

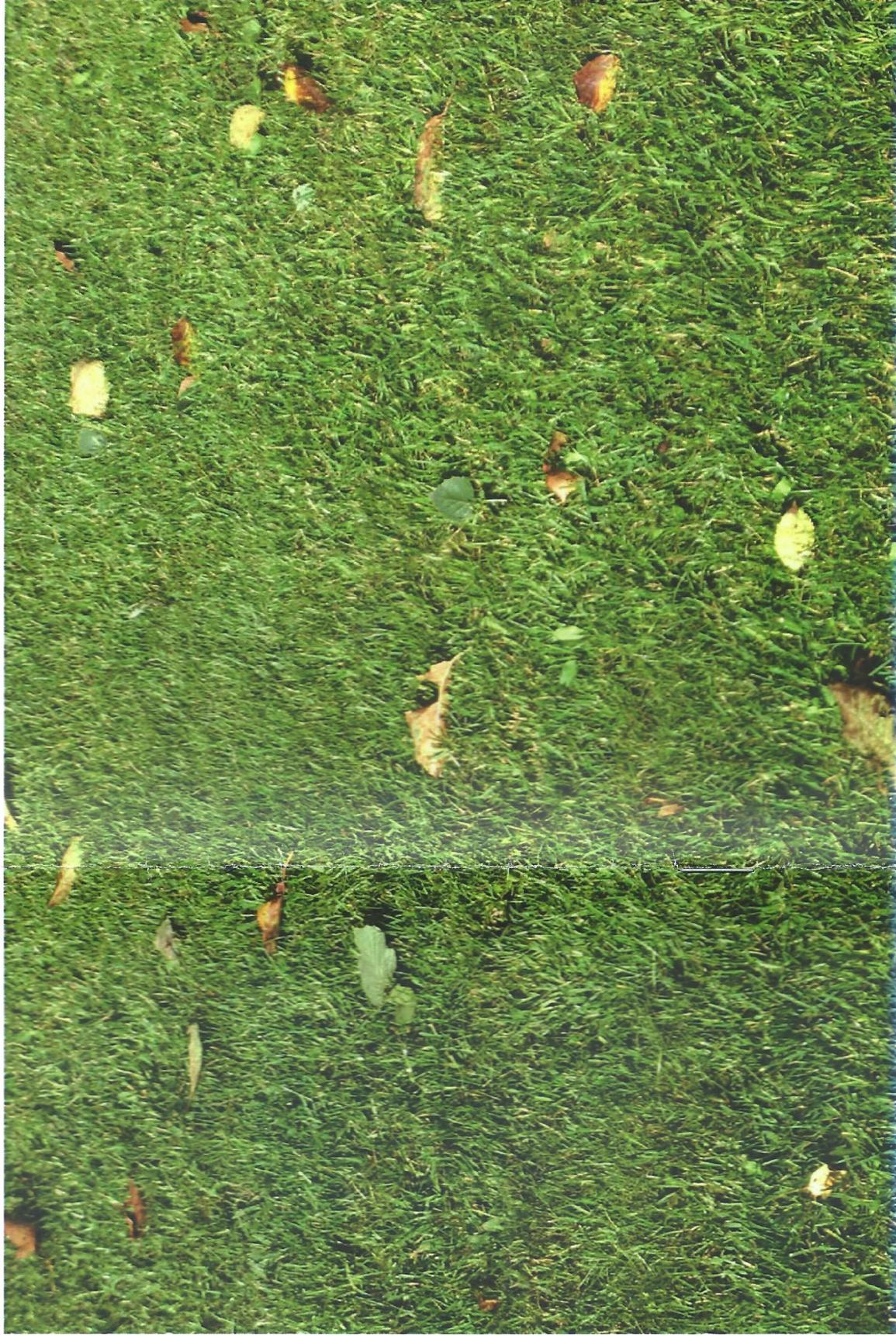
An einen Haushalt

Postgebühr bar bezahlt



ERWACHSENENSCHULE PATSCH

HERBSTPROGRAMM 2014



ÜBERSICHT

→ **JOUR FIXE** **Gemeindesaal** **Eintritt frei**

Glaube – Zeugnis oder Privatsache
Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmittel
Wärmende Gewürze zuckerfrei

→ **BEWEGUNG UND GESUNDHEIT**

Pilates
Superfit
Linedance
Wie aktiviere ich meine Selbstheilungskräfte
Yoga
Wohlbefinden mit ätherischen Ölen
Griatz di Stubn

→ **ELTERNBILDUNG**

Zuviel Süßigkeiten – zuviel Chips – zuviel Fernsehen
Gemeinsam kreativ – Filzkurs für Eltern mit Kindern

→ **MUSIK**

Singwerkstatt
Djembe für Erwachsene
Djembe für Kinder
Panflöte

→ **KINDER UND JUNGE MENSCHEN**

Dance 4 Kids
Dance 4 Teens
Breakdance
Lernhilfe

→ **ELEMENTARE MUSIKALISCHE GRUNDAUSBILDUNG**

Musikalische Früherziehung 2
Musikalische Früherziehung 1
Musikwerkstatt

→ **PATSCHER ADVENT**

→ **zum Vormerken: RUNDREISE DURCH SÜDWESTPOLEN**

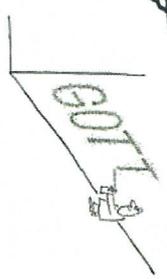
Anmeldung an: gabriele.redlich@aon.at
Erwachsenenschule Patsch, Tel.: 06505213198

Jede Anmeldung ist verbindlich!

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

→ **JOUR FIXE**

Gemeindesaal
Eintritt frei



GLAUBE –
ZEUGNIS
ODER
PRIVATSACHE

Vortrag und Diskussion

Referent: Mag. Michael Strebitzer

Leiter der Abteilung Gemeinde, Diözese Innsbruck

Warum fällt Glaube zusehends in die Kategorie Freizeit, Hobby, Lebensstil
Wieviel Glaube trägt die Gesellschaft

Inwiefern bringt Glaube Werte mit sich, die das Gemeinwesen tragen
Schaft mangelndes Glaubenszeugnis Raum für Ideologien und Fanatismus
Kann Glaubenszeugnis Gesellschaft gestalten

SINN UND UNSINN VON
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Vortrag und Diskussion

Referentin: Alice Angermann

Diätologin, Ernährungsberaterin



Der Konsument ist bei der unüberschaubaren Fülle von Produkten, die nicht nur in Apotheken, sondern in Drogerien, Supermärkten und Fitnessstudios angeboten werden, überfordert.

Die Bezeichnung „Nahrungsergänzung“ macht den Stellenwert deutlich.



Auf keinen Fall dürfen diese Präparate die Bemühungen um eine vielseitige und vollwertige Ernährung überflüssig machen.



WÄRMENDE SÜSSE ZUCKERFREI Gesundheit aus der Küchenapotheke

Vortrag, Diskussion

Referentin: Mag. Karin Hofinger

Apothekerin, Ernährungsberaterin

Natürliche, pflanzliche Gewürze & Kräuter sind seit jeher Heil- und Genussmittel zugleich.

Viele Speisen entfalten erst durch geschicktes Würzen ihren vollen Geschmack und werden - richtig gewürzt - verdaulicher und verträglicher.

„Süß-wärmende“ Gewürze werden vorgestellt mit köstlichen Rezepten.



WIE AKTIVIERE ICH

MEINE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

Kinesiologie für den Alltag



Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode, die sich mit den Energiekreisläufen im menschlichen Körper befasst.

Der Kurs bietet Einblick in die Kinesiologie und gibt hilfreiche Anleitungen, mit Energie den Alltag zu leben.

Dabei wird die Mentalkraft anhand leicht zu erlernenden Techniken geschult.

Kursleiterinnen:

Janet Goreis, Sandra Freisinger
Berufsverband Kinesiologiebalance

**! unverbindlicher INFORMATIONS- und EINFÜHRUNGSABEND:
Montag 15. September 2014, 19.30 Uhr**

Eintritt frei!

Kurstermine: Montag 22.09., 27.09., 10.11., 17.11. 2014

19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Gemeindehaus 2. Stock

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

LINE DANCE

Für Tanz-, Bewegungs-

und Musikbegeisterte jeden Alters

Getanzt wird ohne Partner

synchron in der Gruppe

in sich wiederholenden Figurenfolgen

zu verschiedenen Rhythmen

zur Musik aus allen Musikrichtungen

Ein perfektes Training für Kondition, Balance, Koordination,

Beweglichkeit, Gedächtnis

Keine Vorkenntnisse nötig!

Kursleiterin:

Sabine Bederna, Rinn
Leiterin der Gruppe Sharmrock Line Dance

Beginn: Donnerstag 18. September 2014, 20.00 – 22.00 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 115,00 für 7 Abende a` 2 Stunden

→ BEWEGUNG UND GESUNDHEIT



PILATES

Mehr Energie und Gesundheit für den Körper

Leicht erlernbare Übungen

Verspannungen lösen sich

Stress und Anspannung verschwinden

Erste Trainingserfolge sind bald spürbar

Kursleiterin:

Prof. Mag. Michaela Philipp-Meisl, Innsbruck
ehem. Spitzensportlerin, Sporttrainerin

Beginn: Dienstag 16. September 2014, 19.15 – 20.05 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 100,00 für 11 Abende



SUPERFIT

Das beste Fitnessstraining direkt vor der Haustür

Ganz schnell wieder in Topform

Bindegewebe und Haut straffen sich

Mit der richtigen Musik macht das Training doppelt Spaß

Kursleiterin:

Christina Lamprecht, Völs
Leiterin Tanz- und Bewegungsstudio InnSpiration

Beginn: Donnerstag 25. September 2014, 19.00 – 19.50 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 79,00 für 10 Abende



YOGA

Unterrichtet werden:

Körper-, Entspannungs-, Atem-, und geistige Übungen 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)

Beginn: Mittwoch 17. September 2013, 20.00 – 21.15 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Gemeindehaus 2. Stock

Kurskosten: € 140,00 für 12 Abende

WOHLBEFINDEN

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Einführung in die Aromapflege
und deren praktische Anwendung



In diesem Kurs können viele verschiedene ätherische Öle und deren Inhaltsstoffe, sowie ihre vorbeugenden Wirkungen und Einsätze im täglichen Leben kennengelernt werden.

Im praktischen Teil geht es um die Herstellung von wärmendem Handbalsam, Erkältungsbalsam, Nasenöl, Lippenpflegesift und das Zusammenstellen eines Badesalz

Kursleiterin: *DGKS Monika Hintersonleitner*, Zirl
Aromakologin

Termine: Montag, 06.10., 13.10., 20.10.2014, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Patsch

Kurskosten: € 94,00 für 3 Abende a` 3 Stunden
(+ Materialkosten € 10,00)



= STUBN

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

Stubn-Begleiterin: *Dr. Gabriele Redlich*, Patsch

immer: Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr

Ort: Griß di Stubn, Gemeindehaus Erdgeschoß

Beitrag: € 3,00 / Vormittag

→ ELTERNBILDUNG



ZUVIEL SÜSSIGKEITEN – ZUVIEL CHIPS – ZUVIEL FERNSEHEN

Die Problematik von „zu viel“ – Kinder und Konsum

Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen, das richtige Maß zu finden?

Wie können Kinder vor der „Konsumfalle“ geschützt werden?

Moderne Suchtprävention möchte Probleme

ab Kindergartenalter gar nicht erst entstehen lassen

Empfohlen für Eltern von Kindern von 3 – 16 Jahren

Referentin: *Mag. Sandra Felderer - Drewes*

Sonder- und Heilpädagogin, Montessori-Pädagogin, akad. Suchtberaterin

Zeit: Montag, 03.11.2014, 19.30 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, Gemeindehaus 2. Stock

Eintritt frei!

In Zusammenarbeit mit



GEMEINSAM KREATIV

FILZKURS für Eltern mit ihren Kindern ab 8 Jahre

Gearbeitet wird mit verschiedenen Materialien

Neue Techniken wie Nunofilzen, Hohlraum- und

dreidimensionales Filzen können erlernt werden

Dabei entstehen Taschen, Täschen, Schals und Schmuck

! **Hinweis:** Pro Person ein altes Handtuch mitbringen

Kursleiterin: *Regina Knoflach*, Patsch

Textilkünstlerin, Filzmeisterin

Termine: Samstag, 11.10., 18.10., 25.10.2014, 09.00 – 12.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Patsch

Kurskosten: € 75,00 / Erwachsener (Kind frei) (+ Materialkosten)

→ **MUSIK**

SINGWERKSTATT

Herzliche Einladung an alle,
die Freude am gemeinsamen Singen haben
Ein außergewöhnliches Projekt mit



Stiftskapellmeister Mag. Norbert Matsch

3 Probeneinheiten: Montagabend, Freitagabend, Samstagnachmittag
anschließend musikalische Gestaltung
der heiligen Messe am Samstagabend in der Pfarrkirche Patsch

!! Bekannntgabe der Termine durch Postwurfsendung !!



DJEMBE

für Erwachsene

Gemeinsames Trommeln bereitet großen Spaß
Trommeln vermittelt viel Lebensenergie
Es macht Freude, sich vom Rhythmus tragen zu lassen

Kursleiterin:

Prof. Emma Walch, Innsbruck

Konservatorium Innsbruck

Beginn:

Donnerstag 09. Oktober 2014, 18.30 – 19.20 Uhr

Ort:

Musikzimmer Volksschule Patsch

Kurskosten: € 40,00 für 6 Einheiten

DJEMBE

für Kinder ab 8 Jahre

Kursleiterin:

Prof. Emma Walch, Innsbruck

Konservatorium Innsbruck

Beginn:

Donnerstag 09. Oktober 2014, 17.30 – 18.20 Uhr

Ort:

Musikzimmer Volksschule Patsch

Kurskosten: € 65,00 für 12 Einheiten



PANFLÖTE

für Erwachsene

Mit der einzigen Panflötenlehrerin in Tirol
Prof. Emma Walch, Innsbruck, Konservatorium Innsbruck
Keine Vorkenntnisse nötig!

Beginn:

Donnerstag 20. November 2014, 18.30 – 19.20 Uhr

Ort:

Musikzimmer Volksschule Patsch

Kurskosten: € 60,00 für 6 Einheiten

→ **KINDER UND JUNGE MENSCHEN**



DANCE 4 KIDS

für Kinder von 8 – 11 Jahre

Tanzen mit tollen Tanzkombinationen zu den größten Hits aus den Charts

Beginn:

Dienstag 23. September 2014, 17.25 – 18.15 Uhr

Ort:

Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 75,00 für 10 Einheiten

DANCE 4 TEENS

ab 12 Jahre

„Tanzen wie die Stars“

Cooler Choreographien Bühnenreif präsentieren

Beginn:

Dienstag 23. September 2014, 18.20 – 19.10 Uhr

Ort:

Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 75,00 für 10 Einheiten

BREAKDANCE

für Buben ab 8 Jahre

Bei fleißigem Training können innerhalb kurzer Zeit die Grundlagen und
Elemente des Breakdance erlernt werden

Beginn:

Mittwoch 24. September 2014, 18.00 – 18.50 Uhr

Ort:

Turnsaal Volksschule Patsch

Kurskosten: € 77,00 für 10 Einheiten



LEARNHILFE

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. (1 UE)

Beitrag der ES:

€ 2,-- / UE

➔ **ELEMENTARE MUSIKALISCHE GRUNDAUSBILDUNG**



MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

Gruppe 1: Jahr 2 / 3. Semester
Gruppe 2: Jahr 1 / 1. Semester ab 4 Jahre

Kursleiterin: *Prof. Emma Walch*, lbk
Konservatorium Innsbruck

Beginn: Donnerstag 09. Oktober 2014

Gruppe 1: 14.30 – 15.20 Uhr Gruppe 2: 15.30 – 16.20 Uhr

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



MUSIKWERKSTATT

ab 6 Jahre
singen, tanzen, musizieren,
ausprobieren von Rhythmusinstrumenten

Kursleiterin: *Prof. Emma Walch*, lbk
Konservatorium Innsbruck

Beginn: Donnerstag 09. Oktober 2014, 16.30 – 17.20 Uhr

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

! Zum Vorwerken !

Erste Informationen zu unserer

RUNDREISE

DURCH SÜDWESTPOLEN

28. April – 3. Mai 2015

Geistliche Reiseführung:

Dekan Dr. Sebastian Huber OPræm

Reiseleitung:

Dr. Gabriele Redlich



Über Olmütz
Breslau
Oppeln
Tschenschochau
Krakau
Wadowice



Vielen Dank für Interesse, Teilnahme und Anregungen

Dr. Gabriele Redlich

Leiterin der Erwachsenenenschule Patsch