

Zugestellt durch Österreichische Post

PROGRAMM 2025/2026

ERWACHSENENSCHULE

ZIRL



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



Sehr geehrte Kursinteressentinnen und -interessenten, liebe Zirlerinnen und Zirler



Da die geblockten Bewegungs-Einheiten semesterübergreifend fortgesetzt werden, erscheint das Erwachsenenschulprogramm für das gesamte Schuljahr 2025/26.

Über die Fortsetzungskurse und Veranstaltungen können sie sich auf unserer Homepage, im Veranstaltungskalender der Gemeinde und jeweils aktuell im Pfarrbrief informieren. Zusätzliche Informationen erhalten sie mittels Newsletter-Aussendung 4 bis 6 mal jährlich. Falls sie diese Aussendung noch nicht erhalten, können sie sich auf der Startseite unserer Homepage unter „Informationen erhalten“ registrieren.

Herzliche Grüße Maria Schneider

Kurs: HW 2025/01

Kursleitung:

Katja Urthaler
Feldenkrais-Trainerin

Termin: Mittwoch,

1. Oktober bis 26. November

Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr

(8 x 1 Std.) Fortsetzung ab Feber

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7,
EG, Bewegungsraum

Kosten: 80 €

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.

Kurs: HW 2025/09

Anleitung: Andrea Wieser

Termin: Freitag, 28. November

Zeit: 16.30 bis 18.00 Uhr

Ort: Mittelschule Zirl,
Am Anger 14, UG

Kosten: 9 € zzgl. 5 € Material

Vision-Board 2026

Erstelle ein Wunschbild für dein Jahr 2026. Mit Bildern, Texten, Fotos gestaltest du dein Wunschbild. Sei dabei, ich freue mich auf dich. Bitte mitbringen: Freude am Tun. Wer hat: Zeitschriften, Bilder, (Bunt)-Stifte, Schere, Kleber.

Kurs: HW 2025/03

Kursleitung: Andrea Wieser
Filehrwartin und Pilatetrainerin

Termin: Donnerstag,
2. Oktober bis 27. November
(Fortsetzung geplant)

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

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7,
EG, Bewegungsraum

Kosten: 72 €

Kurs: HW 2025/06

Kursleitung:
Karin Lettenbichler, *Yogalehrerin*

Termine: Dienstag, ab 7. Oktober

Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7,
EG, Bewegungsraum

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

Kurs: HW 2025/02

Kursleitung:
Angelika Berloff
Taiji-Lehrerin

Termine: Donnerstag,
2. Oktober bis 11. Dezember
(Fortsetzung geplant)

Zeit: 18.00 bis 19.15 Uhr
(10 x 1,25 Std.)

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7,
EG, Begegnungsraum

Kosten: 116 €

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.

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 7. Oktober: kostenlos schnuppern.

Taijiquan

Für 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.

Kurs: HW 2025/05

Kursleitung:

Martina Schwarz und
Maria Schneider

Termine: Dienstag, ab 7. Oktober
Fortgeschrittene:

Termine auf Anfrage

Zeit: 18.00 bis 19.50 Uhr

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

Kosten: 85 € / 5 Termine

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: HW 2025/12

Termin: Samstag, 7. März

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Veranstaltungszentrum B4,
Bahnhofstraße 4, Zirl

Kosten: Wir bitten um freiwillige
Spenden für den Zirler 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

10. Zirler Reparaturcafé

In Zusammenarbeit mit „Perspektive für Kinder“

*Beim Repaircafé wird in bewährter Weise 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.***

Zusatzangebote in Zirl: Messer schleifen, kleine Reparaturen an Büchern, „Erklär-Bar“ für Handyfragen, Recycling-Basteln mit Kindern.

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

Da die Veranstaltung als Green Event durchgeführt wird, bitten wir Sie möglichst zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Veranstaltung 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 Flicken 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: HW 2025/04

Kursleitung: Andrea Wieser

Termine: Donnerstag,
2. Oktober bis 27. November
(8 x 1 Std.) Fortsetzung geplant

Zeit: 19.30 bis 20.30 Uhr

Ort: FAMBOZI, Florianstraße 7,
EG, Bewegungsraum

Kosten: 80 €

Kurs: HW 2025/07

Termine: Freitag,
10. Oktober, 7. November,
12. Dezember, 16. Januar
Folgetermine siehe Homepage

Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Ort: RAUM 24, Kirchstraße 24

Kosten: freiwillige Spende

Kurs: HW 2025/08

Referentin: Monika Albrecht
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Termin: Montag, 3. November

Zeit: 18.30 Uhr (ca. 2 Std.)

Ort: Mittelschule Zirl,
Am Anger 14, UG

Kosten: 15 €

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.



Müde, aber wach?

Warum der Kopf nicht schläft, wenn der Körper es braucht.

Interaktiver Workshop. *Verstehen, wie Stress und Nervensystem den Schlaf rauben – und was wirklich hilft.*

Das erwartet die Teilnehmer:innen: *Warum viele trotz Erschöpfung nicht schlafen können – Was das Nervensystem mit Schlafproblemen zu tun hat – Praktische Tools gegen Grübeln und innere Unruhe – Atem- und Entspannungsübungen für zuhause – Tipps für einen erholsamen Schlaf trotz vollem Alltag*

Für wen: *Menschen, die abends nicht abschalten können, beruflich oder privat unter Strom stehen, schlecht einschlafen und immer wieder aufwachen. Der Kurs ist bewusst alltagsnah, verständlich und hat das Ziel, dass jede:r Teilnehmer:in schon am selben Abend etwas spürt und mitnehmen kann.*

Kurs: HW 2025/11

Leitung: Beate Weberndorfer

Termin: Freitag,

ab 28. November (14-tägig)

Zeit: 17.30 Uhr (6 x 1,5 Std.)

Ort: Bibliothek Zirl, Am Anger 14

Kosten: 60 €

Literatur-Patchwork

Ein Abend für alle, die Interesse am Stricken und an Literatur haben.

Passen Literatur und Stricken zusammen? Wir probieren es aus. Mit Unterstützung bei eigenen Strick- und Häkelwerken. Zum Beispiel: Socken, Mützen und Schals, Granny square. Mit unterhaltsamen Texten zum Thema.

*Willkommen sind alle, die gerne stricken oder häkeln, es lernen oder auffrischen wollen, Stricker*innen vom Anfänger*in bis Profi. Bitte mitbringen: Nadeln und Wolle/Garn.*

In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Zirl.

Kurs: HW 2025/10

Anleitung: wechselt im Team

Termin: ab Donnerstag,

2. Oktober (14-tägig)

Zeit: 9.30 Uhr (ca. 1,5 Std.)

Ort: FAMBOZI, 2. OG,
Sonnendeck

Kosten: 5 € je Termin Wertschätzungsbeitrag und Material

Kreativtreff

Treffpunkt für Kreativität. Wir arbeiten mit verschiedenen Techniken. Offene Gruppe. Sei dabei, wir freuen uns auf dich.

Bitte mitbringen: Freude am Tun. Wer hat: Zeitschriften, Bilder, (Bunt)-Stifte, Schere, Kleber.



Kurs: HW 2025/13

Referent: Matthias Karadar

Termin: folgt

Zeit: 9.00 bis 12.00 Uhr

Ort: ZirlGartl, Schulgasse

Kosten: freiwillige Spende

Natur-im-Garten-Tag

Im Frühjahr ist wieder der beliebte Natur-im-Garten-Tag geplant. Die Themen und der Termin werden rechtzeitig auf der Homepage und im Veranstaltungskalender der Gemeinde bekanntgegeben. Die Anmeldung ist ab Februar möglich.

HINWEISE AUF EXTERNE ANGEBOTE

Gesundheits Nordic Walking mit Angelika Huter-Hochschwarzer



Wir gehen auf verschiedenen Wegen in und um Zirl und werden dazwischen 2 Übungsblöcke einbauen um unsere Kraft, Koordination und das Gleichgewicht zu verbessern.

Termine: Donnerstag, ab 2. Oktober. Zeit: 8.30 bis 10.30 Uhr

Treffpunkt: Physiotherapie Praxis, Dorfplatz 9, Parkplatz Fragenstein-Apotheke

Einstieg jederzeit möglich!! Erstanmeldung bitte unter Tel.: 0650/72 87 130

Kosten: 10 € pro Vormittag

SelbA verbindet Gedächtnistraining mit einfacher körperlicher Bewegung und wird ergänzt durch ein Kompetenztraining mit praktischen Tipps und Hilfen für den Alltag.



Leitung: Angelika Huter-Hochschwarzer

Zeit: Donnerstag, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Ab 2. Okt. (14-tägig), 5 x 1,5 h, Fortsetzung geplant

Kosten: € 60

Wo: FAMBOZI, Florianstraße, 1. Stock

Für wen: Menschen ab 70 (gerne auch jünger!)

Achtung: kein Demenztraining!

Weitere Infos und Anmeldung unter 0650/72 87 130

Gemeinsam geht's leichter!

Beckenbodentraining, Atmung und Haltung:

Montag, 9.00 bis 10.30 Uhr, ab 15. September

Wirbelsäule und schmerzfreie Haltung:

Mittwoch, 17.30 bis 19.00 Uhr, ab 17. September

Einzel- und Gruppen-Physiotherapie als Ausgleich, Linderung körperlicher Probleme und Verbesserung von alltäglichen Bewegungsabläufen.



Info und Anmeldung: www.physiotherapie-monika.at oder +43 677 61063079

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.