

PROGRAMM DER ERWACHSENENSCHULE

Matrei in Osttirol - ISELTAL - WINTERSEMESTER 2022/2023

KULINARIK

KURS NR. 1: HEIMISCHE WILDSPEZIALITÄTEN MIT WEINVERKOSTUNG

Kursleiter: Ernst MOSER, Haubenkoch
Kurstermin: 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
Kurstermin: 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

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 Matrei 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 Matrei 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 Matrei 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 Matrei 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 Matrei 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 Matrei 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 Matrei 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 Matrei 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 Matrei 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 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 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
<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 - 9971 Matrei i. O. - Rauterplatz 1

UNTERSTÜTZT DURCH...

