

# PROGRAMM DER ERWACHSENENSCHULE

## Matrei in Osttirol - ISELTAL - WINTERSEMESTER 2022/2023

### KULINARIK

#### **KURS NR. 1: HEIMISCHE WILDSPEZIALITÄTEN MIT WEINVERKOSTUNG**

Kursleiter: Ernst MOSER, Haubenkoch  
Kursternin: Oktober 2022 - der genaue Termin wird auf der Homepage der EWS bekannt gegeben  
Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 55,- inkl. Weinverkostung

#### **KURS NR. 2: BRÖTCHEN EINMAL ANDERS**

**Warum nicht einmal mit Kartoffeln, Gemüse und Früchten – das bringt Abwechslung in den Brotkorb**

Kursleiterin: Margreth HEINZ  
Kursternin: Mittwoch, 16. November 2022, um 19:00 Uhr  
Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 25,-

### KURSE FÜR UND MIT KIDS

#### **KURS NR. 3: TANZKURS FÜR KIDS VON 5 BIS 8 JAHRE**

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)  
Kursbeginn: Termin a) Donnerstag, 22. September 2022, von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
Termin b) Donnerstag, 22. September 2022, von 15:10 Uhr bis 16:10 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 40,- für 8 Übungseinheiten

#### **KURS NR. 4: TANZKURS FÜR KIDS VON 9 BIS 12 JAHRE**

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)  
Kursbeginn: Donnerstag, 22. September 2022, von 16:20 Uhr bis 17:20 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 40,- für 8 Übungseinheiten

#### **KURS NR. 5: YOGA FÜR KIDS**

Dieser Kurs, mit Kursleiterin Noelle Wibmer, wird zu Schulbeginn über School Fox der VS Matrei in Osttirol mit den erforderlichen Infos ausgeschrieben - **Weitere Infos auf der Homepage der EWS Matrei in Osttirol**

#### **KURS NR. 6: FITDANKBABY® MINI – AKTIV MIT BABY**

fitdankbaby® ist ein Fitnesskonzept für die Mama, orientiert an den Bedürfnissen ihres Babys. Dein Baby ist aktiv dabei und profitiert gleichzeitig von den Spielen und Liedern. Weiter Infos findest du auf [www.fitdankbaby.at](http://www.fitdankbaby.at)

Kursleiterin: Katrin SCHEIBER  
Kursbeginn: Donnerstag, 15. September 2022, um 09:00 Uhr  
Kursort: Regionales Jugendzentrum Matrei in Osttirol 1. Stock  
Kurskosten: 8 Übungseinheiten – 1. Kurs ist Schnuppereinheit und daher kostenfrei

### TANZEN

#### **KURS NR. 7: HOCHZEITS- UND FESTE-FIT- TANZKURS**

Kursleiter: Armin VOGRINCSICS (Tanzschule ARMIN)  
Kursbeginn: Mittwoch, 12. Oktober 2022, von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 55,- für 4 Abende

## **KURS NR. 8: YOGAÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER**

Kursleiter: Gottfried NEUNER  
Kursbeginn: Montag, 12. September 2022, von 17:45 Uhr bis 19:00 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matriei in Osttirol  
Kurskosten: € 56,-- für 8 Übungseinheiten

## **KURS NR. 9: YOGAÜBUNGEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE**

Kursleiter: Gottfried NEUNER  
Kursbeginn: Montag, 12. September 2022, von 19:10 Uhr bis 20:25 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matriei in Osttirol  
Kurskosten: € 56,-- für 8 Übungseinheiten

## **KURS NR. 10: YOGAÜBUNGEN INTENSIV**

Kursleiter: Gottfried NEUNER  
Kursbeginn: Montag, 12. September 2022, von 20:30 Uhr bis 21:45 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matriei in Osttirol  
Kurskosten: € 56,-- für 8 Übungseinheiten

## **KURS NR. 11: „YOGA LIGHT“ MIT MARCO ALTENBERGER – SANFTE YOGAÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER**

Kursleiter: Marco ALTENBERGER  
Kursbeginn: Donnerstag, 15. September 2022, von 17:40 Uhr bis 19:00 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matriei in Osttirol  
Kurskosten: € 28,-- für 4 Übungseinheiten - **der darauffolgende Kurs wird von Beate Bstieler geleitet**

## **KURS NR. 12: „YOGA LIGHT“**

Kursleiterinnen: Beate BSTIELER  
Kursbeginn: Donnerstag, 20. Oktober 2022, von 17:40 Uhr bis 19:00 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matriei in Osttirol  
Kurskosten: € 42,-- für 6 Übungseinheiten

## **KURS NR. 13: ZUMBA® GOLD**

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)  
Kursbeginn: Montag, 12. September 2022, von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matriei in Osttirol  
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 14: ZUMBA® FITNESS**

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)  
Kursbeginn: Dienstag, 13. September 2022, von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Kursort: Gymnastiksaal Matriei in Osttirol  
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 15: STRONG NATION**

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)  
Kursbeginn: Donnerstag, 15. September 2022, von 19:10 Uhr bis 20:10 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matriei in Osttirol  
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 16: BODYTONING**

Ein vielseitiges Kräftigungstraining mit Musik, um gezielt die Körperkonturen zu definieren. Das Workout für eine attraktive Figur, eine gute Haltung und ein rundum besseres Wohlbefinden!

Kursleiterin: Dipl.Ing. Anita RIEPLER  
Kursbeginn: Donnerstag, 15. September 2022, um 18:45 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matriei in Osttirol  
Kurskosten: € 45,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 17: STEP-AEROBIC (FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE)**

Kursleiterin: Dipl.Ing. Anita RIEPLER  
Kursbeginn: Dienstag, 13. September 2022, um 18:45 Uhr  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 50,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 18: CROSS FIT**

Kursleiterin: Sonja EGGER, Fitnesstrainerin und Bodybuildnerin  
Kursbeginn: Mittwoch, 14. September 2022, um 18:45 Uhr,  
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 100,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 19: GEISTIGE FITNESS KORT.X KURSE MIT REBEKKA EGGER**

Kort.X wirkt! Egal ob Anfänger oder Profi, Kind oder Erwachsener! Kort.X ist ein wissenschaftlich fundiertes Gehirntraining, das die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit anhaltend beeinflusst. Das Programm setzt sich aus koordinativen Übungen, kognitiven Aufgaben einer aktiven Herz-Kreislauf-Belastung und ganz viel Spaß zusammen. Informiere dich gerne unter [www.kortix.info](http://www.kortix.info) oder bei Rebekka Egger, lizenzierte Kort.X Trainerin (0680-11 63 892)

### **A) KORT.X FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN**

**Aktiv den unangenehmen Erscheinungen des alternden Oberstübchens entgegenwirken**

Kursbeginn: Mittwoch, 14. September 2022, von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 96,-- für 9 Übungseinheiten

### **B) KORT.X FÜR ERWACHSENE:**

**Steigerung von Konzentration, Bewegungskontrolle und Leistungsfähigkeit**

Kursbeginn: Mittwoch, 14. September 2022, von 19:10 Uhr bis 20:10 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 96,-- für 9 Übungseinheiten

**Achtung! Es folgen weitere spannende Angebote zum Neueinstieg oder zum Kombinieren, voraussichtlich ab November 2022: Kort.X Teppich sowie Kort.X Neuroregeneration – Weiter Infos unter [www.kortix.info](http://www.kortix.info) oder direkt bei Rebekka Egger (0680-11 63 892)**

## **KURS NR. 20: JACKPOT.FIT**

Du befindest dich im Alter von 30 bis 65 Jahren? Du willst gerne wieder mehr Bewegung in deinen Alltag integrieren und deiner Gesundheit etwas Gutes tun? Du hast gerade einen Aufenthalt in einer stationären Einrichtung absolviert oder bist TeilnehmerIn am Programm „Therapie Aktiv“? Dann hast du jetzt die Chance den JACKPOT für deine Gesundheit zu knacken und am Jackpot.fit – Bewegungsprogramm Tirol teilzunehmen.

Kursleiterin: Rebekka Egger  
Kursbeginn: Donnerstag, 29. September 2022, von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: Versicherte aller Kassen können ein **kostenloses Einstiegssemester** besuchen. Melde dich jetzt für ein unverbindliches Schnuppertraining oder eine dauerhafte Teilnahme am Gesundheitsprogramm an.

## **KURS NR. 21: BÄUERINNENTURNEN – FÜR ALLE DIE SPAß AN DER BEWEGUNG HABEN**

Beweglich werden, beweglich bleiben mit Feldenkrais, Dehnen, Kräftigen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

**Das Training wird mit einer Entspannung abgeschlossen.**

Kursleiterin: Margit MATTERSBERGER, staatl. geprüfte SeniorInnenlehrwartin  
Kursbeginn: Montag, 19. September 2022, um 20:00 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 45,-- für 10 Übungseinheiten

## **KURS NR. 22: GYMNASTIK MIT MUSIK FÜR FRAUEN**

Kursleiter: Robert NIEDEREGGER  
Kursbeginn: Montag, 12. September 2022, um 18:30 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 45,-- für 10 Unterrichtseinheiten

# SPORT, GYMNASTIK, GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN

## KURS NR. 23: „RUNDUM FIT“

Kursleiterin: Mona WIBMER, staatlich geprüfte Lehrwartin  
Kursbeginn: Dienstag, 20. September 2022, um 19:00 Uhr  
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 45,- für 10 Übungseinheiten

## EDV

## KURS NR. 24: JUGENDLICHE UNTERSTÜTZEN SENIORINNEN UND SENIOREN IM UMGANG MIT HANDY UND TABLET

Schüler der PTS Matrei in Osttirol informieren Seniorinnen und Senioren über Möglichkeiten und Gefahren im Umgang mit dem Handy.  
Kurstermin: Oktober/November vormittags – der genaue Termin wird den gemeldeten Kursteilnehmern mitgeteilt  
Kursort: Regionales Jugendzentrum  
Kurskosten: Kostenfrei

## KURS NR. 25: „MEIN GELD HOL ICH MIR IN ZWEI STUNDEN ZURÜCK“ LOHNSTEUERAUSGLEICH OHNE PROBLEME SELBST ERSTELLEN

Kursleiterin: Dagmar MATTERSBERGER von der Steuerkanzlei Mattersberger/Moser in Lienz  
Kurstermin: Oktober/November 2022 – der genaue Termin wird den gemeldeten Kursteilnehmern mitgeteilt  
Kursort: Polytechnische Schule Matrei in Osttirol  
Kurskosten: € 10,-

## KREATIVITÄT

## KURS NR. 26: KRIPPENBAUKURS

Kursleiter: Helmut FORCHER  
Kursbeginn: Info-Abend am Freitag, 07. Oktober 2022, um 19:00 Uhr  
Kursort: Mittelschule Matrei in Osttirol - **Endgültige Anmeldungen werden dort entgegengenommen!**

## KURS NR. 27: „LORVEN SCHNITZEN“ – MINDESTALTER 16 JAHRE

Kursleiter: Hans PLANER  
Kursbeginn: Info-Tag am Samstag, 01. Oktober 2022, um 15:00 Uhr, in der Werkstatt Hans Planer in St. Veit  
Kursort: Werkstatt Hans Planer in St. Veit mit Besprechung und Organisation

**EINE VORANMELDUNG IST WEGEN DER VIELZAHL DER ANGEBOTENEN KURSE UNBEDINGT ERFORDERLICH!!!!**

## ANMELDUNG UND INFORMATION

**LEITUNG:** Norbert Riepler Tel.: 0664 / 217 44 47

**ANMELDUNG:** [www.erwachsenenschulen.at/matrei-in-osttirol](http://www.erwachsenenschulen.at/matrei-in-osttirol)  
<https://www.facebook.com/Erwachsenenschule-Matrei-in-Osttirol-Iseltal>

Manuela Niederegger Tel.: 04875/6805 – 14 Fax: 04875 6805 – 31,  
Email: [es-matrei-ost@tsn.at](mailto:es-matrei-ost@tsn.at) - 9971 Matrei i. O. - Rauterplatz 1

## UNTERSTÜTZT DURCH...

