

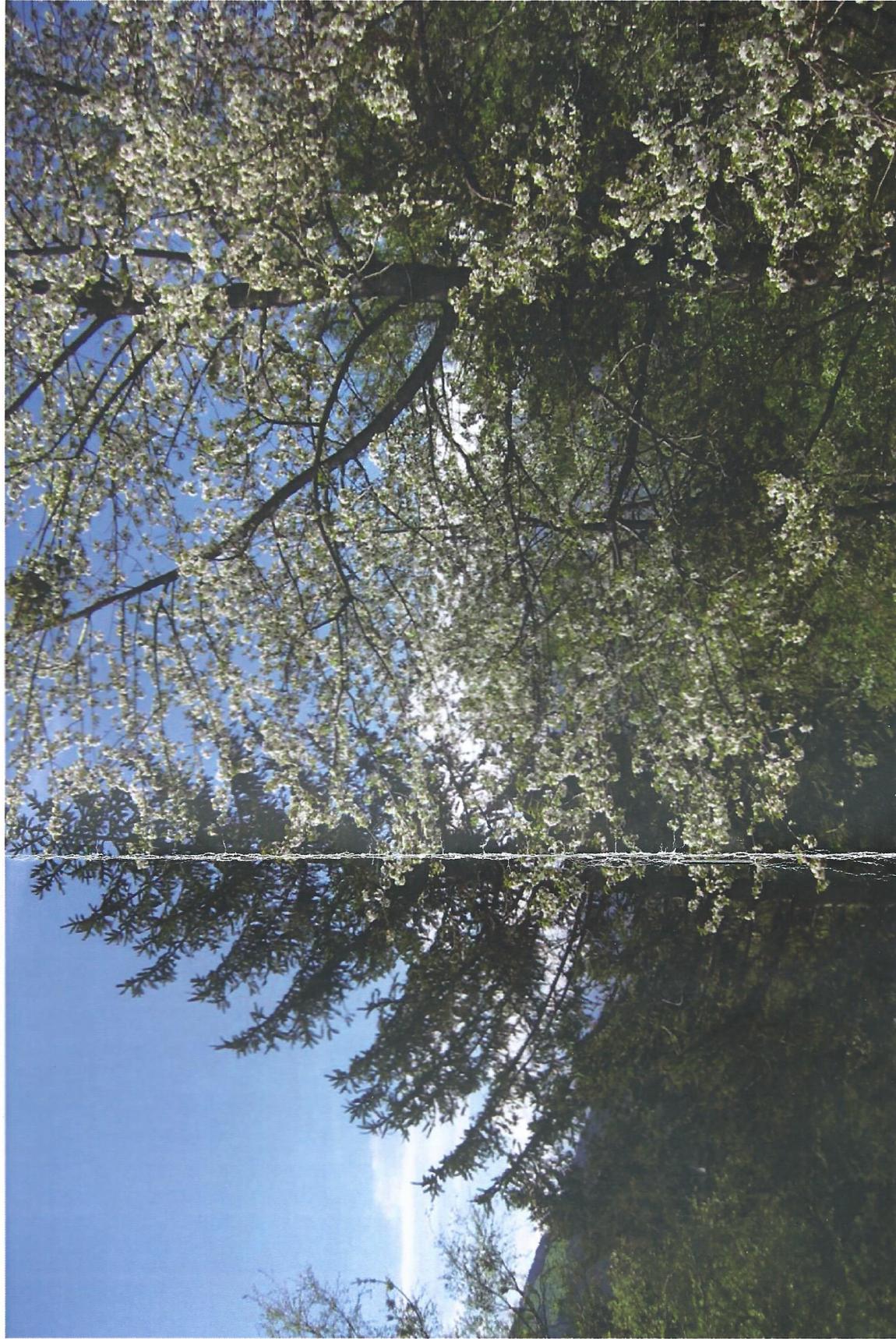
An einen Haushalt

Postgebühr bar bezahlt



ERWACHSENENSCHULE PATSCH

FRÜHJAHRSPROGRAMM 2014



Dankenswerter Weise
mit Unterstützung von

PRO AQUA PEDRINI KG
SANITÄR • HEIZUNG • SOLAR
☎ 0650/ 777 95 98 ☎ 0650 / 840 64 38
6082 Patsch, Gänsbichlweg 2 • Fax 0512/370078
office@pro-aqua-pedrini.at www.pro-aqua-pedrini.at

Installation
Pedrini KG

6082 Patsch
Gänsbichl 2

0512/370078

office@pro-aqua-pedrini.at

ÜBERSICHT

- **JOUR FIXE** **Gemeindesaal** **Eintritt frei**
Lernen macht Freude – oder nicht?
Filmvorführung: Von Menschen und Göttern **Eintritt: € 6,00**
Gesunde Ernährung braucht gesunde Nahrungsmittel
Goldbichl
- **BEWEGUNG UND GESUNDHEIT**
Sich der Sonne entgegenstrecken
Pilates für Frauen
Pilates für Männer
Rückbildung
Superfit
Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch
Yoga Grundstufe
Yoga vertiefend
Griafs' di Stubb
- **SENIORENBILDUNG**
Sanfte Gymnastik
Griafs' di Stubb
- **KINDER UND JUNGE MENSCHEN**
Hip Hop 4 – 6 Jahre (Kindergarten)
Hip Hop 6 – 10 Jahre (Volksschule)
Breakdance für Buben ab 8 Jahre
Hip Hop ab 11 Jahre
Lernhilfe
- **ELEMENTARE MUSIKALISCHE GRUNDAUSBILDUNG**
Musikalische Früherziehung 1
Musikalische Früherziehung 2
Musikwerkstatt
- **PATSCHER ROMREISE**



LERNEN MACHT FREUDE –

ODER NICHT?

Vortrag und Diskussion

Referentin:

Prof. Mag. Michaela Meisl

Expertin für körperlich-geistig-seelisches Gleichgewicht
Professorin für Französisch und Spanisch
Lehrbeauftragte am Universitäts-Sport-Institut Ibk

Warum lernt der Mensch

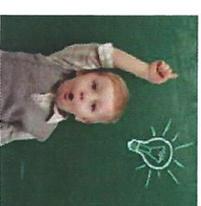
Was verhindert Lernen

Warum hilft Üben manchmal nicht

Was ist eine Lernblockade

Kann Kinesiologie helfen

Welche Unterstützung braucht das Kind in seiner Entwicklung



FILMVORFÜHRUNG

VON MENSCHEN UND GÖTTERN

Großer Preis der Jury

Filmfestspiele in Cannes 2010

Eintritt: € 6,00



Algerien im Jahr 1996:

Inmitten des schwelenden Konflikts zwischen der algerischen Armee und muslimischen Terroristen gelingt es den Trappistenmönchen des Klosters „Notre Dame d'Atlas“ in Tibhirine, eine harmonische Beziehung zur einheimischen Bevölkerung aufzubauen. Als die Terroristen zwei Gasarbeiter ermorden, bittet man die Mönche, zu ihrer eigenen Sicherheit das Land zu verlassen. Doch die Mönche bleiben. Trotz konkreter Bedrohung geben die Mönche ihre Prinzipien von Solidarität und Nächstenliebe nicht auf. Sieben Mönche werden entführt und schließlich ermordet. Eine genaue Aufklärung der verbrecherischen Tat fehlt bis heute.

Der Film lehrt viel über Mut, Willenstärke und Mitmenschlichkeit.

Und er zeigt, was passiert, wenn Hass und Verblendung Überhand nehmen.



GESUNDE ERNÄHRUNG BRAUCHT GESUNDE NAHRUNGSMITTEL

Referentin: Eva-Maria Schuler, Kolsass

Was hat es auf sich mit der „Gesunden Ernährung“?

Was kann ich mir und meiner Umwelt Gutes tun, wenn ich bewusst einkaufe?

Lohnt es sich das Kleingedruckte zu lesen?

Wie finde ich ein Qualitätsprodukt im trügerischen Dschungel der Angebote?



In Zusammenarbeit mit



ein Brandopferplatz im Herzen der Alpen

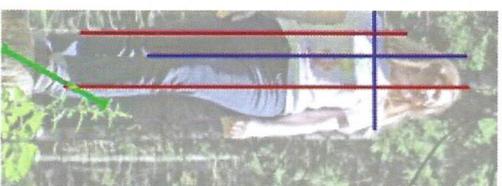
GOLDBICHL



An diesem markanten Hügel am Fuße des Patscherkofels befindet sich eines der bedeutendsten Heiligtümer des nördlichen Alpenraumes. Archäologen der Uni Innsbruck haben nach 2000 Jahren Licht in die Geschichte des Platzes gebracht.

Der Vortrag wird mit vielen interessanten Bildern einen spannenden Einblick in die Geschichte dieses bedeutenden Kulturdenkmals in unserer Nachbarschaft geben.

In Zusammenarbeit und mit Referenten des



→ **BEWEGUNG UND GESUNDHEIT**

SICH DER SONNE ENTGEGENSTRECKEN

Die funktionelle Ausrichtung des Körpers

Rechtzeitig zum Frühlingsbeginn wird der Körper durch sanfte kinesiologische Techniken und Methoden unterstützt, nach dem Winter seine natürliche Beweglichkeit und Stärke wieder zu erlangen.

Verspannungen lösen sich

Das Energiesystem gleicht sich aus
Stress und Anspannung verschwinden

Die Ausrichtung beeinflusst das natürliche Zusammenspiel von Kreuzbein, Wirbelsäule und Schädelknochen. Beweglichkeit und Sicherheit nehmen zu, alte einschränkende Bewegungsmuster können losgelassen werden.

Danach ist es möglich, wieder bessere Leistungen in den eigenen Sportarten zu erbringen.

Workshopleiterin:

Prof. Mag. Michaela Meisl, Innsbruck
Lehrbeauftragte am Universitäts-Sport-Institut Ibk
Rehabilitationstrainerin

Termin: Dienstag 11. März 2014, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Turnsaal Volksschule Patsch
Eintritt: € 18,00 für workshop

PILATES

Mehr Energie und Gesundheit für den Körper.
Leicht erlernbare Übungen für das funktionelle Zusammenspiel der Muskulatur von Körper und Beine.
Das Training beschwingt durch die neue Körperwahrnehmung und erhöht Fitness und Vitalität.



PILATES FÜR FRAUEN

Beginn: Dienstag 18. März 2014
Zeit: 19.00 – 19.50 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 94,00 für 10 Abende

(wenn beide Kurse zustande kommen: € 87,00 für 10 Abende)

PILATES FÜR MÄNNER

Zeit: 20.00 – 20.50 Uhr

Kursleiterin: **Prof. Mag. Michaela Meisl**, Innsbruck

Lehrbeauftragte am Universitäts-Sport-Institut Ibk



RÜCKBILDUNG

Spezielles Angebot für junge Mamas!
 Ab 6 - 8 Wochen nach der Geburt
 Beckenboden, Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rücken-
 muskulatur werden durch gezielte Übungen
 wieder gestärkt. Babys herzlich willkommen!

Kursleiterin:

DI Katrin Janke, Patsch

dipl. Gesundheitstrainerin, Universitätsübungsleiterin

Beginn: Montag 24. Feber 2014, 08.30 – 09.30 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 75,00 für 12 VM



SUPERFIT

Das beste Fitnesstraining direkt vor der Haustür
 Mit diesen Übungen kommt man ganz schnell in Topform
 Bindegewebe und Haut werden besser durchblutet
 Stoffwechsel lässt sich richtig in Schwung bringen

Und mit der richtigen Musik macht das Training doppelt Spaß

Kursleiterin:

Christina Lamprecht, Völs

Leiterin Tanz- und Bewegungsstudio InnSpiration

Beginn: Donnerstag 06. März 2014, 19.00 – 19.50 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 79,00 für 10 Abende



FUSSREFLEXZONENMASSAGE

FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

Besonders gut einsetzbar
 bei Kindern – bei Pflegebedürftigen – gegenseitig
 Bestimmte Stellen am Fuß widerspiegeln die Organe des menschlichen
 Körpers. Durch gezielte Stimulation dieser Punkte
 werden Schmerzen gelindert – die Massage wirkt beruhigend – hilft bei
 Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, verspannter Nacken, ... – regt die
 Durchblutung des Fußes an – baut Stress ab – aktiviert die Selbstheilungs-
 kräfte – stärkt die körperliche Verfassung

Kursleiterin: **Heilmasseuseurin Elisabeth Reitmair**, Innsbruck

Termine: Montag, 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.2014, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Gemeindehaus 2. Stock

Kurskosten: € 92,00 für 4 Abende a` 2 ½ Stunden



YOGA –KURSE

Unterrichtet werden:
 Körper-, Entspannungs-, Atem-, geistige Übungen
 zur Stärkung der Ausgeglichenheit
 als Grundlage zur Bewältigung von herausfordernden Situationen
 Im Mittelpunkt stehen:

der achtsame Umgang mit sich selbst
 die Schulung und Verfeinerung der eigenen Wahrnehmung
 die Erfahrung der Ausgeglichenheit
 ! Hinweis: Bitte, Matte und Decke mitbringen!

Kursleiterin:

Mag. Marisa Siedler, Innsbruck

Yogalehrerin des BYO (Berufsverband Yogalehrende Österreich)

GRUNDSTUFE

Beginn: Freitag 07. März 2014, 17.15 – 18.30 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Gemeindehaus 2. Stock

Kurskosten: € 72,00 für 6 Einheiten

VERTIEFEND

Beginn: Mittwoch 12. März 2014, 19.00 – 20.15 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Gemeindehaus 2. Stock

Kurskosten: € 118,00 für 10 Abende

➔ **SENIORENBILDUNG**

SANFTE GYMNASTIK

Mit sanfter Gymnastik dem Schmerz entgegen gehen
 Das sanfte, ganzheitliche Körper- und Bewegungstraining
 wirkt den einseitigen Belastungen im Alltag entgegen und
 unterstützt die Arbeit an einer korrekten Körperhaltung.
 Haltungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen helfen
 verspannte Muskeln zu lockern, Knochendicke und
 Stoffwechsel zu verbessern, Selbstheilungskräfte wieder neu
 zu mobilisieren, Energie zu gewinnen und Gleichgewicht zu trainieren.

Kursleiterin:

Prof. Mag. Michaela Meisl, Innsbruck

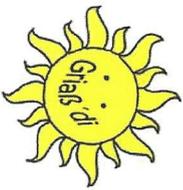
Rehabilitationstrainerin

Beginn: Freitag 28. Feber 2014, 08.30 – 09.20 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 61,00 für 6 VM





-STUBN

Wöchentliches ganzheitliches Gehirntraining für alle, die ihre geistigen Leistungsfähigkeiten pflegen und weiter verbessern wollen

Stubb-Begleiterin:

Dr. Gabriele Redlich, Patsch
Bildungswissenschaftlerin

immer: Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Ort: Griäß'di Stubb, Gemeindehaus Erdgeschoß

Beitrag: € 3,00 / Vormittag

→ KINDER UND JUNGE MENSCHEN



kommt nach Patsch

HIP HOP

4 – 6 Jahre (Kindergarten)

Beginn: Dienstag 11. März 2014, 16.30 – 17.10 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 65,00 für 12 NM



HIP HOP

6 – 10 Jahre (Volksschule)

Beginn: Dienstag 11. März 2014, 17.15 – 18.05 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 79,00 für 12 NM



BREAKDANCE für Buben ab 8

Beginn: Mittwoch 12. März 2014
18.00 – 18.50 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 89,00 für 12 Einheiten



HIP HOP

für junge Menschen ab 11

Beginn: Dienstag 11. März 2014
18.10 – 19.00 Uhr

Ort: Volksschule Patsch

Kurskosten: € 79,00 für 12 Einheiten



LERNHILFE

Mathematik, Englisch, Französisch, Italienisch, ...
Sachkundige und kompetente Menschen stehen im Ort
bereitwillig zur Verfügung, um zu helfen und verlässlich bei
Problemen wieder herauszufinden.

Kosten: € 11,-- für 50 min. (1UE)

Beitrag der ES: € 2,-- / UE



→ **ELEMENTARE MUSIKALISCHE GRUNDAUSBILDUNG**



MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

Gruppe 1: Jahr 2 / 4. Semester
 Gruppe 2: Jahr 1 / 2. Semester ab 4 Jahre

Kursleiterin: Prof. Emma Walch, lbk
 Konservatorium Innsbruck

Beginn: Donnerstag 20. Feber 2014

Gruppe 1: 14. 10 – 15.00 Uhr Gruppe 2: 15. 10 – 16.00 Uhr

Ort: Musikzimmer Volksschule Patsch
Kurskosten: € 65,00 für 13 Einheiten



MUSIKWERKSTATT

ab 6 Jahre

Kursleiterin: Prof. Emma Walch, lbk
 Konservatorium Innsbruck

Beginn: Donnerstag 20. Feber 2013, 16. 10 – 17.00 Uhr

Ort: Musikzimmer Volksschule Patsch

Kurskosten: € 65,00 für 13 Einheiten

PATSCHER ROMREISE

6 – tägige Bildungsfahrt

29. April – 4. Mai 2014



Papstaudienz

2 ½ tägige Romführung
 Tagesausflug nach Subiaco
 und Montecassino

Heimfahrt über Orvieto

Reise im Komfortbus
 Gabriel Moser – Alpbach

Geistliche Reiseführung:

Dekan Dr. Sebastian Huber
 O'Praem, SR Sellrain

Reiseleitung:

Dr. Gabriele Redlich

Reisekosten:

€ 669,00 mit HP
 (EZ: + € 100,00)

Detailinformationen siehe Handfalter

Anmeldeschluss: 05. März 2014

Erwachsenenschule Geschäftsbedingungen:

Anmeldung an: gabriele.redlich@aon.at
 Erwachsenenschule Patsch, Tel.: 06505213198

Jede Anmeldung ist verbindlich

Kursbeitrag zu überweisen an:
Erwachsenenschule Patsch
IBAN: AT631600000100562316
BIC: BTVAAT22

Vielen Dank für Interesse, Teilnahme und Anregungen

Dr. Gabriele Redlich
 Leiterin der Erwachsenenschule Patsch