

Erwachsenenschule Zell am Ziller

Kursprogramm:

Frühjahr 2018

TBF Tiroler
Bildungs
forum

für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Die Geschenksidee!
Auch
Gutscheine
der Erwachsenenschule
erhältlich.

Kulinarik
Gesundheit
Kreatives
Vorträge
Sprachen
Musik

Kulinarik

Ostergebäck

Milchzopfneest, Osterlamm und Kleingebäck für die Osterzeit - verschiedene Teige

Termin: **Mittwoch, 14.3.2018, 19:30 Uhr**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: Ing. HM Alexandra Kammerlander
Kursgebühr: € 15.- + € 5.- Materialkosten

Die Kraft der Frühlingskräuter entdecken

Willst du die ersten Frühlingskräuter kennenlernen und mehr über ihre Verwendung erfahren? Viele Wild- und Heilkräuter findet man rund ums Haus, im Garten, unter Hecken, auf Wiesen und im Wald. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, um verschiedene Wildkräuter für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu entdecken. Im Anschluss stellen wir unser eigenes Kräutersalz her und lassen diese Wanderung bei einer gemütlichen „Kräuterjause“ ausklingen.

Ausrüstung: bequeme Schuhe, wetterfeste Bekleidung und Getränk
Termin: **Freitag, 13.4.2018, 14:00 Uhr - ca. 17:00 Uhr**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: Jutta Pillinger, Kräuterpädagogin
Kursgebühr: € 15.- + 5.- Materialkosten

Nudeln, Strudel, Krapfen & Co

Bandnudeln, Ravioli - vielfältiger Nudelteig, Krapfen und Apfelstrudel

Termin: **Mittwoch, 18.4.2018, 19:30 Uhr**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: Ing. HM Alexandra Kammerlander
Kursgebühr: € 15.- + € 5.- Materialkosten

„Selber-g'machts Bringdach“ aus Küche und Garten

Kräutersalz, Kuchen im Glas, ec.

Termin: **Mittwoch, 16.5.2018, 19:30 Uhr**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: Ing. HM Alexandra Kammerlander
Kursgebühr: € 15.- + € 5.- Materialkosten

Italienische Küche gesund, leicht und schnell

Möchtest du frischen Wind in deine Küche bringen? Die italienische Küche bietet Fleisch einmal ganz anders zubereitet, Fisch, viel verschiedenes Gemüse und Nudelgerichte, die wir noch nicht kennen.

Termin: **Mittwoch, 30.5.2018, 19:00 Uhr**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: Gianni und Roberto aus Florenz
Kursgebühr: € 20.- + € 8.- Materialkosten

Anmeldungen und Infos:
E-Mail: es-zell@tsn.at
www.erwachsenenschulen.at/zell-am-ziller

Maria Schwetz von 10.00 - 13.00 Uhr - Tel. 0650 / 39 25 041
Silke Sturm von 19.30 - 21.00 Uhr - Tel. 0664 / 93 51 849

TBF Tiroler
Bildungs
forum

Kursprogramm:

Frühjahr 2018

Vortrag

Es kommt auf die Haltung an

In diesem Vortrag werden wir gemeinsam entdecken wie wir eine wertschätzende Haltung einnehmen können mit dem Bewusstsein, dass wir alle die Ressourcen, die dafür benötigt werden, in uns haben.

Wir entdecken welches Potential in uns Menschen steckt und wie wir es zum Wohle aller entfalten können.

Termin: **Montag, 16.4.2018, 19:30 Uhr**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Referent: **Dr. Shima Poostchi**
Kursgebühr: **€ 12.-**

Kreatives

Trachtenfrisuren

Möchtest du selbst tolle Frisuren, die zum Dirndl passen machen? Dann lass dich inspirieren! Bring eine Freundin mit mittel- bis langem Haar mit als Model zum Üben.

Termin: **Mittwoch, 2.5.2018, 19:30 Uhr**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: **Marie Eberharter, Friseurin**
Kursgebühr: **€ 20.-**

Malkurs „Farbe, Form und Pinselstrich“

Für Anfänger und Fortgeschrittene: wecke die Lust am Experimentieren, erlebe Kreativität, probiere verschiedene Materialien, erfahre über Farb- und Kompositionslehre, lerne die Methode zur Bildfindung kennen und vor allem Spaß am Malen!

Materialliste: Acrylfarben, Ölfarben, Aquarellfarben, Wachsmalstifte, Filzstifte, weiche Bleistifte, Radiergummi, breite und schmale Flachpinsel, Rundpinsel, Zeichenblock (mind. A3) Karton, bespannte Keilrahmen, Maloutfit, Malfetzen... und gute Laune!

Termine: **Montag, 9., 16., 23.4.2018, 19:00 - 21:30 Uhr**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: **Carolin Steiner (Kunstpädagogin)**
Kursgebühr: **€ 90.-**

Malkurs für Kinder ab 6 Jahren „Farbenspiele“

Kinder

Carolin Steiner, die erfahrene Kunstpädagogin, hilft den Kindern durch unkonventionelle Methoden ihre Kreativität zum Ausdruck zu bringen. Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken, Farben und Materialien, malen auf Papier, Karton oder Leinwand, dabei entstehen die tollsten Kunstwerke! Bitte mitbringen: Maloutfit, Getränk

Termin: **Donnerstag, 5.4.2018, 14:30 - 18:00 Uhr**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: **Carolin Steiner (Kunstpädagogin)**
Kursgebühr: **€ 25.- incl. Material**

Musik

Gitarre - Liedbegleitung für Leicht Fortgeschrittene

Zielgruppe: alle, die Spaß an diesem tollen Instrument haben und die wichtigsten Grundakkorde schon beherrschen. Ein neuer Impuls für die Liedbegleitung ist immer von Vorteil. Die Lied- und Musikauswahl richtet sich auch nach den Wünschen der Teilnehmer.

Mitzubringen: **Gitarre**
Beginn: **Montag, 19.2.2018, 19:00 - 20:30 Uhr**
Dauer: **8 Abende**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: **Richard Pfister**
Kursgebühr: **€ 90.-**

Gitarre - Liedbegleitung für Anfänger

Musik ist Balsam für die Seele. Singen macht viel mehr Spaß, wenn du dazu auf der Gitarre spielen kannst. Es werden die wichtigsten Grundakkorde und Begleitmethoden vermittelt.

Mitzubringen: **Gitarre**
Beginn: **Dienstag, 20.2.2018, 19:00 - 20:30 Uhr**
Dauer: **8 Abende**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: **Richard Pfister**
Kursgebühr: **€ 90.-**

Gesundheit

Bodystyling

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das strafft, formt und alle wichtigen Muskelgruppen trainiert. Durch das Training großer Muskelgruppen wird die Fettverbrennung angekurbelt. Durch spezielle Kräftigungs-Dehnungs- und Entspannungsübungen wird Ihre Körperhaltung und Rumpfstabilität verbessert und somit die Wirbelsäule entlastet.

Beginn: **Montag, 19.3.2018, 19:00 - 20:00 Uhr**
Dauer: **10 Abende**
Ort: **NMS Zell am Ziller, Gymnastikraum**
Leitung: **Wetscher Anne**
Kursgebühr: **€ 70.-**

Anmeldungen und Infos:

E-Mail: es-zell@tsn.at

www.erwachsenenschulen.at/zell-am-ziller

Maria Schwetz von 10.00 - 11.00 Uhr - Tel. 0650 / 39 25 041

Silke Sturm von 19.30 - 21.00 Uhr - Tel. 0664 / 93 51 849

Ort: NMS Zell am Ziller
Leitung: Carolin Steiner (Kunstpädagogin)
Kursgebühr: € 25,- incl. Material

Maria Schwetz von 10.00 - 13.00 Uhr - Tel. 0650 / 39 25 041
Silke Sturm von 19.30 - 21.00 Uhr - Tel. 0664 / 93 51 849



Kursprogramm: Frühjahr 2018

für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Gesundheit

Zumba

... ist das Fitness-Workout mit dem wahrscheinlich größten Spaßfaktor. Nichts lässt so schnell die Sorgen um einen herum vergessen und die Kilos purzeln. Die Musik ist mitreißend und lateinamerikanisch inspiriert. Man benötigt keinerlei Tänzerfahrung und keinen Partner. Jedermann/frau ist herzlich willkommen!

Beginn: **Dienstag, 20.2.2018, 19:00 - 20:00 Uhr**
Dauer: **10 Abende**
Ort: **Turnsaal der NMS Zell am Ziller**
Leitung: **Tiberiu Welker**
Kursgebühr: **€ 70,-**

Pound

Bei dieser Sportart wird der ganze Körper bewegt. Halsmuskeln, der Rücken, die Hüfte, die Knie, die Arme, Schultern und Beine werden ohne Pause gleichzeitig gefordert. Dank der Verbindung von Herz-Kreislauftraining und Kräfteinheiten trainiert man Gleichgewicht und Symmetrie. Durch das Trommeln mit den Drum-Sticks werden Ober- und Unterarme gestärkt und geformt. Bei einem Training von 45 Minuten, in denen man etwa 15.000 Mal mit den Stöcken trommelt, verbrennt der Körper circa 600 bis 900 Kalorien.

Beginn: **Dienstag, 20.2.2018, 20:00 - 21:00 Uhr**
Dauer: **5 Abende**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: **Tiberiu Welker**
Kursgebühr: **€ 35,-**

Strong

STRONG by Zumba ist ein hochintensives Training synchron zu Musik. Strong kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrie-Training. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst du es bis zur letzten Wiederholung und hängst noch fünf weitere dran.

Beginn: **Dienstag, 3.4.2018, 20:00 - 21:00 Uhr**
Dauer: **5 Abende**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: **Tiberiu Welker**
Kursgebühr: **€ 35,-**

Fit und aktiv mit dem Dyna-Band

Kräftigung, Stretching, Entspannung für den ganzen Körper

Beginn: **Donnerstag, 11.1.2018, 19:00 - 20:00 Uhr**
Ort: **Turnsaal der VS Zell am Ziller**
Leitung: **Martina Angebrand**
Kursgebühr: **€ 5,- pro Abend, 10er Block € 45,-**

Kinesiologie „FULL BALANCE TRAINING“

KÖRPER: Das Kreuz mit dem Kreuz beginnt bei den Füßen, Reflexzonen aktivieren, dehnen - kräftigen

GEIST: Grundlage der Wahrnehmungen ergründen. Existiert Stress wirklich? Atem und Energieregulierung Übungen

SEELE: Unsere intelligenten Zellen, unser tägliches Adrenalin gib uns heute. Im Wachstumsmodus fliegt unser Ballon mit 50 Billionen Genes

Mitzubringen: Trainingsanzug, dicke Socken, Gymnastikmatte, Wasser

Beginn: **Montag, 19.2.2018, 19:30 - 21:00 Uhr**
Dauer: **4 Abende**
Ort: **NMS Zell am Ziller, Gymnastikraum**
Leitung: **Kurt Wallner**
Kursgebühr: **€ 40,-**

Cooler Bewegung mit Musik für 10 - 13 Jährige

Kids

Hallo Kids # habt ihr Lust auf # coole Moves # lässige Musik # dann kommt am 20. Februar # um 17:00 Uhr # in die VS-Zell #

Beginn: **Dienstag, 20.2.2018, 17:00 - 18:00 Uhr**
Dauer: **5 x**
Ort: **Turnsaal Volksschule Zell am Ziller**
Leitung: **Angebrand Martina**
Kursgebühr: **€ 25,-**

Paartanzworkshop für Leicht-Fortgeschrittene

Bewegen und bewegt werden ist das Motto des Paartanzworkshop für leicht Fortgeschrittene mit Gerhard Egger. Körperwahrnehmung und Haltung, sowie Führen und geführt werden bilden - neben Grundschritten und Figurenabfolgen - den Inhalt. Der Workshop ist eine Weiterführung des Anfängerkurses. Alle Tänze werden erst kurz wiederholt und eingeführt, bevor weitere Figuren und Schrittfolgen dazukommen.

Beginn: **Mittwoch, 21.2.2018, 19:30 - 21:00 Uhr**
Dauer: **5 Abende**
Ort: **Turnsaal der VS Zell am Ziller**
Leitung: **Gerhard Egger**
Kursgebühr: **€ 80,-**

Anmeldungen und Infos:
E-Mail: es-zell@tsn.at
www.ganzschneidenschulen.at/zell-am-ziller

Maria Schwetz von 10.00 - 13.00 Uhr - Tel. 0650 / 39 25 041
Silke Sturm von 19.30 - 21.00 Uhr - Tel. 0664 / 93 51 849

Sprachen

für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Italienisch für Anfänger

Sie möchten gerne diese schöne Sprache lernen?
In diesem Kurs werden ein grundlegender Basiswortschatz und einfache grammatikalische Strukturen vermittelt. Kommunikation liegt an 1. Stelle: sich vorstellen, einfache Gespräche führen, notwendige Phrasen im Urlaub, im Hotel oder an der Bar.

Beginn: **Dienstag, 20.2.2018, 19:30 - 21:00 Uhr**
Dauer: **8 Abende**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: **Mag. Maria Schwetz**
Kursgebühr: **€ 80.- excl. Kursbuch**

Spanisch für Anfänger

In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über einige grundlegende Aspekte der spanischen Sprache. Die Kommunikation auf Spanisch wird im Mittelpunkt stehen, dabei werden Ihre Interessen einen wichtigen Teil der Kursgestaltung ausmachen. Neben der spanischen Sprache werden Sie auch Einblicke in die spanische Kultur bekommen.

Beginn: **Mittwoch, 28.2.2018, 19:00 - 20:30 Uhr**
Dauer: **8 Abende**
Ort: **NMS Zell am Ziller**
Leitung: **Mag. Florian Simperl**
Kursgebühr: **€ 80.- excl. Kursbuch**

Liebe Kursteilnehmer!

- Kursanmeldung:** Vorherige Anmeldung ist bei allen Kursen erforderlich. Sie können sich telefonisch, per E-mail oder auf unserer Homepage anmelden. Bei E-mail Anmeldung geben Sie immer den Kurs, den Sie besuchen wollen, Ihren Namen, Telefonnummer und E-mail Adresse an.
- Anmeldung per E-Mail / Homepage:** es-zell@tsn.at
www.erwachsenenschulen.at/zell-am-ziller
- Telefonische Anmeldung:** Maria Schwetz von 10.00 - 13.00 Uhr unter 0650 / 39 25 041
Silke Sturm von 19.30 - 21.00 Uhr unter 0664 / 93 51 849
- Bezahlung:** Der gesamte Kursbetrag wird ausnahmslos bei Kursbeginn vor Ort in bar kassiert. Materialkosten werden bei Bedarf extra ausgewiesen.
- Rücktritt durch Kursteilnehmer:** Sollte ein gemeldeter Kursteilnehmer am Besuch des Kurses verhindert sein, so bitten wir um rechtzeitige Verständigung. Ein Rücktritt während des Kurses ist nur in Ausnahmefällen möglich! Anmelde- bzw. Abmeldeschluss ist jeweils 3 Tage vor Kursbeginn. Bei Einhaltung dieser Frist ist keine Stornogebühr fällig, ansonsten wird eine Stornorechnung von 100% gestellt. Für Verluste und Schäden, die Kursteilnehmern durch den Besuch von Kursen und Veranstaltungen der Erwachsenenschule entstehen, wird generell KEINE Haftung übernommen.

Wir freuen uns Sie bei dem ein oder anderen Kurs/Vorträgen begrüßen zu dürfen.

Erwachsenenschulen sind Zweigstellen des Tiroler Bildungsforums, die vor Ort ehrenamtlich geführt werden. Ziel ist es, wohnortnahe, leistbare Bildungsangebote zu gestalten. Dies gelingt besonders durch Ihre Unterstützung, wenn Ideen für Angebote an die Leitung der Erwachsenenschule herangetragen werden oder sich Personen als ReferentInnen zur Verfügung stellen.

Mit freundlicher Unterstützung:

**Raiffeisenbank
Zell am Ziller**



SPARKASSE
Schwaz AG