

Programm
FRÜHJAHR 2020

TIROLER
BILDUNGS
FORUM



Erwachsenenschule Kaiserwinkl



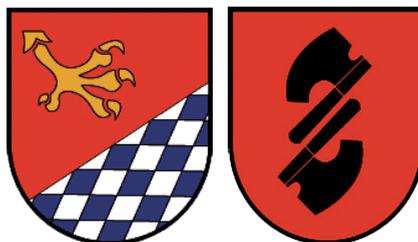
erwachsenenschule



PROGRAMM

RUBRIK	SEITE
Sport und Gesundheit	4 – 7
Gitarre	7
Fotografie	8
Theater	8
Do it yourself	9

Die Erwachsenenschule wird unterstützt von ...



KONTAKT

ERWACHSENENSCHULE KAISERWINKL

- ▶ Kontaktperson: Sandra Raubinger
- ▶ Tel.: 0650 872 17 29
- ▶ E-Mail: es-kaiserwinkl@tsn.at
- ▶ Web: www.erwachsenenschulen.at/kaiserwinkl

ANMELDUNG

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung für **jede** Veranstaltung mit vollständigem Namen, Adresse, Telefonnummer und (wenn möglich) E-Mail-Adresse.

ANMELDUNG UNTER ...

- ▶ www.erwachsenenschulen.at/kaiserwinkl
- ▶ per E-Mail an es-kaiserwinkl@tsn.at
- ▶ telefonisch im Meldeamt Kössen
(Montag – Freitag von 8 – 12 Uhr)
unter 05375 6201-18



WICHTIG

Jede Anmeldung ist verbindlich. Bei den meisten Kursen besteht eine beschränkte Teilnehmerzahl. Die Reihung der Anmeldung erfolgt nach dem Zeitpunkt des Einlangens. Die Erwachsenenschule behält sich Änderungen von Kurstagen, Terminen, Zeiten, Veranstaltungsorten sowie Absagen vor. Wir werden die Teilnehmer darüber rechtzeitig informieren!

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Sofern nichts anderes bei den Kursdaten dabei steht – bitte den Kursbeitrag im **Vorhinein** auf das folgende Konto überweisen:

Kontoinhaber:	Erwachsenenschule Kaiserwinkl/TBF
IBAN:	AT87 3626 4000 0006 4691
BIC:	RZTIAT22264
Verwendungszweck:	KURSNUMMER angeben!

Nicht besuchte Kursstunden können **nicht** nachgeholt bzw. rückvergütet werden.

STORNIERUNGEN

Wenn ein Kurs nicht besucht werden kann – bitte so rasch wie möglich Bescheid geben. Sollte kein Ersatz gefunden werden, behalten wir uns vor Stornogebühren zu verrechnen.

▶ HATHA-YOGA FÜR ANFÄNGER

Das Ziel von Hatha-Yoga ist ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu bringen. Dies geschieht im Hatha-Yoga vor allem durch die Ausübung von Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Die ausgeführten Asanas werden dabei über eine gewisse Zeitspanne gehalten um mehr ins Spüren zu kommen. Neben zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen wirkt Yoga auch auf subtile Weise auf den Körper ein und macht somit Yoga erfahrbar. Wir erlernen die verschiedensten Asanas und die richtige Ausführung, stärken die Lunge durch Pranayamatechniken und beruhigen den Geist in der Meditation. Der Kurs eignet sich für Personen aller Altersgruppen, die Yoga einmal ausprobieren und die wundervolle Wirkung auf den Körper erleben wollen.

Mitzubringen ist:
sportliche Kleidung, Yogamatte

Kosten:
€ 60,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E2001“

Beginn:
Do., 16.04.20

Dauer:
4 Abende – donnerstags
von 19:00 – 20:30 Uhr

Treffpunkt:
Turnhalle Kindergarten
Walchsee

Leitung:
Bernhard Kurz
zertifizierter Yogalehrer

Teilnehmer:
7 – 15 Personen

Anmeldeschluss:
01.04.20

▶ VOLKSTANZ FÜR ANFÄNGER

Volkstanz = Brauchtum und Kultur erleben und weitergeben
Es werden die Grundschrirte erlernt und leichte Figurentänze ausprobiert.

Mitzubringen sind:
bequeme Schuhe

Kosten:
€ 100,00 (Bitte **vor**
Kursbeginn überweisen!)

Treffpunkt:
Nebeneingang NMS Kössen
(gegenüber Turnhalle Kaiserwinkl)

Kurs „E2002“

Beginn:
Di., 03.03.20

Dauer:
5 Abende – dienstags
von 19:00 – 21:00 Uhr

Leitung:
Margaretha Niederseer

Teilnehmer:
mind. 5 Paare
(bzw. 10 Personen)

Anmeldeschluss:
17.02.20

QIGONG FÜR DEN ALLTAG

„Eine Stunde für dich selbst.“

In den ersten vier Kursstunden zeigen wir eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, um die Gesundheit zu pflegen und den Fluss der Lebensenergie zu stärken.

Anschließend findet eine weitere Übungsreihe mit vier Terminen statt, in denen wir die bereits eingeübten Übungsabfolgen vertiefen. Die Aspekte innere Ruhe finden, Harmonie gewinnen und den Fluss der Lebensenergie stärken stehen im Vordergrund.

Mitzubringen sind:

bequeme Kleidung (ggf. Baumwolle), Turnmatte, Decke, Gymnastikpatschen bzw. Hallenturnschuhe

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich!

Kosten: freiwillige Spende (direkt vor Ort)

Kurs „E2003“

Beginn:

Mi., 04.03.20

Dauer:

8 Abende – mittwochs
von 19 – 20 Uhr

Treffpunkt:

Turnhalle Kindergarten
Kössen

Leitung:

Dipl. Qigong-Lehrerinnen
Sabine Mavec und
Mag. pharm.
Ingrid Schranzhofer

PILATES

„In 10 Sitzungen fühlen Sie sich besser, in 20 Sitzungen sehen Sie besser aus, in 30 Sitzungen haben Sie einen völlig neuen Körper.“

Pilates wurde entwickelt, um den Körper zu dehnen, zu stärken, auszugleichen und zu kontrollieren. Frauen, Männer, Kinder, ältere Menschen, Menschen mit chronischen Krankheiten und Schmerzen sowie Sportler können von Pilates profitieren. Pilates verbessert die Körperhaltung, sorgt für eine optimale Gesundheit und hilft Ihnen, sich effizienter zu bewegen. Es ist sanft und gleichzeitig herausfordernd.

Mitzubringen sind:

bequeme Kleidung, Turnmatte

Kosten:

€ 96,00 (Bitte vor
Kursbeginn überweisen!)



Wittlinger

Therapie · Reha · Ausbildung

Kurs „E2004“

Beginn:

Mi., 19.02.20

Dauer:

8 Abende – mittwochs
von 19:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt:

Wittlinger Therapiezentrum
Gymnastikraum Walchsee

Leitung:

Katerina Kasouli
Physiotherapeutin und
Pilates-Instruktorin

Teilnehmer:

6 – 15 Personen

Anmeldeschluss:

10.02.20

► SCHWIMMKURS – KRAULEN ... für Jugendliche (10 - 14 Jahre)

Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten. Die richtige Technik und Atmung sind ausschlaggebend für die Bewältigung längerer Strecken. Sonja Rieger wird in einem Workshop das Basiswissen des Kraulens lehren und verbessern.

Mitzubringen ist:

Badebekleidung,
Schwimmbrille,
kurze Flossen,
evtl. Badehaube

Kosten:

€ 85,00 inkl. Schwimmbadeintritt (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)



Kurs „E2005“

Termine:

Di. 05. und Do. 07.05.20
Di. 19. und Do. 21.05.20
jeweils von 18 – 19 Uhr

Dauer:

4 Abende à 1 Stunde

Treffpunkt:

Hotel „Das Walchsee“

Leitung:

Sonja Rieger
Swim Center Kufstein

Teilnehmer:

7 – 10 Personen

Anmeldeschluss:

20.04.20

► SCHWIMMKURS – KRAULEN ... für Fortgeschrittene

Sonja Rieger, Schwimmtrainerin vom Swim Center Kufstein, hilft dir in diesem Kurs die Technik-Kenntnisse zu verbessern.

Achtung: Die Grundlagen des Kraulens sind Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!

Mitzubringen ist:

Badebekleidung, Schwimmbrille,
kurze Flossen,
evtl. Badehaube

Kosten:

€ 85,00 inkl. Schwimmbadeintritt
(Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)



Kurs „E2006“

Termine:

Di. 05. und Do. 07.05.20
Di. 19. und Do. 21.05.20
jeweils von 19 – 20 Uhr

Dauer:

4 Abende à 1 Stunde

Treffpunkt:

Hotel „Das Walchsee“

Leitung:

Sonja Rieger
Swim Center Kufstein

Teilnehmer:

7 – 10 Personen

Anmeldeschluss:

20.04.20

▼ KÖRPERSPRACHE

Sehen – Sprechen – Verstehen

Körpersprache ist ein großer Teil unseres Auftretens, unseres Seins und unserer Verständigung. Tagtäglich sprechen wir nicht nur mit Worten, sondern größtenteils mit unserem Körper.

- ▶ Welche Bedeutung haben Mimik und Gestik?
- ▶ Woran erkennt man die unterschiedlichen Typen von Menschen?
- ▶ Wie beeinflusst die Körpersprache unser tägliches Tun und Handeln?

Mitzubringen sind:

bequeme Kleidung, Turnmatte

Kosten:

€ 50,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E2007“

Termine:

Do. 05., 12. u. 19.03.20

Dauer:

jeweils von 19 – 21 Uhr

Treffpunkt:

NMS Kössen

Leitung:

Daniela Aufinger, Dipl.MT
BALANCEWERKSTATT
am Wilden Kaiser

Teilnehmer:

6 – 14 Personen

Anmeldeschluss:

18.02.20

MUSIK

▼ STS & CO. – GITARRE

Erwecke das Austro-Pop-Fieber in dir! Lerne, wie du Lieder wie „Fürstenfeld“ oder „I am from Austria“ mit deiner Gitarre begleiten kannst und so mit einfachen Tricks klingst wie ein Profi! Die Unterlagen für den Kurs werden bereitgestellt.

Voraussetzung:

Beherrschung der wichtigsten Grundakkorde (G/D/C/Am/EM)

Mitzubringen sind:

Gute Laune und natürlich eine Gitarre.

Kosten:

€ 45,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E2008“

Beginn:

Di., 07.04.20

Dauer:

4 Abende – dienstags
von 19:00 – 20:30 Uhr

Treffpunkt:

Volksschule Walchsee

Leitung:

Helmut Sock

Teilnehmer:

max. 5 Personen

Anmeldeschluss:

23.03.20

FOTOGRAFIE

▶ NATÜRLICHE PORTRAITS

Dir gefallen unsere natürlichen Portraits?
Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich!

Das erwartet dich!

- ▶ 5 – 10 Teilnehmer/innen
- ▶ 5 Stunden Workshop mit Pause
- ▶ 1 professionelles Model

Ablauf:

- ▶ kurze Vorstellungsrunde
- ▶ Wie komme ich zu natürlichen Bildern, die nicht gestellt wirken?
- ▶ Shooting
- ▶ Nachbearbeitung Basics
- ▶ konstruktive Kritik und Feedback

Mitzubringen ist:

eigene Spiegelreflexkamera

Kosten:

€ 75,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E2009“

Termin:

Sa., 04.04.20

Beginn:

10 Uhr

Treffpunkt:

Sun Designs Fotografie
Schwabenfeld 15,
6345 Kössen

Leitung:

Silvia de Romedis

Teilnehmer:

6 – 10 Personen

Anmeldeschluss:

20.03.20

THEATER

▶ LANDESTHEATERFAHRTEN NACH INNSBRUCK

Genießen Sie einen entspannten Theaterabend in der Landeshauptstadt mit dem Bus (Zusteigmöglichkeiten in Niederndorf, Kufstein, Wörgl und Brixlegg n. Vereinbarung).

Zur Auswahl stehen:

- ▶ **„Rigoletto“ (Oper v. Verdi)**
Sonntag, 1. März 2020 für 30 Personen
- ▶ **„Freischütz“ (romantische Oper)**
Sonntag, 17. Mai 2020 für 10 Personen

Anmeldung:

Barabara u. Rupert Mayr (ES Niederndorf)
rupert@rupertmayr.at
oder 0664 734 310 48

Treffpunkt:

NMS Niederndorf

Leitung:

Rupert Mayr

Kosten:

Gezahlt wird im Bus!

DO IT YOURSELF

... selbst ist die Frau/der Mann

FAHRRAD-CHECK

Die Radsaison 2020 lässt nicht mehr lange auf sich warten! Lerne in diesem Kurs, worauf du bei deinem Fahrrad achten solltest.

Das erwartet dich:

- ▶ Reifenwechsel
- ▶ Ein- und Ausbau eines Reifens
- ▶ Verschleißteile kontrollieren
- ▶ Fahrradpflege

Kosten:

€ 15,00 (Bitte **vor** Kursbeginn überweisen!)

Kurs „E2010“

Termin:

Do., 20.02.20
ab 18:30 Uhr

Dauer:

ca. 1 Stunde

Treffpunkt:

Bike Sport Bichler
Außerkapelle 28, Kössen

Leitung:

Harry Bichler

Teilnehmer:

4 – 12 Personen

Anmeldeschluss:

03.02.20

REPAIR CAFÉ

Terminankündigung: 21. März 2020
Uhrzeit: 14:30 – 17:00 Uhr
Ort: VS Walchsee
Info: www.repaircafe-tirol.at

Änderungen vorbehalten!

Die Erwachsenenschule Kaiserwinkl sucht ab 01.07.2020 eine neue Leitung.

Das ES-Team von vier Ehrenamtlichen bleibt bestehen und würde sich sehr freuen, wenn die in den letzten zwei Jahren von Sandra Raubinger aufgebaute Struktur weitergeführt wird.

Nähere Infos unter: 0650 872 17 29

Wir freuen uns auf Rückmeldungen!

► **DEMOKRATIE LIVE**

Bund, Land & Gemeinde – Politik.Information.Diskussion

ExpertInnen sprechen zu Abläufen in der Gemeinde- und Landespolitik aber auch zu Themen, die alle BürgerInnen in Österreich betreffen. Nach einem einstündigen Input laden wir zur Diskussion ein.

Dienstag, 28. Jänner 2020, 19:00 Uhr

Auswirkung der Zusammenlegung der Sozialversicherungen

Referent: Mag. Martin Schaffenrath, Verbandsvorsitzender-Stv. des Verbandsvorstandes im Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

Dienstag, 31. März 2020, 19:00 Uhr

Wie Gemeindepolitik funktioniert – die Tiroler Gemeindeordnung

Referent: Mag. Peter Stockhauser, GF im Tiroler Gemeindeverband (angefragt)

Anmeldung: keine

Kosten: freiwilliger Beitrag

► **STUDIENFAHRT WIEN: BUNDESPOLITIK LIVE**

Präsidentenkanzlei – Parlament – Bundesministerium

Diese Fahrt bietet die Möglichkeit, mehr über die Rolle und Aufgabe der politischen Institutionen auf Bundesebene zu erfahren, mit PolitikerInnen ins Gespräch zu kommen und das Erlebte miteinander zu reflektieren. Neben den Besuchen in der Präsidentenkanzlei, dem Parlament und einem Bundesministerium gibt es einen Einführungsvortrag zur Österreichischen Bundesverfassung, Gespräche mit Nationalratsabgeordneten, Diskussionen mit OppositionspolitikerInnen, zwei Stadtführungen zu wichtigen Orten der Demokratiebildung.

Termin: 19. – 21. April 2020

Kosten: im Doppelzimmer EUR 300,00 (Einzelzimmerzuschlag EUR 60,00)
inkludiert: 2 x Nächtigung inkl. Frühstück, kl. Imbisse nach den beiden Abendveranstaltungen, Anreise ab Innsbruck, Führungen, Tickets für öffentliche Verkehrsmittel

Anmeldung: bis 20. Februar 2020

Weitere Informationen finden Sie auf www.tiroler-bildungsforum.at

► **STUDIENFAHRT BRÜSSEL: POLITIK DER EUROPÄISCHEN UNION LIVE**

Parlament – Rat – Kommission – Ständige Vertretung Österreichs bei der EU

„Die Europäische Union ist wichtig für die Friedenserhaltung und Krisenbewältigung – trotz all ihrer Mängel“, so das Resümee einer Teilnehmerin an einem „EU-Seminar“. Die Kernaufgabe der Gemeinschaft – die Friedenssicherung – gerät heute immer mehr in Vergessenheit. Wir sprechen häufig von der EU – oder von „Brüssel“ – als wäre sie eine Art 29. Mitgliedsstaat. Diese Bildungsreise gibt Einblicke in das Europäische Parlament, den Europäischen Rat, die Kommission und die Ständige Vertretung Österreichs. Weitere Programmpunkte: Besuch des Hauses der Europäischen Geschichte, des Parlamentariums und eine Stadtführung in Brüssel.

Termin: 12. – 15. Juli 2020

Kosten: im Doppelzimmer EUR 730,00 (Einzelzimmerzuschlag EUR 210,00)
inkludiert: 3 x Nächtigung inkl. Frühstück, Anreise ab Innsbruck, Reiseleitung, Vorträge, Führungen, Eintritte, Tickets für öffentliche Verkehrsmittel

Anmeldung: bis 30. April 2020 (Näheres auf www.tiroler-bildungsforum.at)

▀ VEREINSAKADEMIE 2020

After-Work-Vortrag für ehrenamtliche und hauptamtliche MitarbeiterInnen in Vereinen

Die Vereinsakademie ist ein maßgeschneidertes und attraktives Bildungsangebot für Tiroler Vereine aus allen Sparten. ExpertInnen vermitteln wichtiges Basiswissen für die Vereinsarbeit!

Dienstag, 4. Februar 2020, 18:00 Uhr

Wozu es Versicherungen für Vereine braucht

Referent: Edgar Gius, Geschäftsführer GeneralAgentur Prantner Gius & Partner

Dienstag, 3. März 2020, 18:00 Uhr

Green Events – Vereinsveranstaltungen & Vereinsleben ökologisch, nachhaltig gestalten

Referentin: Mag. Karin Bianchi, Klimabündnis Tirol

Dienstag, 14. April 2020, 18:00 Uhr

Social Media - Fluch und Segen für die Vereinsarbeit: Die rechtliche Dimension

Referentin: Mag. Julia Janovsky, Bildungsreferentin TBF, Juristin

Dienstag, 5. Mai 2020, 18:00 Uhr

Damit ME TOO keine Chance hat, Nähe und Distanz in der Vereinsarbeit

ReferentInnen: Dr. Hannes Wechner, Diözese Innsbruck
Theresa Auer BA MA, Kinder und Jugendanwaltschaft Tirol

Anmeldung: keine

Kosten: freiwilliger Beitrag

Die Veranstaltungsreihe wird unterstützt von:

Tiroler Tageszeitung, Tiroler Zeltverleih, GeneralAgentur Prantner Gius & Partner

Weitere Informationen finden Sie auf www.tiroler-bildungsforum.at

**Raiffeisenbank
Kössen-Schwendt**



**Kein Aufwand
und keine
Kosten für Sie.**

Zuhause bei der größten heimischen Bankengruppe.

Jetzt kostenlos zu Raiffeisen wechseln. Wir sorgen dafür, dass Ihr Geld in der Region bleibt, seit über 125 Jahren. Partnerschaftliche Beratung von Mensch zu Mensch, rasche Entscheidungen vor Ort und das Engagement für unseren Lebensraum gehören zum Prinzip Raiffeisen. Wir freuen uns auf Sie!

www.raiffeisen-tirol.at