

PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2025
ERWACHSENENSCHULE
ZIRL



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



Zugestellt durch Österreichische Post

*Sehr geehrte Kursinteressentinnen und -interessenten,
liebe Zirlerrinnen und Zirlerr*



*Da es immer wieder zu Fragen bei der Anmeldung kommt, hier nochmals eine Info betreffend Kursanmeldung über die Homepage: <https://erwachsenenschulen.at/zirl>
Unter dem Kapitel „Programm“ finden Sie die aktuellen Kurse. Wenn man auf das rote Rechteck **ALLE** klickt, wird das gesamte Angebot angezeigt. Hat die Anmeldung geklappt, erscheint die Meldung: Anmeldung erfolgreich! Außerdem erhalten Sie eine Anmeldebestätigung an die von Ihnen angegebene Mail-Adresse. Ich freue mich auf ihre zahlreichen Anmeldungen!*

Herzliche Grüße Maria Schneider

Kurs: FS 2025/06

Termin: Samstag, 8. März

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Veranstaltungszentrum B4,
Bahnhofstraße 4, Zirl

Kosten: das Angebot ist kosten-
los. Wir bitten um freiwillige
Spenden für den Zirlerr Verein
„Perspektive für Kinder“

Weitere Informationen:

Erwachsenenschule Zirl
Telefon: 0680-3046589
es-zirl@tsn.at

Verein Perspektive für Kinder
Telefon: 0676-9379137
info@perspektivefuerkinder.at

Infos zum Kinderflohmarkt
erhalten Sie über das EKIZ

9. Zirlerr Reparaturcafé

Mit EKIZ Kinderflohmarkt

In Zusammenarbeit mit „Perspektive für Kinder“

In bewährter Weise wird von den ehrenamtlich arbeitenden ExpertInnen Unterstützung beim Reparieren von defekten Gebrauchsgegenständen gegeben, z. B. Elektrogeräten, Kleidung, Computern, Fahrrädern und div. Haushaltsgegenständen. Repariert wird alles, was leicht transportiert werden kann. Speziell in Zirl: Messer schleifen, kleine Reparaturen an Büchern, Recycling-Basteln mit Kindern und eine „Erklär-Bar“ für Handyfragen.

Um die Wartezeit zu verkürzen gibt es selbstgemachten Kuchen und Kaffee aus fairem Handel vom Weltladen in der Universitätsstraße.

Für die jüngsten Teilnehmer gibt es den EKIZ Kinderflohmarkt im Kleinen Saal und Recycling-Basteln.

Da die Veranstaltung als Green Event durchgeführt wird, bitten wir sie möglichst zu Fuß, per Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu kommen.



Projekte wie das Repaircafé leben vom Mitwirken möglichst vieler Beteiligter. Wenn sie einen Kuchen beisteuern möchten, ein geschickter Bastler oder Computerfreak sind oder Nähen und Flickern können, freuen wir uns über ihren Anruf. Reparaturcafés sind ein starkes Zeichen dafür was wir miteinander bewegen können, ein großer Erfolg gegen die Wegwerfkultur. Weiterführende Informationen zur Repaircafé-Tirol-Bewegung und Termine unter <http://www.repaircafe-tirol.at>

Kurs: FS 2025/13

Kursleitung:

Angelika Huter-Hochschwarzer
SelbA-Trainerin

Termine: jeweils Donnerstags,
Beginn im März (5 x 1,5 Std.)

Zeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7,
1. Stock

Kosten: 60 €

**Schnuppern im laufenden
Kurs möglich**

SelbA ist ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Bildungsprogramm für alle, die aktiv etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun möchten. SelbA verbindet Gedächtnistraining mit einfacher körperlicher Bewegung und wird ergänzt durch ein Kompetenztraining mit praktischen Tipps und Hilfen für den Alltag. Auch Spaß und Humor werden dabei nicht zu kurz kommen! Diese Kombination macht SelbA zu einem ganzheitlichen Angebot für Körper, Geist und Seele. Für wen? Menschen ab 70 (gerne auch jünger!). Achtung: kein Demenztraining!

Kurs: FS 2025/12

Kursleitung:

Jane Kathrein Wildkräuter und
Wildnispädagogin

Termin: Samstag, 12. April
(Ersatztermin bei Schlechtwetter:
Samstag, 10. Mai)

Zeit: 10.00 Uhr (ca. 2 Stunden)

Ort: Brücke beim
Veranstaltungszentrum B4

Kosten: 15 €

Neue Energie mit Kräutern

Die Grüne Neune ist seit jeher bekannt, jene Suppe, die zu Gründonnerstag in Tirol gekocht worden ist. Wir schauen uns die Frühlingskräuter genauer an. Welche Geschwister gibt es, giftige und ungiftige? Welche Inhaltsstoffe machen sie so interessant für uns Menschen? Wie schmecken sie? Kräuterkunde mit allen Sinnen. Wir starten mit einem Jahresanfang, den du zu Hause selbständig fortsetzen kannst. Bitte mitbringen: (Keramik-)Messer (wenn möglich), Schneidbrett, Sammelsackerl, kleines Glas mit Schraubdeckelverschluss.

Kurs: FS 2025/01

Kursleitung:

Martina Schwarz und
Maria Schneider

Termine: Dienstags,
Anfänger: 18. Feber bis 18. März
Fortgeschrittene: Termine auf
Anfrage

Zeit: 18.00 bis 19.50 Uhr

Ort: Mittelschule Zirl,
Am Anger 14, UG,
Textiler Werkraum

Kosten: 75 €

Klöppeln für alle

Klöppeln ist ein altes, fast in Vergessenheit geratenes textiles Handwerk. Die Arbeitstechnik ist einfacher, als sie auf den ersten Blick erscheint. Ausgehend von den Grundsschlägen, wie Leinenschlag, Netzschlag und Gitterschlag stellen wir einfache Spitzen her. Für den Anfängerkurs kann das Material ausgeliehen werden. Im Fortsetzungskurs wird aufbauend und vertiefend für fortgeschrittene Klöpplerinnen gearbeitet. Persönliche Interessen und der individuelle Kenntnisstand werden berücksichtigt. Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs: FS 2025/03

Kursleitung:

Angelika Huter-Hochschwarzer
Physiotherapeutin, med. Nordic-
Walking-Instruktorin

Termine: Donnerstags,
20. Feber bis 22. Mai

Zeit: 8.30 bis 10.30 Uhr

Ort: Treffpunkt Parkplatz Physio-
therapie-Praxis und Fragenstein-
Apotheke, Dorfplatz 9

Kosten: 10 € je Vormittag, bei
der Kursleitung zu zahlen

Gesundheits-Nordic-Walking

Bewegung in der frischen Luft fördert die Immunabwehr und gibt Schwung die dunkle Jahreszeit gut zu überstehen!!!. Wir gehen auf verschiedenen Wegen in und um Zirl und werden dabei 2 Übungsblöcke einbauen um Kraft, Koordination und Gleichgewicht zu verbessern. Einstieg ist jederzeit möglich. Erstanmeldung bitte unter Telefon 0650 - 7 28 71 30. Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (möglichst höhenverstellbar, keine Skistöcke), dem Wetter angepasste Kleidung und viel gute Laune, damit das Lachen nicht zu kurz kommt.

Kurs: FS 2025/04

Kursleitung: Andrea Wieser

Filehrwartin und Pilatetrainerin

Termin: Donnerstags,
20. Feber bis 4. April
(Fortsetzung geplant)

Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr
(8 x 1 Std.)

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7,
EG, Bewegungsraum

Kosten: 72 €

Pilates-Mix

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für leicht Fortgeschrittene.

Wir starten mit Atem- u. Lockerungsübungen. Beim Ganzkörpertraining nach Josef Pilates werden die Tiefenmuskeln an der Wirbelsäule, an den Gelenken und am Beckenboden aktiviert. Die Stunde schließt mit einem Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Socken.

*Kreative Gruppe sucht noch Interessierte für freie wöchentliche Treffen.
Interessent*innen melden sich bitte bei der Erwachsenenschule Zirl*

Kurs: FS 2025/02

Kursleitung:

Karin Lettenbichler, *Yogalehrerin*

Termine: Dienstags,
18. Feber bis 25. Juni (17 x 1,5 Std.)

Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7,
EG, Bewegungsraum

Kosten: 10 € je Abend, bei der Kurs-
leitung zu zahlen

Yoga für Anfänger und Fortgeschritte

In der Ruhe liegt die Kraft. Erlernen sie Yoga-Asanas (Körperübungen), Pranajama (Atmung), Savasan (Entspannung). Einstieg jederzeit möglich, ohne Anmeldung!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen.

Dienstag 18. Feber: kostenlos schnuppern.

Kurs: FS 2025/17

Kursleitung:

Katja Urthaler
Feldenkrais-Trainerin

Termin: Mittwochs,
19. Feber bis 23. April

Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr
(8 x 1 Std.)

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7,
EG, Bewegungsraum

Kosten: 75 €

Kurs: FS 2025/09

Kursleitung:

Angelika Berloffia
Taiji-Lehrerin

Termine: Donnerstags,
20. Feber bis 15. Mai
(10 x 1,25 Std.)

Zeit: 18.00 bis 19.15 Uhr

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7,
EG, Begegnungsraum

Kosten: 96 €

Kurs: FS 2025/11

Anleitung: Andrea Wieser

Termin: Freitag, 21. Feber

Zeit: 16.30 bis 18.00 Uhr

Ort: Mittelschule Zirl,
Am Anger 14, UG

Kosten: 5 € zzgl. 5 € Material

Feldenkrais

„Bewusstheit durch Bewegung“ heißen die Gruppenstunden der Feldenkrais®Methode. Feldenkrais-Lektionen finden zum Großteil im Liegen auf der Matte statt. Durch angeleitete sanfte und einfache Bewegungen erhöhen sie Schritt für Schritt ihre Körperwahrnehmung und lernen dadurch Bewegungen leichter, entspannter und fließender auszuführen. Durch achtsames Bewegen erkennen sie hinderliche Bewegungsmuster und Gewohnheiten. Schmerzen können so gelindert, Muskelverspannungen gelockert und die Haltung verbessert werden.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke und eventuell warme Socken. Kommen sie in bequemer Kleidung. Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse nötig. Einzige Anforderung ist, dass man auf einer Matte am Boden liegen kann.

Taijiquan

Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Taiji ist Gesundheitspflege. Die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert und durch die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Aufmerksamkeit auf die Füße kommt der ganze Körper wieder ins Lot. Haltungsschäden werden korrigiert und das Chi kann wieder fließen. Ein fixer Ablauf von aneinandergereihten Figuren, dient der Übung zur Integration der Taiji Prinzipien sowie der Schulung des ruhigen Geistes. Taijiquan lehrt uns das physische und psychische Loslassen und weist uns den Weg zu mehr Gelassenheit und Stabilität. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder weiche Hallenschuhe.

Vision-Board 2025

Erstelle ein Wunschbild für dein Jahr 2025. Mit Bildern, Texten, Fotos gestaltest du dein Wunschbild. Sei dabei, ich freue mich auf dich. Bitte mitbringen: Freude am Tun.

Kurs: FS 2025/05

Kursleitung: Andrea Wieser

Termine: Donnerstags,
20. Feber bis 4. April (8 x 1 Std.)

Zeit: 19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7,
EG, Bewegungsraum

Kosten: 72 €

Kurs: FS 2025/07

Termine: Freitags,
28. Feber, 28. März ...
1x monatlich. Folgetermine
siehe Homepage

Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Ort: RAUM 24, Kirchstraße 24

Kosten: freiwillige Spende

Kurs: FS 2025/08

Referentin:

Mag. phil. Beate Weberndorfer

Termin: Dienstag, 18. Feber

Zeit: 18.30 Uhr (ca. 45 Min.)

Im Anschluss besteht die Möglich-
keit Fragen zu stellen

Ort: Mittelschule Zirl,
Am Anger 14, UG

Kosten: freiwillige Spenden

Kurs: FS 2025/10

Referentin: Brigitte Zach

Termin: Freitag, 11. April

Zeit: 17.30 Uhr

Treffpunkt: Altes Gemeindeamt
Bei Schlechtwetter „Maxraum“

Kosten: freiwillige Spende

Klangmeditation

Abschalten vom Alltag. Wir beginnen mit Atem- und Lockerungsübungen. Mit den Klangschalen begleite ich euch in eine Tiefenentspannung. Der Ton der Klangschale geht über in jede Zelle des Körpers, harmonisiert und schenkt eine innere Balance für Körper und Geist. Bitte mitbringen: Matte, Decke und evtl. ein Kissen für gemütliche Lagerung am Boden.

Colazione Italiana

Ungezwungene Konversation auf Italienisch bei Cappuccino.

Colazione Italiana per tutti. Hai voglia di rinfrescare le tue conoscenze o anche solo parlare questa lingua? Ci incontriamo per parlare Italiano. Ti aspettiamo una volta al mese.



Patientenverfügung

Rechtliche Grundlagen und praktische Schritte

Mit einer verbindlichen Patientenverfügung gibt es eine gesetzlich verankerte Möglichkeit bestimmte medizinische Behandlungen von vorn herein abzulehnen. Sie ist damit Ausdruck der größtmöglichen Patientenautonomie. An diesem Abend geht es um Voraussetzungen, Beachtenswertes, rechtliche Grundlagen und praktische Durchführung.

Exkursion NS-Euthanasie-Gedenkstätte

Fünf Menschen aus Zirl fielen der NS-Euthanasie zum Opfer. Wer waren die fünf Menschen? Welches Schicksal ereilte sie? Wie kam es zur Gedenkstätte?

Kurs: FS 2025/14

Referent: Matthias Karadar

Termin: Samstag, 3. Mai

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: ZirlGartl, Schulgasse

Kosten: freiwillige Spende

Gärten tierfreundlich gestalten

Gärten können tolle Lebensräume für Vögel, Schmetterlinge, Wildbienen und viele andere Tierarten sein. Damit sie sich im Garten wohl fühlen, muss bei der Gestaltung auf einiges geachtet werden. Matthias Karadar von Natur im Garten zeigt, wie der Garten tierfreundlich und optisch attraktiv gestaltet werden kann.

Kurs: FS 2025/15

Termin: Samstag, 3. Mai

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: ZirlGartl, Schulgasse

Kosten: freiwillige Spende

Vogel-Nistkasten bauen

Vögel sind die besten Nützlinge im Garten! Denn ihre Jungen füttern sie mit allerlei Insekten. Deshalb basteln wir Vogelnistkästen, damit sie sich im Garten ansiedeln und brüten können.

Die Veranstaltung ist in erster Linie für (Groß-)Eltern mit Kindern ab der 2. Klasse Volksschule gedacht (je Kind ein/e Erwachsene/r). Da man für den Bau eines Nistkastens Platz und Zeit braucht, werden die Teilnehmenden in Gruppen eingeteilt, die im zeitlichen Abstand beginnen. Bitte mitbringen: Wasserflasche, Sonnenhut/-creme. Akkuschauber mit Torx 20 Schraubeinsatz, evtl. kleinen Hammer.



Kurs: FS 2025/16

Termin: Samstag, 3. Mai

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: ZirlGartl, Schulgasse

Kosten: freiwillige Spende

Samen- und Pflanzentausch

Wieder einmal zu viele Gemüsepflanzen vorgezogen oder besondere Gemüsesorten, die du weitergeben möchtest? Hier hast du die Möglichkeit zum Tauschen! Es lohnt sich, vorbei zu schauen!

tanz.pause mit Tatjana * feel the beat! * und dann?

*Koordinierte Bewegungen fördern die Bildung neuer Synapsen im Gehirn und tragen zur umfassenden Denkfähigkeit bei. Tanz wird in Studien in Verbindung mit Verringerung des Demenzrisikos gebracht. Sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen verbessert Tanz die Denkleistung und die Problemlösungsfähigkeit. Dieses Angebot ist geöffnet für Tänzer*innen mit und ohne Vorerfahrung sowie auch Menschen außerhalb unserer eingangs genannten Zielgruppe: somit sind alle Tanzbegeisterten, die sich eine rhythmisch bewegte Auszeit gönnen möchten, herzlich willkommen. Ein Angebot für ein lachendes Herz.*

Jeweils Mittwochs, 17 bis 18 Uhr, RAUM 24 – tanz.pause mit Tatjana Pospisil

Kontakt: www.diehaendereicherinnen.at Tel. 0664 4661616 Kosten: Einzel 15 €, Zehnerblock 99 €

gibt's Choreos, Freestyle, Latino, African beat, Disco, RnB

Kontakt und Anmeldung



Homepage:

www.erwachsenenschulen.at/zirl

E-Mail: es-zirl@tsn.at

Telefon: 06 80 / 3 04 65 89

jeweils Montag, Dienstag, Mittwoch von 9.00 bis 11.00 Uhr und Donnerstag von 18.00 bis 20.00 Uhr. Ausgenommen Ferien.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir sie, sich **über die Homepage anzumelden**. Ihre Anmeldung ist für jede Veranstaltung notwendig (ausgenommen „Yoga“ und „Colazione“) und verbindlich. Geben sie bitte immer die Kursnummer, ihren vollständigen Namen, Alter sowie ihre E-Mail-Adresse und ihre Telefonnummer an.

Anmeldeschluss

Sofern nicht anders angegeben, ist der Anmeldeschluss immer eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung bzw. vor dem ersten Kurstag.

 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM** 



MARKTGEMEINDE ZIRL
Bezirk Innsbruck-Land



Allgemeine Hinweise

Bezahlung

Sie bekommen eine Zahlungsaufforderung, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht und somit der Kurs gesichert ist. Ab dann, bis spätestens zum Beginn der Veranstaltung, zahlen sie bitte den Kursbeitrag auf das Konto der Erwachsenenschule Zirl, Franz-Plattner-Str. 30, 6170 Zirl bei der Raiffeisenbank Zirl ein.

IBAN: AT39 3600 0000 0416 8035

BIC: RZTIAT22

Dadurch sollen zeitaufwändige Rücküberweisungen für abgesagte Kurse vermieden werden.

Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden.

Absage / Stornierung

Wir behalten uns das Recht vor, bei zu wenigen Anmeldungen die Veranstaltung abzusagen. Sie werden über eine Absage spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung informiert.

Anmeldungen können kostenlos bis spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn telefonisch oder per E-Mail storniert werden.

Mehrwöchige Veranstaltungen

Veranstaltungen/Kurse die öfter als 1x stattfinden, finden – sofern nicht anders angegeben – immer am selben Wochentag statt. An Feiertagen und in den Ferien finden normalerweise keine Kurse statt (ausgenommen schulautonome Tage).

Teilnahmebestätigung

Falls sie eine Teilnahmebestätigung benötigen, geben sie das bitte **bei der Anmeldung** bekannt. Sie erhalten die Bestätigung am letzten Veranstaltungstag.

Haftung

Für Verluste und Schäden, die Teilnehmern durch den Besuch von Veranstaltungen der Erwachsenenschule Zirl entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Unterrichtseinheit

Eine Unterrichtseinheit (UE) kann von Kurs zu Kurs variieren und liegt zwischen 45 und 60 Minuten.