



**TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM**



**Erwachsenenschule TUX**

# KURS-PROGRAMM

## Frühjahr & Sommer 2024

### ANSPRECHPARTNER

**BRIGITTA EGGER**

Juns 629 | 6293 Tux

Tel. +43 664 570 6261

**JASMIN WECHSELBERGER**

Tel. +43 664 149 6593

E-Mail: es-tux@tsn.at

**GESCHENK  
TIPP**  
Kurs-Gutschein

[www.erwachsenenschule.at/tux](http://www.erwachsenenschule.at/tux)

# SPORT & BEWEGUNG

## FUNKTIONALES TRAINING

**Es wird nicht leichter, sondern du wirst stärker.**

Funktionelles Training für den gesamten Körper. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden mit gezielten Übungen trainiert – vorwiegend mit eigenem Körpergewicht, Pezzi Ball, instabilen Unterlagen, Terra Bändern uvm. Zum Abschluss entspannen wir uns mit progressiver Muskelentspannung nach Jacobson.

**Kursbeginn:** Mittwoch, 06.03.24 um 19:00 Uhr

**Kursdauer:** 10 Abende | je 1,5 UE

**Leitung:** Julia Wechselberger, Dipl. Gesundheitstrainerin

**Kursbeitrag:** € 100,-

## ZUMBA

... ist ein Workout, bei dem der ganze Körper optimal gestärkt, geformt und gekräftigt wird. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt und kommt somit in Schwung. Bei lateinamerikanischen und afrikanischen Tänzen purzeln die Kilos. Durch einfache Choreographien aus Rhythmen wie Salsa, Mambo, Samba, Cha-Cha-Cha und Aerobic wird auch der Geist angeregt und trainiert. Vergesst das Workout, wir machen Spaß & werden FIT!!!

**Kursbeginn:** Donnerstag, 22.02.24 um 19:00 Uhr

**Kursdauer:** 10 Abende | je 1 Stunde

**Leitung:** Alexandra Heim-Erler

**Kursbeitrag:** € 75,-

mind. 15 Teilnehmer

## GYMNASTIK FÜR SENIOREN

Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness, mit besonderer Berücksichtigung von gezielten Bewegungsübungen. Das Training unterstützt die Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer bis ins hohe Alter.

**Kursbeginn:** Montag, 04.03.24 um 16:15 Uhr

**Kursdauer:** 6 Nachmittage | je 1 Stunde

**Leitung:** Brigitta Egger, Fitlehrwart

**Kursbeitrag:** € 48,-

mind. 10 Teilnehmer

## POWERGYMNASTIK

Gewinne deinen Körper zum besten Freund! Nach einem Aufwärmprogramm mit Ganzkörperbewegungen folgen Stabilitätsübungen für die gezielte Kräftigung der Muskulatur (Oberkörper, Beine, Bauch, Po und Rücken). Dehn- und Entspannungsübungen (Feldenkrais) runden das Programm ab.

**Kursbeginn:** Mittwoch, 15.05.24 um 19:00 Uhr

**Kursdauer:** 5 Abende | je 1,5 UE

**Leitung:** Brigitta Egger, Fitlehrwart

**Kursbeitrag:** € 55,-

## WASSERGYMNASTIK

Sanfte Bewegungen im 30 Grad warmen Wasser stärken die Muskulatur, ohne die Wirbelsäule zu belasten.

**Kursbeginn:** Sonntag, 25.02.24 um 19:00 Uhr

**Kursdauer:** 7 Abende | je 1 UE

**Leitung:** Brigitta Egger, Fitlehrwart

**Kursbeitrag:** € 77,-, inklusive Schwimmbadbenützung

**Kursort:** Hotel Vierjahreszeiten, Hintertux

## BEWEGUNGS-, ATEM & MASSAGE-ÜBUNGEN AUS QI GONG

Qi Gong ist eine Übungsform der Chinesischen Tradition, um Körper Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Auf sanfte Weise können Verspannungen gelöst, Wirbelsäule und Gelenke mobilisiert, sowie die Muskulatur und Koordinationsfähigkeit gestärkt werden.

Qi Gong Übungen erhalten die Beweglichkeit, wirken entspannend und beugen einem vorzeitigen Alterungsprozess vor. Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte werden unterstützt. Qi Gong eignet sich für jede Altersgruppe.

**Kursbeginn:** Freitag, 19.04.24 um 17:30 Uhr

**Kursdauer:** 2 Abende | je 3 UE

**Leitung:** Rosmarie Obojes, Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Zert. Qi Gong Lehrerin

**Kursort:** Aula VS Tux

**Kursbeitrag:** € 36,-

# GESUNDHEIT

## KNEIPPEN:

**MIT WASSER, KRÄUTERN & CO  
zu einem besseren Wohlbefinden**

*„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit brauchen.“ (Sebastian Kneipp)*

Kneippen ist oft ganz einfach und hilft uns nachweislich, dem Körper etwas Gutes zu tun. Die Kneipplehre beinhaltet 5 Säulen: Wasser, Kräuter, Bewegung, Ernährung und nicht zu vergessen die Lebensordnung. Pfarrer Kneipp hat geschrieben: *„Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“*

Ein Streifzug durch die kneippsche Lehre und hilfreiche Tipps für unseren Alltag können unser Wohlbefinden erheblich verbessern.

**Kursbeginn:** Dienstag, 30.04.24 um 19:00 Uhr

**Kursdauer:** 1 Abend | 2UE

**Leitung:** Astrid Wittrock,  
Kneippinstructorin, SELBA-Trainerin

**Kursbeitrag:** € 10,-

**Ort:** Aula VS Tux

## MEDITATIONSABENDE

Durch diese Abende lernen wir zu entspannen, Kraft zu tanken, eigenes Vertrauen zu stärken, sowie die Sensibilisierung der persönlichen Wahrnehmung.

**Kursbeginn:** Montag, 08.04.24 um 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 5 Abende | je 1,5 UE  
**Leitung:** Elisabeth Geisler,  
Meditationslehrerin & Humanenergetikerin  
**Kursbeitrag:** 60,-  
**Ort:** Aula VS Tux

## „ICH LIEBE MEINE ZIGARETTE“ Workshop für RaucherInnen

Alle Hintergrundinformationen rund um das Rauchen, die zur Vorbereitung eines ernstgemeinten Rauchstopps nötig sind, werden anhand von vielen Beispielen und Experimenten vermittelt. Freu dich auf einen spannenden und kurzweiligen Abend.

**Kursbeginn:** Montag, 13.05.24 um 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 1 Abend-2UE  
**Leitung:** Mag. Monika Albrecht  
diplomierte Lebens- und Sozialberaterin  
**Kursbeitrag:** € 10,-  
**Ort:** Aula VS Tux

## KULINARISCHES

### LEICHTE SOMMERKÜCHE

Auch in Tux werden die Sommer immer heißer. Im Sommerkochkurs mit Andreas erfährst du, wie du bei hohen Temperaturen in der Küche einen kühlen Kopf bewahren kannst, welche Speisen am besten auf den Tisch kommen und welche du eher meiden solltest. Bitte Behälter für die zubereiteten Speisen mitbringen.

**Kursbeginn:** Donnerstag, 02.05.24 um 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 1 Abend | 4 UE  
**Leitung:** Andreas Geisler, Koch  
**Kursbeitrag:** € 28,- (Materialkosten extra)

### FEINE & LEICHTE DESSERTS

Cooler Genuss für heiße Tage. Im Sommer greifen wir gerne zu erfrischenden, leichten Desserts mit saisonalen Früchten. Andreas verrät dir viele praktische Tipps für den perfekten sommerlichen Nachtisch. Bitte Behälter für die zubereiteten Speisen mitbringen.

**Kursbeginn:** Dienstag, 14.05.24 um 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 1 Abend | 4 UE  
**Leitung:** Andreas Geisler, Koch  
**Kursbeitrag:** € 28,- (Materialkosten extra)

## ÖKOLOGIE & UMWELT

### JEDEM GEMÜSE SEIN BEET.....

oder doch alles wild durcheinander? Mit der Mischkultur wird vieles einfacher: weniger gießen, jäten und auch die Schädlinge finden nicht so schnell zum Gemüse.

Damit man auch selbst den Überblick behält, gilt es, den Gemüsegarten zu planen. Welche Pflanzen passen zusammen und wie kann die Fruchtfolge im Mischkulturbeet aussehen?

**Kursbeginn:** Dienstag, 23.04.24 um 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 1 Abend | 2 UE  
**Leitung:** Matthias Karadar MSc  
**Kursbeitrag:** Freiwillige Spenden  
**Ort:** Aula VS Tux

### UMWELT AKTIV-FRÜHJAHRSPUTZ

Verschwindet der Schnee, kommt viel Unschönes ans Tageslicht. Ob bewusst oder unbewusst – Müll wird leider oft in der Natur entsorgt. Damit jeder einzelne unser schönes Tal genießen kann, machen sich engagierte Kinder daran, Unrat einzusammeln.

**Wann:** Samstag, 20.04.24 um 9:00 Uhr  
(Ausweichtermin bei Schlechtwetter: 27.04.24)  
**Treffpunkt:** Hotel Berghaus Madseit  
**Dauer:** 5 UE

Müllsäcke und Handschuhe werden bereitgestellt. Im Anschluss gibt es in der Grillküche eine Stärkung, gesponsert von Maler & Vollender Wolfgang Fankhauser. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk erforderlich!

## SONSTIGES

### STILLES WEIBCHEN – WILDE FRAU

Wo und wie sehen wir Frauen uns heute im Licht der sich rasant wandelnden Gesellschaft, wie sehen wir die „anderen“, wie sehen uns die „anderen“? Feminismus, Emanzipation, Gleichberechtigung – Begriffe aus der Vergangenheit, die wir glaubten, nicht mehr bemühen zu müssen... sind diese aktueller denn je?

Welche Erkenntnisse ziehen wir und die Gesellschaft aus der Pandemie und welche Perspektiven eröffnen sich, wenn wir das alles durchgestanden haben?

**Kursbeginn:** Dienstag, 16.04.24 um 19:00 Uhr  
**Kursdauer:** 1 Abend | 2UE  
**Leitung:** Dr. Angelika Hörmann  
**Kursbeitrag:** € 10,-  
**Ort:** Aula VS Tux

# KINDER

## KLEINKINDTURNEN

### für Kinder von 2 bis 5 Jahren

Eine vergnügliche Stunde mit den Eltern. Mit Musik und tollen Spielen soll der Grundstein für Freude und Spaß am Turnen gelegt werden. Dem natürlichen Bewegungsbedürfnis der Kinder wird im Turnsaal Platz und Raum gegeben.

**Kursbeginn:** Freitag, 23.02.24 um 15:00 Uhr

**Kursdauer:** 8 Nachmittage | je 1 Stunde

**Leitung:** Katrin Kurucar, MS Lehrerin

**Kursbeitrag:** € 45,- (Geschwisterrabatt: 15%)

## ORIGINAL BODY'N BRAIN LIVE KURS

### für Kinder von 6 bis 9 Jahren

body'n brain ist ein innovatives, ganzheitliches Bewegungs- und Aktivitätskonzept zur Steigerung der Konzentration und Verbesserung aller schulischen und lernorientierten Leistungsbereiche. Wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte Übungen sorgen dafür, dass im Gehirn eine optimale Vernetzung der Synapsen stattfindet. Bei body'n brain steht der Spaß im Vordergrund. Mit spielerischen Übungen und ganz ohne Leistungsdruck: Lernblockaden lösen, Konzentration steigern, Merkfähigkeit verbessern, Lernfrust überwinden, Ängste nehmen, Aufnahmefähigkeit erhöhen, Selbstbewusstsein gewinnen, Verarbeitungsfähigkeit verbessern, emotionale Themen auflösen.

**Kursbeginn:** Donnerstag, 22.02.24 um 16:00 Uhr

**Kursdauer:** 10 Nachmittage | je 1 Stunde

**Leitung:** Claudia Fleidl

**Kursbeitrag:** € 180,- (Geschwisterrabatt: 25%)

mind. 6 | max. 10 Teilnehmer

## ERSTE HILFE TRAINING

### für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Schau dir an, wie man mit wenigen Handgriffen Erste Hilfe leisten kann. Wir üben die Basismaßnahmen, die Wiederbelebung und sprechen auch über den Umgang mit Erlebtem. Investiere 2 Stunden für dich und deine Freunde!

**Kursbeginn:** Dienstag, 07.05.24 um 14:00 Uhr

**Kursdauer:** 1 Nachmittag | 2,5 UE

**Kursleitung:** Andreas Paulitsch,  
Lehrbeauftragter für Erste Hilfe

**Kursbeitrag:** Kostenfrei

## NATUR ERFORSCHEN

### für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Der Natur auf der Spur sind wir an diesem Nachmittag mit dem Naturpark Zillertaler Alpen. Wir entdecken auf einem Spaziergang die Pflanzen mit allen Sinnen, beobachten Tiere mit der Lupe und lernen spielerisch, dass unsere Natur etwas ganz Besonderes ist.

Ausrüstung bitte an das Wetter anpassen.

**Kursbeginn:** Dienstag, 30.04.24 um 14:00 Uhr,

**Treffpunkt:** VS Tux

**Kursdauer:** 1 Nachmittag | 3 UE

**Leitung:** Katharina Weiskopf

**Kursbeitrag:** Kostenfrei

# ANMELDUNG & AUSKÜNFTE

## EINE ANMELDUNG IST FÜR JEDEN KURS NOTWENDIG!

Sie können sich über die Homepage, telefonisch oder per E-Mail anmelden. Bitte geben Sie immer den Kurs, den Sie besuchen wollen, Ihren vollständigen Namen, die Adresse und Ihre Telefonnummer an.

**An und Abmeldeschluss ist jeweils 3 Tage vor Kursbeginn. Bei Einhaltung dieser Frist wird keine Stornogebühr fällig, ansonsten wird eine Stornorechnung von 100% gestellt.**

**Bezahlung:** Der gesamte Kursbeitrag wird ausnahmslos bei Kursbeginn verrechnet.

Für Verluste und Schäden, die Kursteilnehmer durch den Besuch von Kursen und Veranstaltungen der Erwachsenenschule entstehen, wird generell keine Haftung übernommen.

**Unterrichtsräume:** Falls nicht anders angegeben, finden die Kurse in der MS-Tux statt.

**Für verschiedenste Kurse werden immer wieder neue Kursleiter gesucht. Wenn Sie Kurse anbieten können, bitten wir um Kontaktaufnahme.**

Wir bedanken uns bei unseren SPONSOREN:



Gemeinde Tux

Raiffeisenbank  
Tux



FANK  
HAUS  
ER DER MALER  
UND  
VOLLENDER

