



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



Ämtliche Mitteilung
zugestellt durch Post. at

Erwachsenenschule Tux

KURSPROGRAMM

HERBST-WINTER 2023/24

ANMELDUNG & AUSKUNFT

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs notwendig!

Sie können sich über die Homepage, telefonisch oder per E-Mail anmelden. Bitte geben Sie immer den Kurs, den Sie besuchen wollen, Ihren vollständigen Namen, die Adresse und Ihre Telefonnummer an.

An- und Abmeldeschluss ist jeweils 3 Tage vor Kursbeginn. Bei Einhaltung dieser Frist wird keine Stornogebühr fällig, ansonsten wird eine Stornorechnung von 100% gestellt.

BEZAHLUNG:

Der gesamte Kursbeitrag wird ausnahmslos bei Kursbeginn verrechnet. Für Verluste und Schäden, die Kursteilnehmer durch den Besuch von Kursen und Veranstaltungen der Erwachsenenenschule entstehen, wird generell **keine Haftung** übernommen.

UNTERRICHTSRÄUME:

Falls nicht anders angegeben, finden die Kurse in der MS Tux statt.

Für verschiedenste Kurse werden immer wieder neue Kursleiter gesucht, wenn Sie Kurse anbieten können, bitte ich um Kontaktaufnahme.

Geme organisieren wir Sprachkurse in DEUTSCH & ENGLISCH.

ANSPRECHPARTNER

Egger Brigitta
Juns 629 – 6293 Tux
Tel.: 0664/5706261

Jasmin Wechselberger
Tel.: 0664/1496593
E-Mail: es-tux@tsn.at

www.erwachsenenschulen.at/tux



Verschenken Sie einen Gutschein für einen Kurs!

Einfach bei der Erwachsenenenschule anfordern!

SPORT UND Bewegung

FUNKTIONALES TRAINING

Es wird nicht leichter, sondern du wirst stärker.

Funktionelles Training für den gesamten Körper. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden mit gezielten Übungen trainiert. (Vorwiegend mit eigenem Körpergewicht, Pezzi Ball, instabilen Unterlagen, Terra Bändern uvm.) Zum Abschluss entspannen wir uns mit progressiver Muskelentspannung nach Jacobson.

Kursbeginn Mittwoch, 27.09.23 um 19:30 Uhr
Kursdauer 10 Abende | je 1,5 UE
Leitung Julia Wechselberger,
Dipl. Gesundheitstrainerin
Kursbeitrag € 100,-

RÜCKENTRAINING

Die kleine Rückenschule für den Alltag. Ein gesunder Rücken ist die Basis für körperliches Wohlbefinden und die Fitness bis ins Alter. Zur Verbesserung der Wahrnehmung, Stabilisation und Kraft des Rückens, ist dieser Kurs für Erwachsene und junggebliebene Senioren sehr gut geeignet. Im Vordergrund stehen rein präventive Übungen für Beruf, Alltag und Zuhause.

Kursbeginn Freitag, 06.10.23 um 19:30 Uhr
Kursdauer 9 Abende | je 1,5 UE
Leitung Hannes Wechselberger Personaltrainer
Kursbeitrag € 90,-, mind. 15 Teilnehmer

ZUMBA

Ist ein Workout bei dem der ganze Körper optimal gestärkt, geformt und gekräftigt wird. Das Herzkreislaufsystem wird angeregt und kommt somit in Schwung. Bei lateinamerikanischem, afrikanischem Tanz purzeln die Kilos. Durch einfache Choreografien aus Rhythmen wie Salsa, Mambo, Samba, Cha-Cha-Cha und Aerobic wird auch der Geist angeregt und trainiert.

Vergesst das Workout, wir haben Spaß und werden FIT!

Kursbeginn Donnerstag, 28.09.23 um 19:30 Uhr
Kursdauer 10 Abende | je 1 Stunde
Leitung Alexandra Heim-Erler
Kursbeitrag € 75,-
mind. 15 Teilnehmer

GYMNASTIK FÜR SENIOREN

Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness, mit besonderer Berücksichtigung von gezielten Bewegungsübungen. Das Training unterstützt die Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer bis ins hohe Alter.

Kursbeginn Montag, 09.10.23 um 16:15 Uhr
Kursdauer 6 Nachmittage | je 1 Stunde
Leitung Brigitta Egger, Fitlehrwart
Kursbeitrag € 48,-, mind. 12 Teilnehmer

WASSERGYMNASTIK

Sanfte Bewegungen im 30 Grad warmen Wasser stärken die Muskulatur, ohne die Wirbelsäule zu belasten.

Kursbeginn Sonntag, 15.10.23 um 19:00 Uhr
Kursdauer 7 Abende | je 1 UE
Leitung Brigitta Egger, Fitlehrwart
Kursbeitrag € 77,-, inkl. Schwimmbadbenützung
Kursort Hotel Vierjahreszeiten, Hintertux

POWERGYMNASTIK

Gewinne deinen Körper zum besten Freund! Nach einem Aufwärmprogramm mit Ganzkörperbewegungen folgen Stabilsationsübungen für die gezielte Kräftigung der Muskulatur (Oberkörper, Beine, Bauch, Po und Rücken). Dehn- und Entspannungsübungen (Feldenkrais) runden das Programm ab.

Kursbeginn Mittwoch, 10.01.24 um 19:00 Uhr
Kursdauer 5 Abende | je 1,5 UE
Leitung Brigitta Egger, Fitlehrwart
Kursbeitrag € 55,-

SENSOMOTORISCHES TRAINING FÜR MÄNNER

...mit Körpereigengewicht und labilen Unterlagen. Bewegungsabläufe und Koordination stärken um sich im Alltag besser und leichter zu bewegen.

Kursbeginn Mittwoch, 10.01.24 um 20:00 Uhr
Kursdauer 4 Abende | je 1,5 UE
Leitung Thomas Erler (Zeggal) Dipl. Fit & Wellnesstrainer
Kursbeitrag € 48,- mind. 10 Teilnehmer

Gesundheit

YOGA FÜR ERWACHSENE

Privat Yoga oder Meditation Ashtanga ist eine sehr dynamische und athletische Form des Hatha Yoga, bestehend aus sechs Serien oder Stufen mit einer festen Reihenfolge der Körperhaltungen. Die Wurzeln liegen im Vinyasa, den fließenden Bewegungen zwischen den Körperhaltungen, wobei der Schwerpunkt auf Energie und Atem liegt. Obwohl es sich um eine sehr körperliche Übung handelt, fördert sie auch geistige Klarheit und inneren Frieden. Yoga, Meditation, Anpassungen, Chanten. Alle Ebenen.

Kursbeginn Dienstag, 03.10.23 um 19:00 Uhr
Kursdauer 5 Abende - je 1 Stunde

Leitung Tiffany Keck,
Yogalehrerin & Vitaltrainerin
Kursbeitrag € 75,-

MEDITATIONSABENDE

Durch diese Abende lernen wir zu entspannen, Kraft zu tanken, eigenes Vertrauen zu stärken, sowie die Sensibilisierung der persönlichen Wahrnehmung.

Kursbeginn Montag, 6.11.23 um 19:00 Uhr
Kursdauer 5 Abende - je 1,5 UE
Leitung Elisabeth Geisler, Meditationslehrerin & Humanenergetikerin
Kursbeitrag € 60,-
Ort Aula VS Tux

Kreatives

AQUARELLMALKURS

Die Grundlagen des Malens mit Aquarellfarben, Technik, Farbenlehre und Komposition werden an 3 Abenden in gemütlicher Atmosphäre vermittelt. Malen entspannt und ist eine wunderbare Möglichkeit sich auszudrücken. Dieser Kurs fördert deine Kreativität und die Freude am künstlerischen Gestalten. Passend zum Herbst werden wir Motive, Formen und Farben, die in der Natur vorkommen malen. Mitzubringen sind Pinsel und Wasserfarben. Weitere Materialien werden von der Kursleitung bereitgestellt

Kursbeginn Montag, 2.10.23 um 19:00 Uhr
Dauer 3 Abende | je 2,5 UE
Kursbeitrag € 70,- Zzgl. Materialkosten 10 - 20 €
Leitung Julia Wechselberger

ÖKOLOGIE & Umwelt

REPAIR CAFÉ

Elektrogeräte, Hosen mit aufgerissenen Nähten, Computer, Haushaltsgeräte aller Art, Fahrräder, kaputte Spielsachen..... vieles wandert in den Müll. Gib defekten Gegenständen eine zweite Chance! Außerdem gibt es noch Zeit zum Plaudern bei Kaffee und Kuchen.

Parallel dazu organisieren wir wieder einen Flohmarkt für Selbstverkäufer

Alles was Keller, Dachboden und Kleiderschrank hergibt, kann verkauft werden. (Kinder-Babybekleidung, Spielwaren, Sportartikel, Bücher uvm.)

Standmiete pro Tisch (wird bereitgestellt) € 8,- plus ein selbstgemachter Kuchen.
Es darf nur einwandfreie und gut erhaltene Ware verkauft werden.

Da wir diese Veranstaltung gut organisieren müssen, bitten wir für den Flohmarkt um eine Anmeldung spätestens 28.09.23

Samstag, 30.09.23 Zeit: 14:00 - 17:00 Uhr
Wo MS Tux
Kosten freiwillige Spenden
Veranstalter Erwachsenenschule Tux, Gemeinde Tux

VORTRÄGE

ZWISCHEN 8000M UND DER GRENZE DES SEINS

Warum es für einen Extremsportler und eine Yoga-Lehrerin nicht mehr darum geht, Ziele nachzujagen, sondern anzukommen. Vom Höhenbergsteigen auf dem Mount Everest bis zur Vipassana Meditation im Zillertal.

Ein Vortrag von Tiffany und Stephan Keck

Kursbeginn Dienstag, 26.09.23 um 19:00 Uhr
Dauer 1 Abend | 2 UE
Leitung Stephan Keck
Beitrag € 13,-
Ort Aula VS Tux

„ÜBERFORDERUNG! ÜBERFORDERUNG?“

Aus unterschiedlichen Gründen fühlen sich immer mehr Menschen vollkommen „überfordert“ ohne zwischen echter und gefühlter Überforderung zu unterscheiden oder unterscheiden zu können. Warum wir uns so überfordert fühlen, welche Auswirkungen das hat und was wir dagegen tun können, soll in diesem Vortrag erörtert und diskutiert werden.

Kursbeginn Dienstag, 03.10.23 um 19:00 Uhr
Kursdauer 1 Abend | 2,5 UE
Leitung Mag. Lisa Marina Schiestl, Klinische- & Gesundheitspsychologin
Kursbeitrag € 15,-
Ort Aula VS Tux

FRAUENGESUNDHEIT

Hormonbalance, Zyklusprobleme, Wechseljahre, Endometriose, Myome,... Wie du mit ätherischen Ölen deine Gesundheit als Frau unterstützen kannst und welche Emotionen Auslöser für eine hormonelle Disbalance sein können.

Kursbeginn Montag, 23.10.23 um 19:00 Uhr
Kursdauer 1 Abend | 2 UE
Leitung Lisa Hollaus
Kursbeitrag € 13,-
Ort Aula VS Tux

KULINARISCHES

VIELFALT DER BROTE

Brote sind nicht nur Teil unseres Frühstücks, sondern können auch auf vielfältige Art und Weise als Genussmittel für Vor- und Hauptspeisen ihre Verwendung finden. Begib dich gemeinsam mit uns auf die spannende Reise und lerne dabei das Backen von speziellen Broten wie beispielsweise Brioche, Chili-, Kräuter- und Nussbrot oder das Herstellen von Burger Buns kennen.

Kursbeginn Dienstag, 24.10.23 um 19:00 Uhr
Kursdauer 1 Abend | 4 UE
Leitung Andreas Geisler, Koch
Kursbeitrag € 28,- Materialkosten extra

FESTTAGSMENÜ

Nicht immer muss das Vorbereiten eines Festtagsmenüs zu Hektik und Stress in der eigenen Küche führen. Gemeinsam mit uns wird das Vorbereiten eines dreigängigen Menüs auch zuhause für euch zu einem entspannten Koch- und Genusserlebnis.

Kursbeginn Dienstag, 28.11.23 um 19:00 Uhr
Kursdauer 1 Abend | 4,5 UE
Leitung Andreas Geisler, Koch
Kursbeitrag € 30,- Materialkosten extra

MÄNNERABEND - „HEIT KOCH I“

Obwohl in den Profiküchen größtenteils die Männer das Sagen haben, stehen im Privatbereich noch immer eher die Frauen am Herd. Dabei braucht es nur wenige Zutaten, um das starke Geschlecht küchenfit zu machen; nämlich kochwütige junge Männer und einen hochkarätigen Chefkoch. Das reicht um einen erfolgreichen, kulinarischen Abend zu verbringen.

Kursbeginn Montag, 11.12.23 um 19:00 Uhr
Kursdauer 1 Abend | 4,5 UE
Leitung Daniel Neuraüter, Koch
Kursbeitrag € 30,- Materialkosten extra

Bei allen Kochkursen bitte Behälter für die zubereiteten Speisen mitbringen.

KINDER

KLEINKINDTURNEN FÜR 2-5 JÄHRIGE

Eine vergnügliche Stunde mit Eltern. Mit Musik und tollen Spielen soll der Grundstein für Freude und Spaß am Turnen gelegt werden. Dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Kinder wird im Turnsaal Platz und Raum gegeben.

Kursbeginn Freitag, 29.09.23 um 15:00 Uhr
Kursdauer 8 Nachmittage - je 1 Stunde
Leitung Kathrin Kurucar, MS Lehrerin
Kursbeitrag € 45,- Bei Geschwistern: -15% Rabatt

KINDERYOGA

Mit den spielerischen und zugleich wirksamen Übungen können Kinder

- Konzentrationsfähigkeit und Selbstwahrnehmung steigern
- Ängste und Blockaden lösen
- Haltungsschäden ausgleichen
- das Immunsystem steigern
- zur Ausgeglichenheit und Ruhe kommen und es macht ganz viel Spaß

Kursbeginn Donnerstag, 09.11.23 um 15:30 Uhr
Kursdauer 4 Nachmittage - je 1 Stunde
Leitung Tiffany Keck, Yogalehrerin & Vitaltrainerin
Kursbeitrag € 36,-

SPRACHEN

DEUTSCH A1 ALS FREMDSPRACHE IM TOURISMUS

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die im Tourismus tätig sind und ihre Deutschkenntnisse erweitern möchten. Wir wollen den Fachwortschatz erweitern und berufsspezifische Gesprächssituationen des Arbeitsalltags einüben. Die Unterrichtsmaterialien werden gestellt.

Kursbeginn Mittwoch, 08.11.23 um 19:00 Uhr
Kursdauer 6 Abende | je 2 UE
Leitung Katrin Kurucar, MS Lehrerin
Kursbeitrag € 90,-, mind. 8 Teilnehmer

DANKE an die diesjährigen Sponsoren:



Raiffeisenbank
Tux

