



Programm Herbst 2025



Bauch-Beine-Po Mittwochs ab 24. Sept. von 18:30 – 19:25 Uhr

Pilates Mittwochs ab 24. Sept. von 19:30 – 20:25 Uhr

mit Mag. Andreas Wagner, im Mehrzwecksaal, 10 Einheiten zu 45 €

Yoga mit Jan Tomas

Donnerstags, ab 18. Sept. von 19 : 30 – 20 : 45 Uhr im EinBlick, Mühlbachweg 5
6 Einheiten zu 50 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und Polster, Yogamatten sind vorhanden



Linedance für Anfänger und Leicht-Fortgeschrittene mit Hermine Wörle

Montags, ab 29. Sept. von 19 – 21 Uhr im EinBlick, Mühlbachweg 5

4 Einheiten zu 55 €

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken oder Schuhe mit heller, rutschender Sohle

Kinderturnen ab 3 J.

Montags ab 22. Sept. von 15 – 16 Uhr

Boden- und Geräteturnen ab 8 J.

Montags ab 22. Sept. von 16 – 17 Uhr

Eltern-Kind-Turnen

Freitags ab 26. Sept. von 16 – 17 Uhr

mit Jutta Arzl, im Mehrzwecksaal, 10 Einheiten zu 35 €



Flöten- und Klavierunterricht für Kinder UND Erwachsene

mit Ursula Rieder- Mantler

Für Anfänger Gruppenunterricht (1 Std.) mit bis zu 3 Teilnehmern,
für Fortgeschrittene wird Einzelunterricht (zw. 1/2 Std. und 1 Std.) empfohlen.
Der Unterricht verläuft sehr individuell, Terminvereinbarung nach der Anmeldung!
Kosten: gestaffelt nach Gruppengröße und Kursdauer

Ensemblespiel

donnerstags
von 18 – 19 Uhr

Richtig Taper –

Kinesiologisches Taping für Laien mit Tina Tröber

Jeder kennt sie, die bunten Tape-Streifen an Gelenken und Muskulatur bei
Verspannungen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Sportverletzungen,
für bessere Beweglichkeit und vieles mehr.

Lerne an diesem Abend einfache Tapeanlagen.

Donnerstag, 13. November von 18 – 20 : 30 Uhr im EinBlick, Mühlbachweg 5
zu 15 € plus 11 € Materialkosten für das Tape



NEUER WORKSHOP

EMOTIONALES ESSEN LOSLASSEN

- DU GREIFST ZU ESSEN OBWOHL DU KEINEN HUNGER HAST?
- STRESS, LANGEWEILE ODER GEFÜHLE STEUERN DEIN ESSVERHALTEN?
- DU FÜHLST DICH DANACH OFT UNWOHL ODER SCHULDIG?

dann ist dieser Workshop genau richtig für dich!

Nadja Alber



mit Nadja Alber

Donnerstag, 20. November, von 20 – 21 : 30 Uhr

im EinBlick, Mühlbachweg 5,

Eintritt: freiwillige Spenden!

ENTDECKE DIE KRAFT gesunder Öle

- 1 DIE BEDEUTUNG VON ÖLEN FÜR DEINE GESUNDHEIT
- 2 DIE RICHTIGE WAHL FÜR JEDE GELEGENHEIT

Was erwartet dich?

- Welche Bedeutung haben gesunde Öle für deine Gesundheit?
- Qualität von Ölen
- Welche Fette braucht dein Körper
- Aufbau von Fettsäuren und ihre Wirkungsweise im Körper
- Hitzebeständigkeit von Ölen: Welche eignen sich zum Braten, welche nicht?
- Praktische Anwendung: Erlebe den vollmundigen Geschmack hochwertiger Öle

mit Nadja Alber

Donnerstag, 11. Dezember

von 20 – 21 : 30 Uhr

im EinBlick, Mühlbachweg 5

20 € Materialbeitrag für die

Verkostung der Öle

Selbstfürsorge

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag..

- PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG
Spannungen lösen, Leichtigkeit spüren,
Stresshormone abbauen
- VISUALISIERUNGSREISEN
Innere Ruhe finden, Selbstsicherheit gewinnen
- ATEMTECHNIKEN
Stress loslassen, Energie tanken
- GEFÜSSÜBUNGEN
Vitalität stärken, Klarheit fördern

...und stärke Körper, Geist und Seele.

Nadja Alber



mit Nadja Alber

Dienstags, ab 23. September

von 19 – 19 : 50 Uhr

im EinBlick, Mühlbachweg 5

10 Einheiten zu 45 €



Lange Nacht im Museum in Miller's Miehl

Samstag, 18. Oktober von 18 – 23 Uhr

in Miller's Miehl, Oberbach 26

Eintritt: freiwillige Spenden

Ohne
Anmeldung

Anmeldungen an Jutta Arzl mit:

- dem Formular der Homepage:
www.erwachsenenschulen.at/weissenbach
- Email unter: jutta.arzl@dibk.at
- Nachricht oder Anruf unter: 0676 / 310 3814

Bitte bei der ersten Einheit bar bezahlen oder
überweisen: IBAN AT50 2050 9000 0024 9862

Theaterfahrten ins Tiroler Landestheater

Ariadne auf Naxos (Oper von Richard Strauss)

Samstag, 4. Oktober

The Rocky Horror Picture Show (Musical von Richard O'Brien)

Sonntag, 16. November

Zarah 47 (Musical von Peter Lund)

Samstag, 24. Jänner

Anmeldungen direkt an Hansjörg Würz unter: 0676 / 616 00 14



25. Oktober im Mehrzwecksaal
Eintritt: 20 € + 4 € für den Kakao

Anmeldungen direkt unter:
ecstaticdancereutte@gmail.com