

PROGRAMM DER ERWACHSENENSCHULE

Matrei in Osttirol - ISELTAL - SOMMERSEMESTER 2025

„WEG VON DER REPARATUR-MEDIZIN,
HIN ZUR PRÄVENTIONS-MEDIZIN“

*Mehr Zeit in Bewegung und Sport investieren und
dadurch weniger Zeit in den Wartezimmern der Ärztinnen und Ärzte verbringen!*

Raiffeisen Regionalbank
Matrei in Osttirol



KULINARIK

KURS NR. 1: KLASSISCHE GRUNDSAUCEN UND ABLEITUNGEN – VIER GERICHTE MIT PASSENDEN WEINEN

Kursleiter: Ernst MOSER, Haubenkoch (Osttirol Deluxe)
Kursternin: März 2025, um 19:00 Uhr (der genaue Termin wird den gemeldeten TN mitgeteilt)
Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 85,-- inkl. Weinbegleitung

KURS NR. 2: NEAPOLITANISCHE PIZZA SELBST GEMACHT

Kursleiter: Markus RAINER
Kursternin: 1. Termin März 2025, um 19:00 Uhr (der genaue Termin wird den gemeldeten TN mitgeteilt)
Kursternin: 2. Termin April 2025, um 19:00 Uhr (der genaue Termin wird den gemeldeten TN mitgeteilt)
Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 50,-- inkl. Getränke und Material (bitte eine Schüssel mitbringen für den Teig zu Hause)

KURS NR. 3: GEMMA KROPFN BOCHN – KROPFEN, KIACHLEN UND NIGGELEN

Kursleiterin: Margit HEINZ
Kursternin: Dienstag, 11. März 2025, um 19:00 Uhr
Kursort: Schulküche der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 30,--

TANZEN

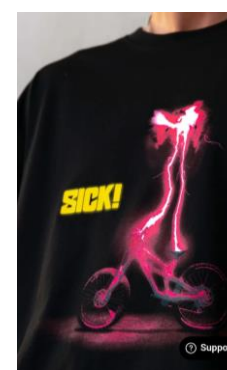
INFO AN DIE KINDER UND ELTERN: Im Rahmen der „Tanzkurse für Kids“ ist es gelungen, für das Projekt mit der Message „**SICHERHEIT BEIM RADFAHREN**“ den Radprofi Fabio WIBMER als Unterstützer zu gewinnen. Alle Kinder, die sich im vergangenen Semester zu den Tanzkursen angemeldet haben, erhalten ein T-Shirt von Fabio Wibmer. Dazu wird Fabio ins Matreier Tauercenter kommen und die Fahrradhelme der Tänzerinnen und Tänzer signieren verbunden mit einem Foto von jedem Kind mit dem Radprofi. **Der Termin für diese Aktion wird den Eltern der Kinder per WhatsApp mitgeteilt.**

KURS NR. 4: TANZKURS FÜR KIDS VON 5 BIS 6 JAHRE – GRUPPE A

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 20. Februar 2025, von 13:30 Uhr bis 14:25 Uhr, Tauercenter Matrei
Kurskosten: € 40,-- für 8 Übungseinheiten

KURS NR. 5: TANZKURS FÜR KIDS VON 7 BIS 8 JAHRE – GRUPPE B

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 20. Februar 2025, von 14:30 Uhr bis 15:25 Uhr, Tauercenter Matrei
Kurskosten: € 40,-- für 8 Übungseinheiten



TANZEN

KURS NR. 6: TANZKURS FÜR KIDS VON 9 BIS 11 JAHRE – GRUPPE C

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 20. Februar 2025, von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 42,-- für 8 Übungseinheiten



KURS NR. 7: TANZKURS FÜR KIDS AB 12 JAHRE – GRUPPE D

Kursleiter: Bernhard WARSCHER (staatlich geprüfter Musicaltrainer)
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 20. Februar 2025, von 16:35 Uhr bis 17:35 Uhr, Tauerncenter Matrei
Kurskosten: € 42,-- für 8 Übungseinheiten

KURS NR. 8: OSTTIROLER TANZKURS MIT POLKA, BOARISCHER, WALZER UND MARSCH

Kursleiter: Armin VOGRINCSICS (Tanzschule ARMIN)
Kursbeginn -ort: Mittwoch, 12. März 2025, von 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 65,-- für 4 Kursabende zu je 75 Minuten

SPORT, GYMNASTIK, GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN

KURS NR. 9: TRX® SUSPENSION TRAINING

Kursleiterin: Dipl. Personal Trainer Christian BAUMGARTNER
Kursbeginn -ort: Freitag, 21. Februar 2025, von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr, Turnsaal der Mittelschule Matrei
Kurskosten: € 120,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 10: FUNKTIONELLES TRAINING

Kursleiter: Dipl. Personal Trainer Christian BAUMGARTNER
Kursbeginn -ort: Freitag, 21. Februar 2025 von 19:45 Uhr bis 20:45 Uhr, Turnsaal der Mittelschule Matrei
Kurskosten: € 120,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 11: CROSS FIT

Kursleiterin: Sonja EGGER, Fitnesstrainerin und Bodybuildnerin
Kursbeginn -ort: Mittwoch, 19. Februar 2025, um 18:45 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 110,-- für 10 Übungseinheiten

TIWAG

KURS NR. 12: YOGAÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

Kursleiter: Ulrich STEINER
Kursbeginn -ort: Montag, 17. Februar 2025, von 17:45 Uhr bis 19:00 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 75,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 13: YOGAÜBUNGEN FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Kursleiter: Ulrich STEINER
Kursbeginn -ort: Montag, 17. Februar 2025, von 19:10 Uhr bis 20:25 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 75,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 14: YOGAÜBUNGEN INTENSIV

Kursleiter: Ulrich STEINER
Kursbeginn -ort: Montag, 17. Februar 2025, von 20:30 Uhr bis 21:45 Uhr, Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 75,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 15: „YOGA LIGHT“ MIT CHRISTINA BLASSNIG – SANFTE YOGAÜBUNGEN FÜR ANFÄNGER

Kursleiterin: Christina Blaßnig
Kursbeginn: Dienstag, 25. Februar 2025, von 17:20 Uhr bis 18:40 Uhr
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 60,-- für 8 Übungseinheiten



KURS NR. 16: ZUMBA® GOLD

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)
Kursbeginn: Montag, 17. Februar 2025, von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 17: ZUMBA® FITNESS

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)
Kursbeginn: Dienstag, 18. Februar 2025, von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Kursort: Gymnastiksaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 18: STRONG NATION

Kursleiterin: Elisabeth LEITNER, ZUMBA-ZIN (lizenzierte Zumba-Instructor)
Kursbeginn: Donnerstag, 20. Februar 2025, von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 19: BODYTONING

Kursleiterin: Dipl.Ing. Anita RIEPLER
Kursbeginn: Donnerstag, 20. Februar 2025, um 18:45 Uhr
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 50,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 20: STEP-AEROBIC – FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Kursleiterin: Dipl.Ing. Anita RIEPLER
Kursbeginn: Dienstag, 18. Februar 2025, um 18:45 Uhr
Kursort: Tauerncenter Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 55,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 21: BÄUERINNENTURNEN – FÜR ALLE DIE SPAß AN DER BEWEGUNG HABEN

„Bewegung ist Leben“ – Dehnung – Kräftigung – Koordination – Schwerpunkt: Wirbelsäule
Kursleiterin: Margit MATTERSBERGER, staatl. geprüfte SeniorInnenlehrwartin
Kursbeginn: Montag, 17. Februar 2025, um 19:45 Uhr
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 50,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 22: „RUNDUM FIT“

Kursleiterin: Mona WIBMER, staatlich geprüfte Lehrwartin
Kursbeginn: Dienstag, 18. Februar 2025, um 19:00 Uhr
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 50,-- für 10 Übungseinheiten

KURS NR. 23: GYMNASTIK MIT MUSIK FÜR FRAUEN

Kursleiter: Robert NIEDEREGGER
Kursbeginn: Montag, 17. Februar 2025, um 18:30 Uhr
Kursort: Turnsaal der Mittelschule Matrei in Osttirol
Kurskosten: € 50,-- für 10 Unterrichtseinheiten



Mit Sicherheit bestens beraten.



Mathias Außersteiner

+43 50 350 - 60820
+43 664 601 39 - 60820
m.aussersteiner@wienerstaedtsche.at



KURS NR. 24: KERZEN VERZIEREN FÜR VERSCHIEDENE ANLÄSSE

Mitzubringen: Lineal, Kugelschreiber, Bleistift und ein Kerzenrohling
Kursleiterin: Magdalena KLAUNZER
Kursbeginn -ort: Donnerstag, 20. März 2025, um 19:00 Uhr, Jugendzentrum 1. Stock
Kurskosten: € 15,-- inkl. Material

KURS NR. 25: ITALIENISCH IN DER GASTRO

Kursleiterin: Barbara SCHMÖLZER
Kursbeginn: Termine: samstags von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr
15. März, 22. März, 29. März, 12. April, 19. April, 26. April, 17. Mai und 24. Mai 2025
Kursort: Jugendzentrum 1. Stock
Kurskosten: € 70,-- für 8 Einheiten zu je 1,5 Stunden

KURS NR. 26: ITALIENISCHKURS – ALLGEMEINE KONVERSATION

Kursleiterin: Barbara SCHMÖLZER
Kursbeginn: Termine: samstags von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr –
18. März, 19. März, 25. März, 26. März, 15. April und 16. April 2025
Kursort: Jugendzentrum 1. Stock
Kurskosten: € 55,-- für 6 Einheiten zu je 1,5 Stunden

KURS NR. 27: HANDY, I-PHONE – AUCH DIE ÄLTERE GENERATION WILL UP DO DATE SEIN

Dafür sorgen die Schülerinnen und Schüler der PTS Matri in Osttirol. Seniorinnen und Senioren wird in Kleingruppen die optimale Nutzung ihres Handys bzw. I-Phons erklärt.

Kurstermin: Dienstag, 01. April 2025, von 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Kursort: Jugendzentrum Matri in Osttirol
Kurskosten: **Dieser Kurs ist kostenfrei!**



KURS NR. 28: MAKE-UP TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Kursleiterin: Viktoria RIEPLER
Kurstermin -ort: Donnerstag, 13. März 2025, um 19:00 Uhr, im Jugendzentrum 1. Stock
Kurskosten: € 30,-- - **Für die praktische Umsetzung sollte man ungeschminkt zum Kurs kommen!**
Zum Kurs mitzubringen sind → die zu Hause verwendeten Make-up Produkte
Pinsel und zusätzliche Make-up Produkte werden zur Verfügung gestellt.

KURS NR. 29: TRACHTENFRISUREN SELBST GEMACHT

Kursleiterin: Viktoria RIEPLER
Kurstermin - ort: Dienstag, 11. März 2025, von 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr, im Jugendzentrum 1. Stock
Kurskosten: € 30,-- inklusive Materialkosten - **Anmeldungen nur paarweise mögliche (gegenseitige Praxis)!**

ANMELDUNG UND INFORMATION

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

ANMELDUNG: www.erwachsenenschulen.at/matri-in-osttirol
<https://www.facebook.com/Erwachsenenschule-Matri-in-Osttirol-Iseltal>



Manuela Niederegger Tel.: 04875/6805 – 14 Fax: 04875 6805 – 31
E-Mail: es-matri-ost@tsn.at - 9971 Matri i. O. - Rauterplatz 1



**HEIZUNGSTAUSCH GEPLANT?
SCHNELL SEIN, FÖRDERBUDGETS
WERDEN KNAPP!**

**Wir reservieren Ihnen unverbindlich
die benötigten Fördermittel.**



HAUSTECHNIK
EGGER

9971 Matri/Osttirol • Virgenerstr. 13
☎ 04875 6601
www.haustechnik-egger.at