gefächertes Tanzworkout.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kurs I: **DIENSTAG, 07.01. – 25.02., 17.45 – 18.45 Uhr**

**7 Einheiten** á 60 Minuten - € 63,00 / Kurs

Kurs II: **DIENSTAG, 11.03. – 08.04., 17.45 – 18.45 Uhr**

**5 Einheiten** á 60 Minuten - € 45,00 / Kurs

### **RÜCKENFIT & PILATES – für Damen und Herren**

Mit der Pilates-Instruktorin **Melanie Thürschweller** aus Erpfendorf.

Dieses **Training für den ganzen Körper** - mit Schwerpunkt Rücken - erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Spezielle Pilates-Übungen zielen zudem auf die tiefer liegenden Muskelgruppen ab und sorgen für Kräftigung und Mobilisation des gesamten Bewegungsapparates. Abgerundet wird die Trainingsstunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kurs I: **DIENSTAG, 07.01. – 25.02., 19.15 – 20.15 Uhr**

**7 Einheiten** á 60 Minuten - € 49,00 / Kurs

Kurs II: **DIENSTAG, 11.03. – 29.04., 19.15 – 20.15 Uhr**

**7 Einheiten** á 60 Minuten - € 49,00 / Kurs

### **RÜCKENSTUNDE am Mittwoch – für Damen und Herren**

Mit dem Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger und Kineasthetiktrainer **Klaus Obertausch** aus Kirchdorf und der Physiotherapeutin **Hanna Hauschild** aus St. Johann.

Gezielte Übungen erhöhen die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die komplette Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke werden mobilisiert und Verklebungen in den Faszien gelöst. Abgerundet wird diese Wohlfühlstunde mit Entspannungsübungen.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kurs I: **MITTWOCH, 08.01. – 26.02., 17.45 – 18.45 Uhr**

**7 Einheiten** á 60 Minuten - € 49,00 / Kurs

Kurs II: **MITTWOCH, 05.03. – 30.04., 17.45 – 18.45 Uhr**

**8 Einheiten** á 60 Minuten - € 56,00 / Kurs

## RÜCKENYOGA – für Damen und Herren

Gezielte Yoga-Übungen für den Rücken erhalten und erhöhen die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die komplette Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke werden mobilisiert und Verklebungen in den Faszien gelöst. Bewusste Atemübungen, geistige Reisen, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Körper, Geist und Seele in Gleichklang. Ohne Stress und völlig entspannt geht es in den nächsten Tag.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche

Kurs I: **MITTWOCH, 08.01. – 26.02., 19.00 – 20.00 Uhr**

**7 Einheiten** á 60 Minuten - € 49,00 / Kurs

Kurs II: **MITTWOCH, 05.03. – 30.04., 19.00 – 20.00 Uhr**

**8 Einheiten** á 60 Minuten - € 56,00 / Kurs

## YOGA – als Weg zu einem glücklichen, erfüllten und freudvollen Leben

Mit der geprüften Yogalehrerin **Martina Mayr** aus Kössen.

Neben dem traditionellen „Hatha-Yoga“ (mit speziellen Körper- und Atemübungen) wird dabei auch die sanfte und sehr tief gehende Methode des „Karunachala-Yoga“ praktiziert.

**YOGA baut Stress ab, sorgt für mehr Ausgeglichenheit und steigert die Beweglichkeit und Flexibilität.**

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Decke

Kurs I: **DONNERSTAG, 09.01. – 27.02., 17.45 – 19.15 Uhr**

**7 Einheiten** á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs

Kurs II: **DONNERSTAG, 09.01. – 27.02., 19.30 – 21.00 Uhr**

**7 Einheiten** á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs

Kurs III: **FREITAG, 10.01. – 28.02., 17.15 – 18.45 Uhr**

**7 Einheiten** á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs

Kurs IV: **DONNERSTAG, 06.03. – 24.04., 17.45 – 19.15 Uhr**

**7 Einheiten** á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs

Kurs V: **DONNERSTAG, 06.03. – 24.04., 19.30 – 21.00 Uhr**

**7 Einheiten** á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs

Kurs VI: **FREITAG, 07.03. – 25.04., 17.15 – 18.45 Uhr**

**7 Einheiten** á 90 Minuten - € 105,00 / Kurs

Kurs VII: **DONNERSTAG, 08.05. – 12.06., 17.45 – 19.15 Uhr**

**5 Einheiten** á 90 Minuten - € 75,00 / Kurs

Kurs VIII: **DONNERSTAG, 09.05. – 12.06., 19.30 – 21.00 Uhr**

**5 Einheiten** á 90 Minuten - € 75,00 / Kurs

Kurs IX: **FREITAG, 09.05. – 06.06., 17.15 – 18.45 Uhr**

**5 Einheiten** á 90 Minuten - € 75,00 / Kurs

**MÄNNER-**

**YOGA: FREITAG,**

**10.01. – 07.02., 19.00 – 20.15 Uhr**

**REINE Männergruppe !!**

**5 Einheiten** á 75 Minuten - € 65,00 / Kurs

## YOGA für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Mit der geprüften Yogalehrerin **Martina Mayr** aus Kössen.

Der Leistungsdruck in Schule und Freizeit nimmt ständig zu. Dadurch steigt auch die nervliche Belastung. Mit spielerischen Übungen und Freude an der Bewegung stärken die Kinder ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Entspannung.

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung,

warme Socken, eine Decke und ein Kuscheltier

Kurs I: **FREITAG, 21.02. – 28.03., 16.00 - 17.00 Uhr**

**6 Einheiten** á 60 Minuten - € 36,00 / Kurs

## QI GONG MIT KLANGSCHALEN

Mit der geprüften Qi Gong-Instruktorin **Veronika Zanier** aus Kitzbühel.

Bewusste Atemübungen, Dehn-, Kräftigungs- und Klopfübungen sowie verschiedene Qi Gong-Techniken bilden die Grundlage dieser feinen Stunde. Bereichert wird der aktive und entspannende Abend durch den Einsatz von Klangschalen.

**Qi Gong ist ein Teilbereich der traditionellen chinesischen Medizin und öffnet unsere Energiebahnen (Meridiane). Es hilft, den Stress besser zu bewältigen, mehr Gelassenheit in unser Leben zu bringen und gesund alt zu werden!**

Ort: **Gymnastikraum Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen:

Bequeme Kleidung, Decke

Kurs I: **FREITAG, 07.03. – 28.03., 19.00 – 20.00 Uhr**

**4 Einheiten** á 60 Minuten - € 40,00 / Kurs

## SCHWIMM-TECHNIKKURS – Schwerpunkt Kraulen - für Damen und Herren

Mit dem Triathlon-Sportwart und Ironman-Teilnehmer **Balthasar Knoll** aus Kirchdorf.

Zum Start in die Badesaison bieten wir wieder die beliebten Schwimmtechnik-Kurse an. Bei den wöchentlichen Trainingsabenden verbessern wir die Grundlagen in allen Schwimmmarten. Hauptaugenmerk legen wir aber auf die richtige Technik beim Kraulen. Spielerische Übungen für eine gute Wasserlage, Arm-Beinzyklus und Atemübungen runden die Stunde ab.

Ort: **PANORAMA BADEWELT** in St. Johann

**5 Einheiten** á 55 Minuten

Kurs I: **MONTAG, 19.05. – 23.06., 18.30 – 19.25 Uhr**  
für die Gemütlicheren und Neueinsteiger

Bitte mitnehmen:

Badekleidung, Schwimmbrille, Badehaube,

Kurs II: **MONTAG, 19.05. – 23.06., 19.30 – 20.25 Uhr**  
für die schnelleren SchwimmerInnen

(und wenn vorh.) Schwimmbrett und Kurzflossen

Kosten: € 40,00 / Kurs + € 35,00 Hallenbad-Eintritt

Teilnehmer: mind. 8 - max. 14 Personen

## KINDERTURNEN für Kinder von 5 bis 6 Jahren

Mit der Kindergartenpädagogin **Stephanie Gruber** aus Kössen.

SEHR EMPFEHLENSWERT FÜR KINDER

Ganz nach dem Motto „**Bewegung, Spaß und Entspannung**“ bietet das Kinderturnen den Kindern von 5 bis 6 Jahren Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für ihre gesamte Entwicklung benötigen. Die themenbezogenen, geplanten Turneinheiten sollen für Spaß und Bewegung aber auch für Entspannung sorgen.

Ort: **TURNHALLE der Volksschule Kirchdorf**

Bitte mitnehmen: Bequeme Kleidung, Socken, Trinkflasche

Kurs I: **MITTWOCH, 19.02. – 09.04., 14.00 – 15.00 Uhr**

**8 Einheiten à 60 Minuten - € 48,00 / Kurs (max. 12 Kinder)**

Kurs II: **MITTWOCH, 19.02. – 09.04., 15.15 – 16.15 Uhr**

**8 Einheiten à 60 Minuten - € 48,00 / Kurs (max. 12 Kinder)**

## Let's play English - für Kinder der 4. Klasse Volksschule

Mit der ausgebildeten Englisch-Lehrerin und Native Speaker **Nicky Pockenauer**, Ba Hons, PGCE, TEFL Cert., aus St. Johann.

Fit für die nächste Schulstufe? Dieser Kurs eignet sich ideal als Vorbereitung auf die Neue Mittelschule und das Gymnasium. Behandelt werden die Themen Tiere, Farben, wichtige Wörter, Schule, Familie, Feste, Zahlen, der Körper, Essen & Trinken, Kleidung, das Wetter, usw. Durch Bewegungsspiele, Reime, Malen und Geschichten vorlesen, werden die wichtigsten Grundlagen für die nächste Schulstufe geübt. Mit der „Native Speakerin“ lernen die Kinder spielerisch die richtige Aussprache und Sprachmelodie.

Ort: **VOLKSSCHULE KIRCHDORF (Parterre)**

7 Einheiten à 90 Minuten

Kurs I: **DIENSTAG, 29.04. – 10.06., 14.00 – 15.30 Uhr**

Bitte mitnehmen: Schreibzeug und eine Mappe für Unterlagen

Kurs II: **DIENSTAG, 29.04. – 10.06., 15.30 – 17.00 Uhr**



Kosten: **€ 60,00** inkl. Materialkosten

Teilnehmer: mind. 8 – max. 12 Kinder / Kurs

## SUSHI – Workshop (Grundkurs)

Mit Hobbykoch **Manfred Folie** aus Erpfendorf (u.a. Kandidat bei der „Küchenschlacht“).

Bei diesem beliebten Einsteigerkurs wehlt uns der begeisterte Hobbykoch in die **Grundkenntnisse der Sushi-Technik** ein. Er verrät auch Tipps und Tricks vom deutschen Kochprofi **Steffen Henssler**, dem er bei der professionellen Sushi-Zubereitung über die Schultern schauen durfte.

Gemeinsam stellen wir zur späteren Verkostung köstliche „**Nigiri**“ (belegte Reisbällchen) und „**Maki**“ (Reisrollen) mit gesäuertem Reis, rohem Fisch, Gemüse und Seetang her.

Ort: **FEUERWEHRHAUS ERPFENDORF**

Termin: **FREITAG, 7. März, 19.00 – ca. 22.00 Uhr**

Kosten: **€ 50,00** inkl. Materialkosten



## Wildkräuter & Sprossen – die unterschätzten Superfoods!

Mit der zertifizierten Fachtrainerin, Ärztl. gepr. Ernährungskoach **Tamara Prömer** aus Anif bei Salzburg.

Dieser Info-Abend gibt einen Einblick in die unendliche Nährstoff- und Geschmacksvielfalt und die kulinarische Verwendung der **bekanntesten essbaren Wildkräuter** wie Brennnessel, Giersch, Löwenzahn & Co. Wo, was, wie sammle ich und was kann ich dann damit tun, damit sie mir auch schmecken? Tipps zum Einstieg in die faszinierende Sprossenwelt mit **einfach zu ziehenden Sprossen** auf der eigenen Fensterbank. Sprossen sind günstig und frisch, jederzeit verfügbar und gehören neben den Wildkräutern zu den vitalstoffreichsten Lebensmitteln und in jede Küche. Sie sind viel mehr als nur gesunde Deko!

Durch den hohen Gehalt an wichtigen Nährstoffen können wir mit Wildkräutern und Sprossen auf einfache und schnelle Art für mehr Energie und Kraft sorgen. Die perfekte Selbstversorgung im Winter!

Ort: **FEUERWEHRHAUS ERPFENDORF**

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Katholischen Bildungswerk Kirchdorf.

Termin: **MONTAG, 10. März, 19.00 Uhr**

Eintritt: **FREIWILLIGER BEITRAG**

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

## Vitalkost-Atelier - gesund, bunt & kinderleicht!

Mit der zertifizierten Fachtrainerin, Ärztl. gepr. Ernährungskoach **Tamara Prömer** aus Anif bei Salzburg.

Willkommen in einer neuen Welt des Essens! An diesem Abend experimentieren wir gemeinsam und kreieren **überraschende, rein pflanzliche Delikatessen, die eine reine Augenweide** sind. Alles frisch, farbenfroh, vollwertig, biologisch, gesund... kinderleicht & schnell zubereitet... **lustvolles HAPPY-FOOD!** Mit einer großen Auswahl an bunten, geschmacklich vielseitigen (von mild bis scharf), selbstgezogenen Sprossen und saisonal verfügbaren Wildkräutern. **OHNE** klassischem Haushaltszucker, Tafelsalz, natürlich glutenfrei. **MIT** aktivierten Nüssen - somit nahrhafter **UND** auch für Nussallergiker geeignet!

Ort: **FEUERWEHRHAUS ERPFENDORF**

Wir zaubern unter anderem:

Termin: **MONTAG, 31. März, 19.00 Uhr**

Knusprige Brennnessel-Chips

Süß-scharfer Power-Salat mit Wildkräutern & Sprossen

Kosten: **€ 80,00** inkl. Materialkosten

Wildkräuter-Sprossen-Pesto

Süßer Schoko-Bananen-Brownie mit knusprigen Buchweizensprossen

Wildkräuter-Nuss-Pastete

### Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen:

Eure Anmeldungen nehmen wir gerne telefonisch, mit SMS oder WhatsApp unter **0664 / 175 09 84** oder im Internet unter [www.erwachsenenschulen.at/kirchdorf](http://www.erwachsenenschulen.at/kirchdorf) entgegen. Hier findet man auch Informationen über das gesamte Kursangebot des Tiroler Bildungsforums. Teilnehmen können Personen aus Kirchdorf, Erpfendorf, Gasteig und aus der Umgebung. Damit ein Kurs aus organisatorischen Gründen abgesagt oder geteilt werden kann, **gilt jede Anmeldung als verbindlich!**

**Bezahlung: Bitte den Kursbeitrag jeweils beim Kursstart in BAR mitnehmen!**

WIR FÖRDERN BILDUNG, SPORT und KULTUR

Mit herzlichen Grüßen

*Maria & Gernot*

**Maria Danzl & Gernot Schwaiger**  
Ehrenamtliche Leiter der ES Kirchdorf

Wir bedanken uns herzlich bei der **Gemeinde und Raiffeisenbank** für die Unterstützung und bei der **Freiwilligen Feuerwehr Erpfendorf** für die Raumbenützung.

**Raiffeisenbank  
Kössen-Kirchdorf**



**ERWACHSENENSCHULE KIRCHDORF ☎ 0664 / 175 09 84 ▲ E-Mail: [es-kirchdorf@tsn.at](mailto:es-kirchdorf@tsn.at)**

**Raiffeisenbank Kössen-Kirchdorf - IBAN: AT84 3626 4000 0022 0624**

Zugestellt durch post.at