

PROGRAMM DER ERWACHSENENSCHULE

Matrei in Osttirol - ISELTAL - SOMMERSEMESTER 2024

Starten wir das SS 2024 der Erwachsenenenschule Matrei/Iseltal mit einem guten Buch

„VORSORGEN STATT BEHANDELN“ von Prof. Dr. Rudolf Likar

„VORSORGEN STATT BEHANDELN“ ist der Titel des Buches, das von Prof. Dr. Rudolf Likar vom LKH Klagenfurt mit einem Team aus Fachleuten (Biologe, Psychologe, Ernährungswissenschaftler und Allgemeinmediziner) verfasst wurde. „Die Kosten im Gesundheitssystem explodieren. Von den gesamten Kosten fallen lediglich 2 % auf Vorsorge und Prävention und 98 % auf die Behandlung von Krankheiten“. Diesem Missverhältnis möchte Prof. Likar mit diesem Buch entgegenwirken. 10 Punkte zur Vorsorge und Prävention werden erörtert, davon sind der überwiegende Teil psychologisch bedingt. U.a. geht der Autor auf „die Bedeutung des sich Wohlfühlens für ein gesundes Leben“ ein und sagt: ***In Einsamkeit zu leben, beeinträchtigt unsere Gesundheit mehr als 15 Zigaretten pro Tag zu rauchen!***

 **BUCHVERLOSUNG: Fünf Bücher werden unter allen Kursteilnehmern des SS 2024 verlost!**

KULINARIK - KREATIVITÄT

KURS NR. 1: PIZZABACKKURS – NEAPOLITANISCH – PIZZA FÜR ZUHAUSE

Teigzubereitung; Tipps und Tricks bei der Verarbeitung; Backen im Haushaltsbackofen; süße Pizza als Nachspeise; Teigresteverwertung

Kursleiter: Markus RAINER
 Kurstermin A: März 2024, um 19:00 Uhr (der genaue Termin wird den angemeldeten Teilnehmern mitgeteilt)
 Kurstermin B: April 2024, um 19:00 Uhr (der genaue Termin wird den angemeldeten Teilnehmern mitgeteilt)
 Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol
 Kurskosten: € 50,- inkl. Getränke und Material

Die Teilnehmer bitte eine Schüssel mitbringen, um Teig mit nachhause zu nehmen.

KURS NR. 2: VEGETARISCHE KÜCHE AUS ASIEN MIT WEINVERKOSTUNG

Kursleiter: Ernst MOSER, Haubenkoch (Osttirol Deluxe)
 Kurstermin: Montag, 19. Februar 2024, um 19:00 Uhr
 Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol
 Kurskosten: € 75,- inkl. Weinverkostung

KURS NR. 3: VEGANE HEIMATKÜCHE AUS OSTTIROL

Gemeinsam wird veganes Menü aus regionalen und saisonalen Zutaten gekocht.

So einfach und köstlich kann unsere vegane Küche aus Osttirol sein.

Kursleiter: Clemens GESSER (Osttirol Deluxe)
 Kurstermin: Donnerstag, 11. April 2024, um 19:00 Uhr
 Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol
 Kurskosten: € 75,- mit Weinverkostung

KURS NR. 4: BURGER – TRENDIGE KÖSTLICHKEIT AUS REGIONALEN ZUTATEN

Kursleiterin: Margreth HEINZ
 Kurstermin: Mittwoch, 15. Mai 2024, um 19:00 Uhr, Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol
 Kurskosten: € 40,-

KURS NR. 5: ALTE SCHRIFTEN LESEN FÜR EINSTEIGER

Dieser Workshop richtet sich nach Personen, die das Lesen der Kurrentschrift bzw. historischen Schriftgutes in deutscher Sprache erlernen möchten.

Kursleiter: MMag. Bernhard MERTELSEDER - MA, Historiker und Archivar, Chronik- und Archivwesen im TBF
 Kurstermin: Freitag, 01. März 2024, um 14:00 Uhr, Sitzungssaal des Rathauses Matrei in Osttirol
 Kurskosten: € 10,- (für Medaria-Mitglieder fallen keine Kurskosten an)

TANZEN

Infos zu den Tanzkursen für Kids:

Diejenigen Kinder, die schon im November 2023 ihre T-Shirt Größe in die Liste eingetragen haben, sind schon für den Kurs 2024 angemeldet. Neuanmeldungen in den Gruppen A, B, C, D und E für die noch nicht gemeldeten Kinder.

KURS NR. 6: TANZKURS FÜR KIDS VON 5 BIS 6 JAHRE – GRUPPE A

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 22. Februar 2024, von 13:30 Uhr bis 14:25 Uhr, Tauerncenter
Kurskosten: € 40,-- für 8 Übungseinheiten – **bitte T-Shirt Größe angeben**

KURS NR. 7: TANZKURS FÜR KIDS VON 6 BIS 7 JAHRE – GRUPPE B

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 22. Februar 2024, von 14:30 Uhr bis 15:25 Uhr, Tauerncenter
Kurskosten: € 40,-- für 8 Übungseinheiten - **bitte T-Shirt Größe angeben**

KURS NR. 8: TANZKURS FÜR KIDS VON 7 BIS 8 JAHRE – GRUPPE C

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 22. Februar 2024, von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 42,-- für 8 Übungseinheiten - **bitte T-Shirt Größe angeben**

KURS NR. 9: TANZKURS FÜR KIDS VON 9 BIS 11 JAHRE – GRUPPE D

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 22. Februar 2024, von 16:35 Uhr bis 17:35 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 42,-- für 8 Übungseinheiten - **bitte T-Shirt Größe angeben**

KURS NR. 10: TANZKURS FÜR KIDS AB 12 JAHRE – GRUPPE E

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 22. Februar 2024, von 17:40 Uhr bis 18:40 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 42,-- für 8 Übungseinheiten - **bitte T-Shirt Größe angeben**

KURS NR. 11: LATINO TANZKURS – CHA CHA CHA, RUMBA, SALSA UND BACHATA

Kursleiter: Armin VOGRINCSICS (Tanzschule ARMIN)
Kursbeginn -ort: Mittwoch, 06. März 2024, um 20:00 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 50,-- für 4 Kursabende



SPORT, GYMNASTIK, GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN

KURS NR. 12: TRX® SUSPENSION TRAINING

Schlingentraining – Kraft und Stabilität mit dem Sling Trainer. TRX® Suspension Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Effektives Training für jeden Bereich des Körpers ist durch eine Variationsvielfalt von über 300 Übungen gegeben.

Kursleiterin: Dipl. Personal Trainer Christian BAUMGARTNER
Kursbeginn -ort: Freitag, 23. Februar 2024, von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr, Turnsaal der Mittelschule Matrei
Kurskosten: € 120,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 13: FUNKTIONELLES TRAINING

Funktionelles Training ist ein intensives Kraft- und Cardiotraining, das aus vielen funktionellen Übungen besteht, die fortlaufend variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden müssen. Ziel ist es bei Funktionellen Training, dass der Athlet eine ganzheitliche Fitness aus Kraft und Ausdauer erreicht.

Kursleiterin: Dipl. Personal Trainer Christian BAUMGARTNER
Kursbeginn -ort: Freitag, 23. Februar 2024 von 19:45 Uhr bis 20:45 Uhr, Turnsaal der Mittelschule Matrei
Kurskosten: € 120,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 14: CROSS FIT

Kursleiterin: Sonja EGGER, Fitnesstrainerin und Bodybuildnerin
Kursbeginn -ort: Mittwoch, 21. Februar 2024, um 18:45 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 110,- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 15: YOGAÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

Kursleiter: Gottfried NEUNER
Kursbeginn -ort: Montag, 19. Februar 2024, von 17:45 Uhr bis 19:00 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 75,- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 16: YOGAÜBUNGEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursleiter: Gottfried NEUNER
Kursbeginn -ort: Montag, 19. Februar 2024, von 19:10 Uhr bis 20:25 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 75,- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 17: YOGAÜBUNGEN INTENSIV

Kursleiter: Gottfried NEUNER
Kursbeginn -ort: Montag, 19. Februar 2024, von 20:30 Uhr bis 21:45 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 75,- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 18: „YOGA LIGHT“ MIT MARCO ALTENBERGER – SANFTE YOGAÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

Kursleiter: Marco ALTENBERGER
Kursbeginn: Donnerstag, 22. Februar 2024, von 17:30 Uhr bis 18:50 Uhr
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 37,50 für 5 Übungseinheiten - **der darauffolgende Kurs wird von Beate Bstielier geleitet**

KURS NR. 19: „YOGA LIGHT“

Kursleiterinnen: Beate BSTIELER
Kursbeginn: Donnerstag, 04. April 2024, von 17:40 Uhr bis 19:00 Uhr
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 37,50 für 5 Übungseinheiten

KURS NR. 20: ZUMBA® GOLD

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)
Kursbeginn: Montag, 19. Februar 2024, von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 21: ZUMBA® FITNESS

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)
Kursbeginn: Dienstag, 20. Februar 2024, von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 22: STRONG NATION

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)
Kursbeginn: Donnerstag, 22. Februar 2024, von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 23: BODYTONING

Ein vielseitiges Kräftigungstraining mit Musik, um gezielt die Körperkonturen zu definieren. Das Workout für eine attraktive Figur, eine gute Haltung und ein rundum besseres Wohlbefinden!

Kursleiterin: Dipl.Ing. Anita RIEPLER
Kursbeginn: Donnerstag, 22. Februar 2024, um 18:45 Uhr
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 45,- für 10 Übungseinheiten

SPORT, GYMNASTIK, GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN

KURS NR. 24: STEP-AEROBIC – FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Kursleiterin: Dipl.Ing. Anita RIEPLER
Kursbeginn: Dienstag, 20. Februar 2024, um 18:45 Uhr
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 25: KORT.X - GEISTIGE UND KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ANHALTEND POSITIV BEEINFLUSSEN

Das bekannte, wissenschaftlich fundierte Gehirntraining setzt sich aus koordinativen Übungen, kognitiven Aufgaben einer aktiven Herz-Kreislauf-Belastung und ganz viel Spaß zusammen. Informier dich gerne unter www.kortx.info oder bei **Rebekka EGGER – 0680 11 63 892**.

A) KORT.X FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Kursbeginn: Mittwoch, 14. Februar 2024, von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr – Einstieg auch später möglich!
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 84,-- für 8 Einheiten plus € 45,-- für den persönlichen Trainingsteppich - auch Leihmaterial vorhanden!
Die erste Einheit dient für Einsteiger zum Kennenlernen des Trainings und ist kostenfrei!

B) KORT.X FÜR ERWACHSENE - Steigerung von Konzentration, Bewegungskontrolle und Leistungsfähigkeit

Kursbeginn: Mittwoch, 14. Februar 2024, von 19:10 Uhr bis 20:10 Uhr – Einstieg auch später möglich!
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 84,-- für 8 Einheiten plus € 45,-- für den persönlichen Trainingsteppich – erste Einheit kostenfrei!
Die erste Einheit dient für Einsteiger zum Kennenlernen des Trainings und ist kostenfrei!

KURS NR. 26: KORT.X® NEUROREGENERATION - ERHALTUNG UND ERWEITERUNG DER BEWEGLICHKEIT

Kursleiterin: Rebekka EGGER, lizenzierte Neuroregenerationstrainerin
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 15. Februar 2024, um 19:00 Uhr, Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 84,-- für 8 Übungseinheiten plus Stecknset - Bei Voranmeldung kann jederzeit eine Schnupperstunde gemacht und ein Set geliehen werden - weitere Infos bitte direkt: **Rebekka EGGER – 0680 11 63 892**

KURS NR. 27: BÄUERINNENTURNEN – FÜR ALLE DIE SPAß AN DER BEWEGUNG HABEN

Beweglich werden, beweglich bleiben mit Feldenkrais, Dehnen, Kräftigen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.
Das Training wird mit einer Entspannung abgeschlossen.

Kursleiterin: Margit MATTERSBERGER, staatl. geprüfte SeniorInnenlehrwartin
Kursbeginn -ort: Montag, 19. Februar 2024, um 20:00 Uhr, Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 45,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 28: GYMNASTIK MIT MUSIK FÜR FRAUEN

Kursleiter: Robert NIEDEREGGER
Kursbeginn -ort: Montag, 19. Februar 2024, um 18:30 Uhr, Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 45,-- für 10 Unterrichtseinheiten

KURS NR. 29: „RUNDUM FIT“

Kursleiterin: Mona WIBMER, staatlich geprüfte Lehrwartin
Kursbeginn -ort: Dienstag, 20. Februar 2024, um 19:00 Uhr, Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 45,-- für 10 Übungseinheiten

ANMELDUNG UND INFORMATION

LEITUNG: Norbert Riepler Tel.: 0664 / 217 44 47

ANMELDUNG: www.erwachseneschulen.at/matrei-in-osttirol
<https://www.facebook.com/Erwachseneschule-Matrei-in-Osttirol-Iseltal>



Manuela Niederegger Tel.: 04875/6805 – 14 Fax: 04875 6805 – 31
Email: es-matrei-ost@tsn.at - 9971 Matrei i. O. - Rauterplatz 1



**Raiffeisen Regionalbank
Matrei in Osttirol**

