

Zugestellt durch Post.at



Volkshochschule
ZIRL

WISSEN FÜR ALLE
www.vhs-tirol.at

Führungen
Kurse
Vorträge

Frühjahr/Sommer 2024



gefördert durch die

MARKTGEMEINDE ZIRL



www.vhs-tirol.at/zirl

VOLKSHOCHSCHULE ZIRL

Leitung: KUTSCHER MANUELA

6170 Zirl, Schwabstraße 32B
Tel. 0699/12 19 48 84

Anmeldezeiten: ab 08. Februar von Montag – Donnerstag
von 08.30 – 11.00 Uhr unter der Nummer 0699/12 19 48 84

Mailadresse: zirl@vhs-tirol.at
Buchung über Internet: <http://www.vhs-tirol.at/zirl>

Die Anmeldung per Email beginnt erst am 08.02.2024, 11.00 Uhr. Dabei ist es notwendig die nachfolgenden Daten vollständig anzugeben: Vor- und Zuname, Telefonnummer, vollständige Adresse, Emailadresse. Unvollständige Nachrichten können nicht berücksichtigt werden.

BANKVERBINDUNGSDATEN – VHS TIROL

Einzahlungen: IBAN AT44 2050 3015 0025 0046
BIC SPIHAT22xxx

Bitte stets um Angabe Ihrer sechsstelligen Zahlungsreferenz, da ohne Angabe dieser die Gefahr besteht, dass Ihre Zahlung falsch zugeordnet wird und sich die Buchung dadurch verzögert!!!

Allgemeine Hinweise:

Die Volkshochschule Tirol, 1945 als **gemeinnütziger** Verein gegründet, ist eine Einrichtung der allgemeinen und beruflichen Erwachsenenbildung. Sie ist den Grundsätzen der Demokratie und der Menschenrechte verpflichtet und ist **politisch unabhängig**. Alle Veranstaltungen sind allgemein zugänglich. Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule Zirl mit ihren Kursen Gast in Schulen und anderen Orten ist. Achten Sie daher bitte auf Sauberkeit und verlassen Sie den Kursraum aufgeräumt. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, werden Sie verständigt, der volle Kursbeitrag wird zurückerstattet. **Haben Sie sich zu einem Kurs angemeldet, sind aber verhindert, dann melden Sie sich bitte unbedingt 10 Tage vor Kursbeginn ab, ansonsten wird eine Stornogebühr eingehoben.** Wir freuen uns, wenn Sie die Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule besuchen und bitten Sie, uns Ihre Anregungen und Wünsche mitzuteilen. Wir werden uns bemühen, diese bei der Programmgestaltung zu berücksichtigen. Datenschutz: Jede/r Kursteilnehmer/in und alle an der Zusendung des Kursprogrammes Interessierten erklären sich damit einverstanden, dass seine/ihre Daten automationsunterstützt (EDV) unter der DVR Nr. 0017809 bei der VHS Tirol bearbeitet und evident gehalten werden. „Detaillierte Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung: www.vhs-tirol.at/datenschutz. **Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol, einsehbar unter www.vhs-tirol.at/agb**

Sprachen

- > **English A2 Refresher - Let's chat!** **U36-5201**
Inhalt: „Use it or lose it“ ist das Motto dieses Kurses. Abwechslungsreich und interaktiv vertiefen wir vor allem die „Speaking Skills“ in verschiedensten Alltagssituationen und Themen, die die Welt bewegen, um für jegliche Kommunikation gewappnet zu sein. **Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer*innen / € 145,- **Buch:** Great! A2, 2nd edition, Klett, 2021, ISBN: 978-3-12-501754-2
Leitung: Mag. Thomas Gaßler **Beginn:** Mi, 28.02.24, 18:00 - 19:40 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Zirl **Kosten:** € 136,-
-
- > **Italienisch A2.1 - leicht Fortgeschrittene** **U36-5401**
Inhalt: Wir wiederholen und festigen die Grundlagen der italienischen Sprache mit Kommunikationsbeispielen für Alltagssituationen und setzen unsere Reise quer durch Italiens Regionen mit all ihren Facetten fort. **Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer*innen / € 158,- **Buch:** Nuovo Espresso 2, Hueber, 2023, ISBN 978-3-19-225439-0
Leitung: Mag. Thomas Gaßler **Beginn:** Di, 27.02.24, 18:00 - 19:40 Uhr, 11 Termine
Ort: Mittelschule Zirl **Kosten:** € 150,-
-
- > **Italienisch A1.2 - Anfänger*innen - 2. Semester** **U36-5402**
Inhalt: Wir lernen und üben anhand von Kommunikationsbeispielen für Alltagssituationen und erwerben weitere Grundlagen der Grammatik und des Wortschatzes. Vorkenntnisse erforderlich! **Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer*innen / € 158,- **Buch:** Con Piacere Nuovo A1, Klett, 2017, ISBN: 978-3-12-525201-1
Leitung: Mag. Thomas Gaßler **Beginn:** Di, 27.02.24, 19:45 - 21:25 Uhr, 11 Termine
Ort: Mittelschule Zirl **Kosten:** € 150,-
-
- Spanisch A1 - Anfänger * innen - 4. Semester** **U36-5501**
Inhalt: Dieser Spanischkurs ist für Anfänger*innen konzipiert, die bereits mindestens 3 Semester Spanisch gelernt haben. Obwohl der Schwerpunkt auf dem Sprechen liegt, werden Sie auch grammatische Strukturen und Satzstrukturen lernen, die die Grundlage für den weiteren Lernprozess bilden. **Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer*innen / € 158,-Kopierbeitrag € 7,- wird im Kurs eingehoben!
Leitung: Pepa Ortega Solano **Beginn:** Mo, 26.02.24, 19:00 - 20:40 Uhr, 11 Termine
Ort: Mittelschule Zirl **Kosten:** € 150,-

Kunsthandwerk und Handarbeit

- > **Tiroler Blumenzauber: Schaffe dein einzigartiges Naturjuwel** **U36-6201**
Inhalt: Kreiere dein Schmuckstück oder deinen Schlüsselanhänger aus regionalen Tiroler Blumen. Nach einer kurzen Einführung in die Materialkunde kannst du direkt mit dem Werkeln beginnen. Ich verwende hochwertiges UV-Harz, um die zarten Blüten in deinem Schmuckstück perfekt einzubetten. Die Basis für die Schmuckstücke bilden Edelstahlfassungen, die auch für Allergi-

ker*innen geeignet sind. Während des Workshops besteht die Möglichkeit, im Durchschnitt 3 bis 5 Schmuckstücke zu kreieren. **Bitte mitbringen:** zarte getrocknete Blütenblätter, wenn Sie diese in ein Schmuckstück einarbeiten möchten. Der Materialbeitrag für den Schmuck wird vor Ort entsprechend dem Verbrauch berechnet. Der Preis für die Anhänger beträgt € 8,- bis € 75,-.

Leitung: Stephanie Falschlunger MSC
Ort: Mittelschule Zirl

Termin: Do, 25.04.24, 18:30 - 21:30 Uhr
Kosten: € 30,- / max. 9 TN

Kochen

Bitte bei Kochkursen mitzunehmen: Geschirrtücher, verschließbare Gefäße!

> **Spring Buddha Deli Bowls**

U36-6501

Inhalt: Buddha Bowls machen satt und glücklich. Ganz egal, ob Sie sich vegan, vegetarisch oder mit Fleisch ernähren - stellen Sie sich Ihre Bowl aus warmen und kalten Bestandteilen nach Ihren Wünschen zusammen! **Lebensmittelbeitrag:** € 25,- wird im Kurs eingehoben!

Leitung: Nikolaos Nianias
Ort: Mittelschule Zirl, Küche

Termin: Di, 19.03.24, 18:30 - 21:50 Uhr
Kosten: € 36,-

> **Kleingebäck backen geht rasch und lässt sich gut vorbereiten**

U36-6502

Inhalt: Wir backen Salzstangerl, Laugenknöpfe, Kornspitz und Käseweckerl. Schnell und einfach, Übernachtgare oder Slow Baking. **Lebensmittelbeitrag:** € 15,-, wird im Kurs eingehoben! Bitte ein kleines Glas mit Schraubverschluss mitbringen.

Leitung: Michaela Buschneg
Ort: Mittelschule Zirl, Küche

Termin: Di, 12.03.24, 18:30 - 21:30 Uhr
Kosten: € 34,-

> **Backen mit Sauerteig kann jede*r!**

U36-6503

Inhalt: Wie stellt man den eigenen Natursauerteig her (Roggen, Weizen oder Dinkelsauerteig), wie pflegt und führt man ihn weiter (über Jahre wird er immer besser)? Wir backen Sauerteigbrot im Holzbackofen bzw. im Backrohr und zur Jahreszeit passend backen wir steirisches Osterbrot! **Lebensmittelbeitrag:** € 15,-, wird im Kurs eingehoben! Bitte ein kleines Glas mit Schraubverschluss mitbringen.

Leitung: Michaela Buschneg
Ort: wird noch bekannt gegeben

Termin: Di, 19.03.24, 18:30 - 21:30 Uhr
Kosten: € 34,- / max. 10 TN

> **Es muss nicht immer Wurstsemmel sein**

U36-6504

Inhalt: Nachdem immer weniger Firmen eigene, angeschlossene Kantinen besitzen und auch die Arbeitszeiten immer flexibler werden, greifen mehr Arbeitnehmer*innen mittags zum belegten Brot. In diesem Kurs sprechen wir über Alternativen und bereiten verschiedene Speisen zu, mit Fleisch und Fisch, aber auch vegan, die Energie liefern und somit sowohl dem nachmittäglichen Tief als auch Heißhungerattacken vorbeugen können. Gerne können Unverträglichkeiten schon bei der Anmeldung bekanntgegeben werden. **Lebensmittelbeitrag:** € 20,- wird im Kurs eingehoben

NEU

Leitung: Johanna Moser **Termin:** Do, 21.03.24, 18:00 - 21:30 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 37,-

> **Sushi Spezial** **U36-6505**

Inhalt: In diesem Kochkurs lernen Sie verschiedenste Sushiformen zuzubereiten.
Lebensmittelbeitrag: € 25,-, wird im Kurs eingehoben

Leitung: Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 09.04.24, 18:30 - 21:50 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 36,-

> **Fisch und Meeresfrüchte kochen** **U36-6506**

Inhalt: „Mut zu Meer“ - lernen, wie man gekonnt und ohne viel Arbeit tolle Ergebnisse erzielt. Wir werden Meeresfrüchte und Fisch putzen und daraus schmackhafte Speisen zubereiten. **Lebensmittelbeitrag:** € 25,-, wird im Kurs eingehoben

Leitung: Sabine Feuerstein **Termin:** Do, 18.04.24, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 37,-

> **Powerfood für Frauen** **U36-6507**

Inhalt: Wir kochen köstliche und wirkungsvolle Gerichte, die uns Energie geben und unsere Organe stärken. Im Laufe des monatlichen Zyklus und in unterschiedlichen Lebensphasen braucht unser Körper die passenden Lebensmittel und Kräuter. Dadurch können wir unsere Mitte stärken sowie tatkräftiger und ausgeglichener werden. **Lebensmittelbeitrag:** €18,-, wird im Kurs eingehoben

NEU

Leitung: Mag.^a Hany Plattner-Dvorak **Termin:** Di, 23.04.24, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 32,-

> **Reste Verkochen** **U36-6508**

Inhalt: Auch in Zeiten des Überflusses tut es gut, sich des Wertes der Lebensmittel bewusst zu werden und Reste zu verwerten anstatt einfach wegzuschmeißen. In diesem Kurs kochen wir einfache Speisen aus Resten vom Vortag. Sie haben die Möglichkeit, etwaige Unverträglichkeiten bei der (zeitigen) Anmeldung anzugeben, damit sie bei der Rezeptauswahl berücksichtigt werden können. **Lebensmittelbeitrag:** € 15,- wird im Kurs eingehoben

NEU

Leitung: Johanna Moser **Termin:** Do, 25.04.24, 18:00 - 21:30 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 37,-

> **Griechische Küche** **U36-6509**

Inhalt: An diesem Kochabend werden klassische Gerichte aus Griechenland zubereitet. **Lebensmittelbeitrag:** € 25,-, wird im Kurs eingehoben

Leitung: Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 14.05.24, 18:30 - 21:50 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 36,-

> **Frühjahrskräuter verarbeiten** **U36-6510**

Inhalt: Viele Frühjahrskräuter haben eine reinigende Wirkung im Körper. Mit dem gezielten Einsatz von Kräutern können wir unsere Kräfte gut aktivieren. Dabei stellen wir uns unterschiedliche Elixiere und Anwendungen her, die im Alltag schnell zur Hand sind. **Lebensmittelbeitrag:** € 18,- wird im Kurs eingehoben
Bitte mitnehmen: kleine Glasflaschen, Gläser und Tiegel

Leitung: Mag.^a Hany Plattner-Dvorak **Termin:** Di, 21.05.24, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 37,-

- > **Vegetarische Küche** **U36-6511**
Inhalt: Nach einem theoretischen Einblick in die vegetarische Küche bereiten wir ein köstliches Menü zu. **Lebensmittelbeitrag:** € 25,-, wird im Kurs eingehoben
Leitung: Nikolaos Nianias **Termin:** Mi, 12.06.24, 18:30 - 21:50 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 36,-

Musik

- Einfaches „Gitarrenbegleiten“ - Anfänger * innen** **U36-6801**
Inhalt: In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Gitarre und die einfache Begleitung bekannter Lieder. Wir spielen einfach ohne Noten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. **Kleingruppenpreis:** 4-5 Teilnehmer*innen / € 125,- Bitte Gitarre mitbringen!
Leitung: Christoph Unterberger **Beginn:** Di, 05.03.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Zirl **Kosten:** € 115,-
-
- > **Einfaches „Gitarrenbegleiten“ - leicht Fortgeschrittene** **U36-6802**
Inhalt: Ein toller Vertiefungskurs für alle mit Grundkenntnissen! **Kleingruppenpreis:** 4-5 Teilnehmer*innen / € 125,- Bitte Gitarre mitbringen!
Leitung: Christoph Unterberger **Beginn:** Di, 05.03.24, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Ort: Mittelschule Zirl **Kosten:** € 115,-

Gesundheit / Körper / Bewegung

- > **Hausmittel für die warme Jahreszeit** **U36-7001**
Inhalt: Juckreiz-Salbe, Roll-on bei Kopfschmerzen oder Mückenstichen und Muskelexier. Die schnelle Behandlung von Mückenstichen verhindert lästige Schwellungen oder Juckreiz, dafür gibt es gute Hausmittel. Sollte es doch einmal zu Juckreiz kommen, lässt sich dieser mit einer tollen Salbe schnell lindern. Häufig ist die Empfindlichkeit im Sommer höher und es treten schneller Kopfschmerzen auf, die sich aber mit einem Roll-on oft gut lindern lassen. Für müde Muskeln stellen wir ein Elixier her. Die Informationen der Kursleiterin ersetzen nicht eine ärztliche Abklärung! **Bitte mitnehmen:** kleine Glasflaschen, Gläser und Tiegel. **Materialbeitrag:** € 22,- wird im Kurs eingehoben
Leitung: Mag.^a Hany Plattner-Dvorak **Termin:** Di, 16.04.24, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 32,-
- NEU**
-
- > **Schmink-Workshop** **U36-7002**
Inhalt: Ob Smokey Eyes, Business-Make-up oder einfaches Tages-Make-up. In diesem Workshop wirst du zur Make-up-Expertin und tauchst in die Welt der Farben ein. **Materialbeitrag:** € 8,-, wird im Kurs eingehoben!
Leitung: Andrea Unterrainer **Termin:** Mi, 17.04.24, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl, Textiler Werkraum **Kosten:** € 38,- / max. 8 TN
-
- > **Der 1. Eindruck zählt - die Körpersprache** **U36-7003**
Inhalt: Haben Sie sich auch schon gefragt, WIE ihre Wirkung nach außen ist? Sind Sie

NEU

sich Ihres Auftrittes sicher? Es steht ein Gespräch beim Chef an? Sie wollen eine Gehaltserhöhung oder sich vielleicht für einen neuen Job bewerben? 93 % macht die Körpersprache aus und nur 7 % das Gesprochene! Lernen Sie Ihre Körpersprache und Ihre Wirkung besser kennen. Bei der Anmeldung bitte Ihren Wunsch/Ihre Herausforderung bekanntgeben, damit dies dann anonym besprochen und erarbeitet werden kann.

Leitung: Andrea Unterrainer **Termin:** Mi, 08.05.24, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Mittelschule Zirl **Kosten:** € 30,- / max. 6 TN

Hinweis: Bei Bewegungskursen müssen die Kursutensilien, wie Matten usw. selbst mitgebracht werden! Ausführliche Kursbeschreibungen finden sie auf unserer Homepage!

> **Yin & Yang Yoga - der sanfte Weg zur inneren Mitte** **U36-7201**

Inhalt: Wir beginnen mit gezielten, dynamischen Bewegungsabläufen - Yang-Teil. Im Anschluss daran wird mit lang gehaltenen Positionen (vorwiegend liegend) die Einheit ergänzt - Yin-Teil. Eine Meditation schließt die Stunde ab! **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer*innen/€ 130,- **Bitte mitnehmen:** Yogamatte, evtl. Yogablöcke und Polster, Handtuch oder Decke, bequeme Bekleidung - auch zum Überziehen, Trinkflasche

Leitung: Veronika Hochenegger **Beginn:** Mo, 19.02.24, 19:15 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Ort: Fambozi **Kosten:** € 121,-

> **Yin & Yang Yoga - der sanfte Weg zur inneren Mitte** **U36-7201A**

Inhalt: Siehe Kursnummer U36-7201
Kleingruppenpreis: 5-6 Teilnehmer*innen/€ 48,-

Leitung: Veronika Hochenegger **Beginn:** Mo, 03.06.24, 19:15 - 20:30 Uhr, 4 Termine
Ort: Fambozi **Kosten:** € 42,-

> **Mindful Yoga für Anfänger * innen** **U36-7202**

Inhalt: Ein Rundum-Gesamtpaket für Körper, Geist und Seele. Einfache Bewegungsabläufe werden mit Elementen aus dem Mentaltraining kombiniert, Atem- und Achtsamkeitsübungen ergänzen die Stunde. Entspannungsübungen und kurze Meditationen runden jede Einheit ab. **Kleingruppenpreis:** 5-6 TN / € 130,-

Leitung: Veronika Hochenegger **Beginn:** Di, 20.02.24, 19:00 - 20:15 Uhr, 12 Termine
Ort: Fambozi **Kosten:** € 121,-

> **Mindful Yoga für Anfänger * innen** **U36-7202A**

Inhalt: Siehe Kursnummer U36-7202. **Kleingruppenpreis:** 5-6 TN / € 60,-

Leitung: Veronika Hochenegger **Beginn:** Di, 21.05.24, 19:00 - 20:15 Uhr, 5 Termine
Ort: Fambozi **Kosten:** € 51,-

> **Yogilates am Vormittag** **U36-7203**

Inhalt: Wir verbinden Yoga-Elemente und Pilates-Einheiten **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer*innen / € 112,-

Leitung: Andrea Wieser **Beginn:** Mi, 21.02.24, 09:00 - 10:00 Uhr, 13 Termine
Ort: Musikschule Zirl **Kosten:** € 108,-

- > **Yoga für Anfänger * innen und leicht Fortgeschrittene** **U36-7204**
Inhalt: Hatha Yoga Kurs mit Meditation **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer*innen € 120,- / TN
Leitung: Hannah Trommelschläger **Beginn:** Mi, 21.02.24, 18:45 - 20:00 Uhr, 11 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 111,-
-
- > **Yoga für Anfänger * innen und leicht Fortgeschrittene** **U36-7204A**
Inhalt: siehe Kursnummer U36-7204
Kleingruppenpreis: 5-6 Teilnehmer*innen € 48,- / TN
Leitung: Hannah Trommelschläger **Beginn:** Mi, 29.05.24, 18:45 - 20:00 Uhr, 4 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 42,-
-
- > **Vinyasa Yoga Flow für Anfänger * innen und leicht Fortg.** **U36-7205**
Inhalt: Dieser Yoga-Stil ist eine kreative und dynamische Form des Yoga, bei der Körperhaltungen mit dem Atem verbunden werden. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer*innen € 132,- / TN
Leitung: Mag.^a Nicole Haas **Beginn:** Do, 22.02.24, 18:25 - 19:55 Uhr, 10 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 123,-
-
- > **Vinyasa Yoga Flow für Anfänger * innen und leicht Fortg.** **U36-7205A**
Inhalt: Siehe Kursnummer U36-7205 **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer*innen € 47,- / TN
Leitung: Mag.^a Nicole Haas **Beginn:** Do, 23.05.24, 18:25 - 19:55 Uhr, 3 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 38,-
-
- > **Achtsamkeit und Entspannungstraining** **U36-7206**
Inhalt: Kennenlernen und Ausprobieren ausgewählter Methoden aus dem Entspannungs- und Achtsamkeitstraining, um die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, Stress zu reduzieren und den Blick auf die eigene Selbstfürsorge zu richten. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer*innen / € 70,-
Bitte mitnehmen: Matte und Decke, bequeme Bekleidung
Leitung: Mag.^a Ursula Birnbaumer **Beginn:** Mo, 22.04.24, 19:10 - 20:40 Uhr, 5 Termine
Ort: Fambozi **Kosten:** € 63,-
-
- > **Pilates und Meditation** **U36-7401**
Inhalt: Dieser Kurs beinhaltet Basic-Pilatesübungen mit verschiedenen Entspannungstechniken. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer*innen / € 112,-
Leitung: Andrea Wieser **Beginn:** Mo, 19.02.24, 17:45 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Ort: Fambozi **Kosten:** € 105,-
-
- > **Pilates und Meditation** **U36-7401A**
Inhalt: Siehe Kursnummer U36-7401 **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer*innen / € 48,-
Leitung: Andrea Wieser **Beginn:** Mo, 13.05.24, 17:45 - 19:00 Uhr, 4 Termine
Ort: Fambozi **Kosten:** € 42,-
-
- > **Pilates für Anfänger * innen und leicht Fortgeschrittene** **U36-7402**
Inhalt: Dieser Kurs beinhaltet eine klassische Pilates-Stunde.
Leitung: Mag.^a (FH) Nicole Hager **Beginn:** Mo, 19.02.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 11 Termine
Ort: Fambozi **Kosten:** € 92,-

- > **Pilates für Anfänger * innen und leicht Fortgeschrittene** **U36-7402A**
Inhalt: Siehe Kursnummer U36-7402
Leitung: Mag.^a (FH) Nicole Hager **Beginn:** Mo, 27.05.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
Ort: Fambozi **Kosten:** € 33,-
-
- > **Pilates für Fortgeschrittene** **U36-7403**
Inhalt: Dieser Kurs beinhaltet eine klassische Pilates-Stunde.
Leitung: Margit Neuner **Beginn:** Mo, 19.02.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 100,-
-
- > **Bodytoning** **U36-7404**
Inhalt: Gezielte kräftigende und figurformende Übungen werden in diesem Kurs gelernt!
Leitung: Margit Neuner **Beginn:** Mo, 19.02.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 100,-
-
- > **Pilates für Anfänger * innen** **NEU** **U36-7405**
Inhalt: Dieser Kurs beinhaltet eine klassische Pilates-Stunde für Anfänger.
Leitung: Mag.^a (FH) Nicole Hager **Beginn:** Di, 20.02.24, 17:30 - 18:30 Uhr, 11 Termine
Ort: Fambozi **Kosten:** € 92,-
-
- > **Pilates für Anfänger * innen** **U36-7405A**
Inhalt: Siehe Kursnummer U36-7405
Leitung: Mag.^a (FH) Nicole Hager **Beginn:** Di, 14.05.24, 17:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
Ort: Fambozi **Kosten:** € 50,-
-
- > **Pilates - leicht Fortgeschrittene** **U36-7406**
Inhalt: Dieser Kurs beinhaltet eine klassische Pilates-Stunde!
Leitung: Andrea Wieser **Beginn:** Di, 20.02.24, 18:10 - 19:10 Uhr, 11 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 92,-
-
- > **Pilates - leicht Fortgeschrittene** **U36-7406A**
Inhalt: Siehe Kursnummer U36-7406
Leitung: Andrea Wieser **Beginn:** Di, 14.05.24, 18:10 - 19:10 Uhr, 5 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 42,-
-
- > **Bauch-Beine-Po-Klassikstunde mit Faszienrolle** **U36-7407**
Inhalt: In diesem tollen Training bringen wir Bauch, Oberschenkel und Po in Form, stärken Rücken, Herz und Kreislauf und dehnen die beanspruchten Muskeln - ein vitalisierendes Rundumtraining mit einem 10-minütigen Teil mit der Faszienrolle als Abschluss! **Bitte mitnehmen:** Faszienrolle
Leitung: Astrid Prugger **Beginn:** Di, 20.02.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Ort: Mittelschule Zirl **Kosten:** € 100,-
-
- > **Zumba®** **U36-7408**
Inhalt: Zumba® ist für alle, die ein Fitness-Workout machen wollen und vor allem Spaß am Tanzen haben.
Leitung: Astrid Kirchmair **Beginn:** Di, 20.02.24, 19:10 - 20:10 Uhr, 11 Termine
Ort: Mittelschule Zirl **Kosten:** € 92,-

- > **Zumba®** **U36-7408A**
Inhalt: Siehe Kursnummer U36-7408
Leitung: Astrid Kirchmair **Beginn:** Di, 14.05.24, 19:10 - 20:10 Uhr, 5 Termine
Ort: Mittelschule Zirl **Kosten:** € 42,-
-
- > **Modern Line Dance - leicht Fortgeschrittene** **U36-7409**
Inhalt: Sie tanzen gerne, haben aber niemanden, der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Bewegung, Tanz und Lebensfreude. Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Tanzvergnügen ohne Partner*in, geeignet für jedes Alter, für Frauen und Männer! **Bitte mitnehmen:** Turnschuhe, die für die Turnhalle geeignet sind (weiße Sohle)
Leitung: Daniela Haider **Beginn:** Di, 20.02.24, 19:20 - 20:50 Uhr, 10 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 110,-
-
- > **Modern Line Dance - leicht Fortgeschrittene** **U36-7409A**
Inhalt: Siehe Kursnummer U36-7409
Leitung: Daniela Haider **Beginn:** Di, 14.05.24, 19:20 - 20:50 Uhr, 5 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 55,-
-
- > **HIIT Workout** **U36-7410**
Inhalt: Dieser Kurs ist für alle, die ein effektives Training für den ganzen Körper suchen!
Leitung: Katharina Triendl **Beginn:** Do, 22.02.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine
Ort: Mittelschule Zirl **Kosten:** € 105,-
-
- > **Dein Einstieg in die Welt des Laufens - Anfänger * innen** **U36-7411**
Inhalt: Du wolltest schon immer mit dem Laufen starten, aber kannst dich einfach nicht motivieren? Oder du hast es schon mehrfach versucht, aber ohne Erfolg bzw. gleich mit Verletzungen oder Demotivation? Dann ist jetzt Schluss damit! Gemeinsam arbeiten wir an den kompletten Grundlagen, entwickeln Routinen, lernen Trainingsmöglichkeiten kennen und stärken die körperlichen und mentalen Fähigkeiten mit Motivationstipps und vielem mehr. Bei Schönwetter findet der Kurs teilweise am Firmengelände der Fa. Hollu, Zirl, statt.
Kleingruppenpreis: 5-6 Teilnehmer*innen / € 85,-
Leitung: Patrick Pöschl **Termine:** Mo, 08.04., jeweils 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 78,-
-
- > **Kräftigungstraining für Läufer * innen** **U36-7412**
Inhalt: Gezielt arbeiten wir an der Läufer*innenspezifischen Muskulatur und stärken diese. Dadurch können sich für Läufer*innen sehr viele Vorteile ergeben, wie ein besserer Laufstil, eine bessere Laufökonomie sowie die Verringerung des Verletzungsrisikos. Bei Schönwetter findet der Kurs teilweise am Firmengelände der Fa. Hollu, Zirl, statt.
Kleingruppenpreis: 5-6 Teilnehmer*innen / € 85,-
Leitung: Patrick Pöschl **Termine:** Mo, 08.04. jeweils 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 78,-
-

Kinderkurse

- > **Turnen/Leichtathletik-Training für 5-7-Jährige** **U36-7802**
Inhalt: Dein Kind liebt es, sich zu bewegen, aktiv zu sein und zu spielen? Dann ist es beim Leichtathletik-Training für Kinder perfekt aufgehoben. Spielerisch erlernt es die verschiedenen Sportarten der Leichtathletik.
Leitung: Patrick Pöschl **Beginn:** Di, 27.02.24, 16:00 - 17:00 Uhr, 14 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 98,-
-
- > **Turnen/Leichtathletik-Training für 8-11-jährige** **U36-7803**
Inhalt: Siehe Kursnummer U36-7802, altersentsprechend
Leitung: Patrick Pöschl **Beginn:** Di, 27.02.24, 17:00 - 18:00 Uhr, 14 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 98,-
-
- > **Tänzerische Früherziehung, Bewegung & Spaß für 4-5-jährige** **U36-7804**
Inhalt: Dieser Kurs findet ohne Eltern statt! Mit Bewegungsspielen, cooler Tanzmusik und Kreativität werden Mädchen und Jungs im Alter von 4 bis 5 Jahren fürs Tanzen begeistert und motiviert. Unter anderem werden den Kids spielerisch die Grundtechniken im Ballett sowie im Jazz und Showdance nähergebracht.
Leitung: Anna Stecher **Beginn:** Do, 29.02.24, 16:15 - 17:15 Uhr, 13 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 91,-
-
- > **Tänzerische Früherziehung, Bewegung & Spaß für 6-8 jährige** **U36-7805**
Inhalt: Siehe Kursnummer U36-7804, altersentsprechend!
Leitung: Anna Stecher **Beginn:** Do, 29.02.24, 17:15 - 18:15 Uhr, 13 Termine
Ort: Volksschule Zirl **Kosten:** € 91,-

Notizen

Raiffeisen

