

Zugestellt durch Post.at



**Volkshochschule**  
**ZIRL**

WISSEN FÜR ALLE  
[www.vhs-tirol.at](http://www.vhs-tirol.at)

Führungen  
**Kurse**  
Vorträge

**Herbst/Winter 2023/24**



gefördert durch die

**MARKTGEMEINDE ZIRL**



[www.vhs-tirol.at/zirl](http://www.vhs-tirol.at/zirl)

## VOLKSHOCHSCHULE ZIRL

### Leitung: KUTSCHER MANUELA

6170 Zirl, Schwabstraße 32B  
Tel. 0699/12 19 48 84

**Anmeldezeiten:** ab 4. September von Montag – Donnerstag  
von 08.30 – 11.00 Uhr unter der Nummer 0699/12 19 48 84

**Mailadresse:** zirl@vhs-tirol.at

**Buchung über Internet:** <http://www.vhs-tirol.at/zirl>

**Die Anmeldung per Email beginnt erst am 04.09.2023, 11.00 Uhr.** Dabei ist es notwendig die nachfolgenden Daten vollständig anzugeben: Vor- und Zuname, Telefonnummer, vollständige Adresse, Emailadresse. Unvollständige Nachrichten können nicht berücksichtigt werden.

### BANKVERBINDUNGSDATEN – VHS TIROL

**Einzahlungen:** IBAN AT44 2050 3015 0025 0046  
BIC SPIHAT22xxx

**Bitte stets um Angabe Ihrer sechsstelligen Zahlungsreferenz, da ohne Angabe dieser die Gefahr besteht, dass Ihre Zahlung falsch zugeordnet wird und sich die Buchung dadurch verzögert!!!**

### Allgemeine Hinweise:

Die Volkshochschule Tirol, 1945 als **gemeinnütziger** Verein gegründet, ist eine Einrichtung der allgemeinen und beruflichen Erwachsenenbildung. Sie ist den Grundsätzen der Demokratie und der Menschenrechte verpflichtet und ist **politisch unabhängig**. Alle Veranstaltungen sind allgemein zugänglich. Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule Zirl mit ihren Kursen Gast in Schulen und anderen Orten ist. Achten Sie daher bitte auf Sauberkeit und verlassen Sie den Kursraum aufgeräumt. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, werden Sie verständigt, der volle Kursbeitrag wird zurückerstattet. **Haben Sie sich zu einem Kurs angemeldet, sind aber verhindert, dann melden Sie sich bitte unbedingt 10 Tage vor Kursbeginn ab, ansonsten wird eine Stornogebühr eingehoben.** Wir freuen uns, wenn Sie die Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule besuchen und bitten Sie, uns Ihre Anregungen und Wünsche mitzuteilen. Wir werden uns bemühen, diese bei der Programmgestaltung zu berücksichtigen. Datenschutz: Jede/r Kursteilnehmer/in und alle an der Zusendung des Kursprogrammes Interessierten erklären sich damit einverstanden, dass seine/ihre Daten automationsunterstützt (EDV) unter der DVR Nr. 0017809 bei der VHS Tirol bearbeitet und evident gehalten werden. „Detaillierte Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung: [www.vhs-tirol.at/datenschutz](http://www.vhs-tirol.at/datenschutz). **Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Tirol, einsehbar unter [www.vhs-tirol.at/agb](http://www.vhs-tirol.at/agb)**

## Sprachen

- > **English A2 Refresher - Let's chat!** **T36-5201**  
**Inhalt:** Abwechslungsreich und interaktiv vertiefen wir vor allem die „Speaking Skills“ in verschiedensten Alltagssituationen und Themen, die die Welt bewegen!  
**Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer\*innen / €158,- **Buch:** Great! A2 (Klett Verlag)  
**Leitung:** Mag. Thomas Gaßler **Beginn:** Mi, 04.10.23, 18:00 - 19:40 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 150,-
- 
- > **Italienisch A1.3 - Anfänger \* innen - 3. Semester** **T36-5401**  
**Inhalt:** Wir lernen und üben anhand von Kommunikationsbeispielen für Alltagssituationen und erwerben dabei Grundlagen der Grammatik und des Wortschatzes. **Buch:** Con Piacere Nuovo A1, Klett, 2017, ISBN: 978-3-12-525201-1  
**Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer\*innen / € 158 --  
**Leitung:** Mag. Thomas Gaßler **Beginn:** Di, 03.10.23, 18:00 - 19:40 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 150,-
- 
- > **Italienisch A1.1 - Anfänger \* innen** **T36-5402**  
**Inhalt:** Wir lernen und üben anhand von Kommunikationsbeispielen für Alltagssituationen und erwerben dabei Grundlagen der Grammatik und des Wortschatzes. Keine Vorkenntnisse erforderlich! **Buch:** Con Piacere A1 **Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer\*innen / € 158,-  
**Leitung:** Mag. Thomas Gaßler **Beginn:** Di, 03.10.23, 19:45 - 21:25 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 150,-
- 
- > **Spanisch A1- Anfänger \* innen - 3. Semester** **T36-5501**  
**Inhalt:** Dieser Spanischkurs ist für Anfänger\*innen konzipiert, die bereits mindestens 2 Semester Spanisch gelernt haben.  
**Kleingruppenpreis:** 5-7 Teilnehmer\*innen / € 170,-  
**Leitung:** Pepa Ortega Solano **Beginn:** Mo, 25.09.23, 19:00 - 20:40 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 163,-

**Hinweis: Bei Stornierung von Kursen mit Material,- Lebensmittelbeitrag ab 4 Tagen vor dem Kursabend wird der Beitrag einbehalten. Bitte bei Kochkursen mitzunehmen: Geschirrtücher, verschließbare Gefäße!**

## Kunsthandwerk und Handarbeit

- > **Die magische Welt der Punktmalerei** **NEU!** **T36-6101**  
**Inhalt:** Die Punktmalerei macht sehr viel Spaß und braucht keine bestimmten Kenntnisse. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!  
**Leitung:** Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 21.11.23, 19:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 30,- / **Materialbeitrag:** € 15,-

- > **Lichterglanz aus Wolle** **NEU** **T36-6201**  
**Inhalt:** Nassfilzen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Wir filzen mit verschiedenen Wollarten und stellen einen zarten, durchscheinenden Filz für Lichterketten, Windlichter etc. her. **Materialbeitrag:** € 5 bis 10,-/je nach Verbrauch, wird beim Kurs vor Ort eingehoben! **Bitte mitbringen:** alte Handtücher, Lichterketten, Kerzengläser etc., den eigenen Vorstellungen entsprechend!  
**Leitung:** Claudia Grothues **Termin:** Di, 07.11.23, 18:00 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 50,-

- > **Tiroler Blumenzauber: Schaffe dein einzigartiges Naturjuwel** **T36-6202**  
**Inhalt:** Kreiere dein Schmuckstück oder deinen Schlüsselanhänger aus regionalen Tiroler Blumen. Nach einer kurzen Einführung in die Materialkunde kannst du direkt mit dem Werkeln beginnen. Ich verwende hochwertiges UV-Harz, um die zarten Blüten in deinem Schmuckstück perfekt einzubetten. Die Basis für die Schmuckstücke bilden Edelstahlfassungen, die auch für Allergiker geeignet sind. Während des Workshops besteht die Möglichkeit, im Durchschnitt zwischen 3 und 5 Schmuckstücken zu kreieren. **Bitte mitbringen:** zarte getrocknete Blütenblätter, wenn Sie diese in ein Schmuckstück einarbeiten möchten und FFP2 Maske. Der Materialbeitrag für den Schmuck wird vor Ort entsprechend dem Verbrauch berechnet. Die Preise für Anhänger liegen zwischen € 8-75,-.  
**Leitung:** Stephanie Falschlunger **Termin:** Mi, 15.11.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 30,-

## Kochen

**Hinweis:** Bei Stornierung eines Kochkurses ab 4 Tagen vor dem Kursabend wird der Lebensmittelbeitrag einbehalten. **Bitte bei Kochkursen mitzunehmen:** Geschirrtücher, verschließbare Gefäße!

- > **Sauerteigbrot im Holzbackofen und Kornspitz im Backrohr** **T36-6501**  
**Inhalt:** Dieser Kurs findet bei der Kursleitung zu Hause statt und das Brot wird im gemauerten Holzbackofen gebacken! Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben! **Bitte mitnehmen:** Kochschürze, Geschirrtuch und ein kleines Glas mit Schraubverschluss  
**Leitung:** Michaela Buschneq **Termin:** Di, 19.09.23, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Kosten:** € 23,- / **Materialbeitrag:** € 15,-
- > **Sauerteigbrot im Holzbackofen und Kornspitz im Backrohr** **T36-6502**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-6501 Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben! **Bitte mitnehmen:** Kochschürze, Geschirrtuch und ein kleines Glas mit Schraubverschluss  
**Termin:** Do, 21.09.23, 18:30 - 20:30 Uhr **Kosten:** € 23,- / **Materialbeitrag:** € 15,-
- > **Griechische Küche** **T36-6503**  
**Inhalt:** Überraschen Sie Ihre Familie und Freund\*innen mit typisch griechischen Gerichten. Das Essen ist nicht nur vollmundig im Geschmack, sondern auch sehr gesund!  
**Leitung:** Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 03.10.23, 18:30 - 21:50 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 36,- / **Materialbeitrag:** € 25,-

- > **Pasta-Workshop** **T36-6504**  
**Inhalt:** Sie werden überrascht sein: Original italienische Pasta ist leicht und schnell herzustellen! Wir machen verschiedene Pastateige (mit und ohne Ei), formen Pastaspezialitäten und bereiten feine Füllungen und raffinierte Saucen zu.  
**Leitung:** Sabine Feuerstein **Termin:** Do, 05.10.23, 18:30 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 37,- / **Materialbeitrag:** € 17,-
- 
- > **Einmachen, fermentieren** **T36-6505**  
**Inhalt:** Frisch geerntetes Gemüse, Früchte und Kräuter aus der Region verarbeiten wir zu wunderbaren Köstlichkeiten. In diesem Kurs machen wir die hochwertigen Produkte für den Winter haltbar.  
**Leitung:** Hany Plattner-Dvorak **Termin:** Di, 10.10.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 32,- / **Materialbeitrag:** € 18,-
- 
- > **Wohlfühlküche nach TCM - farbenfroher Herbst** **T36-6506** **NEU**  
**Inhalt:** Mit Beginn der kälteren Jahreszeit steigt die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte. Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin ist jetzt die richtige Zeit, um Lunge, Darm und die durch die trockene Heizungsluft anfällige Haut zu pflegen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung kochen wir - unter Verwendung v. a. heimischer Zutaten - Alltagsgerichte nach den Prinzipien der Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin.  
**Leitung:** Johanna Moser **Termin:** Do, 19.10.23, 18:00 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 37,- / **Materialbeitrag:** € 20,-
- 
- > **Sushi Spezial** **T36-6507**  
**Inhalt:** In diesem Kochkurs lernen Sie verschiedenste Sushiformen und die köstliche Teriyakisaucen herzustellen.  
**Leitung:** Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 24.10.23, 18:30 - 21:50 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 36,- / **Materialbeitrag:** € 25,-
- 
- > **Einfach Gluten frei** **T36-6508** **NEU**  
**Inhalt:** Zöliakie Betroffene müssen ihr Leben lang Gluten frei essen, um gesund zu bleiben. Nach einer kurzen Einführung in die Thematik und Erfahrungsberichten aus der täglichen Ernährungspraxis kochen und backen wir Gluten freie Speisen.  
**Leitung:** Johanna Moser **Termin:** Do, 09.11.23, 18:00 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 37,- / **Materialbeitrag:** € 20,-
- 
- > **Kochen für Männer** **T36-6509** **NEU**  
**Inhalt:** Freuen Sie sich auf diesen Abend nur für Männer, die Freude und Spaß am gemeinsamen Kochen haben. Auch für Anfänger geeignet!  
**Leitung:** Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 14.11.23, 18:30 - 21:50 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 36,- / **Materialbeitrag:** € 25,-
- 
- > **Aperitivo e happy hour für Herbst und Winter** **T36-6510**  
**Inhalt:** Wir werden an diesem Themenabend verschiedene Häppchen und Fingerfood, die uns der Herbst liefert, zubereiten und diese in netter Gesellschaft mit einem Aperol oder Hugo genießen - wie im Italienurlaub!  
**Leitung:** Sabine Feuerstein **Termin:** Do, 16.11.23, 18:30 - 22:00 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 37,- / **Materialbeitrag:** € 20,-

- > **Fingerfood - Eltern-Kind-Kurs** **T36-6511**  
**Inhalt:** Ein Kochabend für Eltern und Kind mit viel Spaß! Der Lebensmittelbeitrag ist für einen Erwachsenen mit einem Kind!  
**Leitung:** Nikolaos Nianias **Termin:** Fr, 24.11.23, 17:30 - 20:50 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 45,- / **Materialbeitrag:** € 40,-
- 
- > **Thailändische Küche** **T36-6512**  
**Inhalt:** Gemeinsam bereiten wir ein thailändisches Menü zu!  
**Leitung:** Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 16.01.24, 18:30 - 21:50 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 36,- / **Materialbeitrag:** € 25,-
- 
- > **Indische Küche** **T36-6513**  
**Inhalt:** Gemeinsam bereiten wir ein indisches Menü zu.  
**Leitung:** Nikolaos Nianias **Termin:** Di, 23.01.24, 18:30 - 21:50 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 36,- / **Materialbeitrag:** € 25,-

## Musik

- > **Einfaches „Gitarrenbegleiten“ - Anfänger \* innen** **T36-6801**  
**Inhalt:** In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Gitarre und die einfache Begleitung bekannter Lieder. Wir spielen einfach ohne Noten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Gitarre mitbringen! **Kleingruppenpreis:** 4-5 Teilnehmer\*innen / € 125,-  
**Leitung:** Christoph Unterberger **Beginn:** Di, 03.10.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 115,-
- 
- > **Einfaches „Gitarrenbegleiten“ - leicht Fortgeschrittene** **T36-6802**  
**Inhalt:** Ein toller Vertiefungskurs für alle mit Grundkenntnissen! **Kleingruppenpreis:** 4-5 Teilnehmer\*innen / € 125,- Bitte Gitarre mitbringen!  
**Leitung:** Christoph Unterberger **Beginn:** Di, 03.10.23, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 115,-

## Gesundheit / Körper / Bewegung

- > **Salben selbst herstellen** **T36-7001** NEU  
**Inhalt:** Eine Ziehsalbe oder Hautsalbe, wenn es einmal zwickt oder zieht, brauchen wir immer wieder. Gemeinsam rühren wir Salben mit unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten. Diese im Alltag zur Hand zu haben, ist sicher kein Fehler. Oder auch ein tolles Weihnachtsgeschenk! Die Informationen der Kursleiterin, FNL Kräuterexpertin, ersetzen nicht eine ärztliche Abklärung.  
**Leitung:** Hany Plattner-Dvorak **Termin:** Di, 07.11.23, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Ort:** Mittelschule Zirl, Küche **Kosten:** € 32,- / **Materialbeitrag:** € 23,-

**Hinweis:** Bei Bewegungskursen müssen die Kursutensilien, wie Matten usw. selbst mitgebracht werden! Ausführliche Kursbeschreibungen finden sie auf unserer Homepage!

- > **Yin & Yang Yoga - der sanfte Weg zur inneren Mitte** **T36-7201**  
**Inhalt:** Wir beginnen mit gezielten, dynamischen Bewegungsabläufen - Yang-Teil. Im Anschluss daran wird mit lang gehaltenen Positionen (vorwiegend liegend) die Einheit ergänzt - Yin-Teil. Eine Meditation schließt die Stunde ab! **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen/€ 130,- **Bitte mitnehmen:** Yogamatte, evtl. Yogablöcke und Bolster  
**Leitung:** Veronika Hochenegger **Beginn:** Mo, 18.09.23, 19:10 - 20:25 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 121,-
- 
- > **Yin & Yang Yoga - der sanfte Weg zur inneren Mitte** **T36-7201A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7201 **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen/€ 48,-  
**Leitung:** Veronika Hochenegger **Beginn:** Mo, 08.01.24, 19:10 - 20:25 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 42,-
- 
- > **Mindful Yoga für Anfänger \* innen** **T36-7202**  
**Inhalt:** Ein Rundum-Gesamtpaket für Körper, Geist und Seele. Einfache Bewegungsabläufe werden mit Elementen aus dem Mentaltraining kombiniert, Atem- und Achtsamkeitsübungen ergänzen die Stunde. Entspannungsübungen und kurze Meditationen runden jede Einheit ab. **Kleingruppenpreis:** 5-6 TN / € 124,-  
**Leitung:** Veronika Hochenegger **Beginn:** Di, 19.09.23, 19:15 - 20:30 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 114,-
- 
- > **Mindful Yoga für Anfänger \* innen** **T36-7202A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7202 **Kleingruppenpreis:** 5-6 TN / € 48,-  
**Leitung:** Veronika Hochenegger **Beginn:** Di, 09.01.24, 19:15 - 20:30 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 42,-
- 
- > **Yogilates am Vormittag** **T36-7203**  
**Inhalt:** Wir verbinden Yoga-Elemente mit Pilates-Elemente. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen / € 107,-  
**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Mi, 20.09.23, 09:00 - 10:00 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Musikschule Zirl **Kosten:** € 100,-
- 
- > **Yogilates am Vormittag** **T36-7203A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7202 **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen/€ 39,-  
**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Mi, 10.01.24, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Musikschule Zirl **Kosten:** € 33,-
- 
- > **Yoga für Anfänger \* innen und leicht Fortgeschrittene** **T36-7204**  
**Inhalt:** Hatha Yoga Kurs mit Meditation. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen € 110,- / TN  
**Leitung:** Julia Stütz **Beginn:** Mi, 20.09.23, 18:00 - 19:15 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 105,-
- 
- > **Yoga für Anfänger \* innen und leicht Fortgeschrittene** **T36-7204A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7204  
**Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen € 48,- / TN  
**Leitung:** Julia Stütz **Beginn:** Mi, 10.01.24, 18:00 - 19:15 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 42,-

- > **Vinyasa Yoga Flow für Anfänger \* innen und leicht Fortg.** **T36-7205**  
**Inhalt:** Dieser Yoga-Stil ist eine kreative und dynamische Form des Yoga, bei der Körperhaltungen mit dem Atem verbunden werden.  
**Leitung:** Nicole Haas **Beginn:** Do, 21.09.23, 18:25 - 19:55 Uhr, 9 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 113,-
- 
- > **Vinyasa Yoga Flow für Anfänger \* innen und leicht Fortg.** **T36-7205A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7205  
**Leitung:** Nicole Haas **Beginn:** Do, 11.01.24, 18:25 - 19:55 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** 50,-
- 
- > **Hatha Yoga für alle am Vormittag** **NEU** **T36-7206**  
**Inhalt:** Hatha Yoga ist eine Yoga-Form, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen € 80,- / TN  
**Leitung:** Julia Stütz **Beginn:** Fr, 22.09.23, 09:00 - 10:00 Uhr, 9 Termine  
**Ort:** Musikschule Zirl **Kosten:** € 75,-
- 
- > **Hatha Yoga für alle am Vormittag** **T36-7206A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7206  
**Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen € 39,- / TN  
**Leitung:** Julia Stütz **Beginn:** Fr, 12.01.24, 09:00 - 10:00 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Musikschule Zirl **Kosten:** € 33,-
- 
- > **Achtsamkeit und Entspannungstraining** **NEU** **T36-7207**  
**Inhalt:** Kennenlernen und Ausprobieren ausgewählter Methoden aus dem Entspannungs- und Achtsamkeitstraining, um die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, Stress zu reduzieren und den Blick auf die eigene Selbstfürsorge zu richten. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen / € 70,- **Bitte mitnehmen:** Matte und Decke, bequeme Bekleidung  
**Leitung:** Ursula Birnbaumer **Beginn:** Mo, 09.10.23, 19:10 - 20:40 Uhr, 5 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 63,-
- 
- > **Pilates und Meditation** **T36-7401**  
**Inhalt:** Dieser Kurs beinhaltet Basic-Pilatesübungen mit verschiedenen Entspannungstechniken.  
**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Mo, 18.09.23, 17:45 - 19:00 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 126,-
- 
- > **Pilates und Meditation** **T36-7401A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7401  
**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Mo, 08.01.24, 17:45 - 19:00 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 42,-
- 
- > **Pilates für Anfänger \* innen, leicht fortgeschritten** **T36-7402**  
**Inhalt:** Dieser Kurs beinhaltet eine klassische Pilates-Stunde.  
**Leitung:** Nicole Hager **Beginn:** Mo, 18.09.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 100,-



- > **Pilates für Anfänger \* innen, leicht fortgeschritten** **T36-7402A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7402  
**Leitung:** Nicole Hager **Beginn:** Mo, 08.01.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 33,-
- 
- > **Pilates für Fortgeschrittene** **T36-7403**  
**Inhalt:** Dieser Kurs beinhaltet eine klassische Pilates-Stunde.  
**Leitung:** Margit Neuner **Beginn:** Mo, 25.09.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 13 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 108,-
- 
- > **Bodytoning** **T36-7404**  
**Inhalt:** Gezielte kräftigende und Figur formende Übungen werden in diesem Kurs gelernt.  
**Leitung:** Margit Neuner **Beginn:** Mo, 25.09.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 13 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 108,-
- 
- > **Dein Einstieg in die Welt des Laufens - Anfänger \* innen** **T36-7405**  
**Inhalt:** Du wolltest schon immer mit dem Laufen starten, aber kannst dich einfach nicht motivieren? Gemeinsam arbeiten wir an den kompletten Grundlagen, entwickeln Routinen, lernen Trainingsmöglichkeiten kennen und stärken die körperlichen und mentalen Fähigkeiten mit Motivationstipps und vielem mehr. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen / € 90,-  
**Leitung:** Patrick Pöschl **Beginn:** Mo, 18.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 83,-
- 
- > **Kräftigungstraining für Läufer \* innen** **T36-7406**  
**Inhalt:** Gezielt arbeiten wir an der Läufer\*innen spezifischen Muskulatur und stärken diese. Dadurch können sich für Läufer\*innen sehr viele Vorteile ergeben, wie ein besserer Laufstil, eine bessere Laufökonomie sowie die Verringerung des Verletzungsrisikos. **Kleingruppenpreis:** 5-6 Teilnehmer\*innen / € 90,-  
**Leitung:** Patrick Pöschl **Beginn:** Mo, 18.09.2023, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 83,-
- 
- > **Rückenfit** **NEU** **T36-7407**  
**Inhalt:** In diesem Kurs stärken Sie Ihren gesamten Rücken, Ihre Bauchmuskulatur und Ihren Beckenboden. Kräftigung, Mobilisation und Dehnungsübungen stehen im Mittelpunkt. Geeignet für jedes Alter.  
**Leitung:** Martina Draknar **Beginn:** Di, 19.09.23, 18:00 - 18:55 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 85,-
- 
- > **Rückenfit** **T36-7407A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7407  
**Leitung:** Martina Draknar **Beginn:** Di, 09.01.24, 18:00 - 18:55 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 31,-
- 
- > **Pilates - leicht Fortgeschrittene** **T36-7408**  
**Inhalt:** Dieser Kurs ist ein klassischer Pilateskurs.  
**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Di, 26.09.23, 18:10 - 19:10 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 83,-

- > **Pilates - leicht Fortgeschrittene** **T36-7408A**  
**Inhalt:** siehe Kursnummer T36-7408  
**Leitung:** Andrea Wieser **Beginn:** Di, 09.01.24, 18:10 - 19:10 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 33,-
- 
- > **Modern Line Dance Anfänger \* innen/leicht Fortgeschrittene** **T36-7409**  
**Inhalt:** Sie tanzen gerne, haben aber niemanden, der Ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Bewegung, Tanz und Lebensfreude. Fitness für den Körper, Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Tanzvergnügen ohne Partner\*in, geeignet für jedes Alter, für Frauen und Männer! Erster Abend zum Kennenlernen gratis! **Bitte mitnehmen:** Turnschuhe, die für die Turnhalle geeignet sind (weiße Sohle)  

**Leitung:** Daniela Haider **Beginn:** Di, 19.09.23, 19:20 - 20:50 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 121,-
- 
- > **Modern Line Dance Anfänger \* innen/leicht Fortgeschrittene** **T36-7409A**  
**Bitte mitnehmen:** Turnschuhe, die für die Turnhalle geeignet sind (weiße Sohle)  
**Leitung:** Daniela Haider **Beginn:** Di, 09.01.24, 19:20 - 20:50 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 50,-
- 
- > **Bauch-Beine-Po-Klassikstunde mit Faszienrolle** **T36-7410**  
**Inhalt:** In diesem tollen Training bringen wir Bauch, Oberschenkel und Po in Form, stärken Rücken, Herz und Kreislauf und dehnen die beanspruchten Muskeln - ein vitalisierendes Rundumtraining mit einem 10-minütigen Teil mit der Faszienrolle als Abschluss!  
**Leitung:** Astrid Prugger **Beginn:** Di, 19.09.23, 18:00 - 19:00 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 92,-
- 
- > **Bauch-Beine-Po-Klassikstunde mit Faszienrolle** **T36-7410A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7410  
**Leitung:** Astrid Prugger **Beginn:** Di, 09.01.24, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 33,-
- 
- > **Zumba®** **T36-7411**  
**Inhalt:** Zumba® ist für alle, die ein Fitness-Workout machen wollen und vor allem Spaß am Tanzen haben.  
**Leitung:** Astrid Kirchmair **Beginn:** Di, 19.09.23, 19:10 - 20:10 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 92,-
- 
- > **Zumba®** **T36-7411A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7411  
**Leitung:** Astrid Kirchmair **Beginn:** Di, 09.01.24, 19:10 - 20:10 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 33,-
- 
- > **Pilates für Anfänger \* innen** **T36-7412**  
**Inhalt:** Dieser Kurs ist ein klassischer Pilateskurs für Anfänger.  
**Leitung:** Astrid Prugger **Beginn:** Mi, 20.09.23, 19:30 - 20:30 Uhr, 12 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 100,-

- > **Pilates für Anfänger \* innen** **T36-7412A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7412  
**Leitung:** Astrid Prugger **Beginn:** Mi, 10.01.24, 19:30 - 20:30 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 33,-
- 
- > **HIIT Workout** **T36-7413**  
**Inhalt:** Dieser Kurs ist für alle, die ein effektives Training für den ganzen Körper suchen!  
**Leitung:** Katharina Triendl **Beginn:** Do, 21.09.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 11 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 92,-
- 
- > **HIIT Workout** **T36-7413A**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7413  
**Leitung:** Katharina Triendl **Beginn:** Do, 11.01.24, 19:00 - 20:00 Uhr, 4 Termine  
**Ort:** Mittelschule Zirl **Kosten:** € 33,-
- 
- > **Balance Swing™ - Fitnesstraining auf dem Minitrampolin** **T36-7414**  
**Inhalt:** Kurstermine werden beim ersten Abend bekannt gegeben! Mit Balance Swing™ bringen Sie Ihren Körper in Form und halten sich gelenk- und wirbelsäulenschonend fit. **Treffpunkt 1. Abend** bitte 10 Min. vor Kursbeginn am Parkplatz vor dem Fambozi zur ersten Trampolinübergabe. Nur Socken nötig, Handtuch von Vorteil!  
**Leitung:** Alexandra Stefanie Egermann  
**Beginn:** Mo, 18.09.23, 19:10 - 20:10 Uhr, 10 Termine  
**Ort:** Fambozi **Kosten:** € 83,-

## Kinderkurse

- > **Turnen/Leichtathletik-Training für 5-7-Jährige** **NEU** **T36-7802**  
**Inhalt:** Dein Kind liebt es, sich zu bewegen, aktiv zu sein und zu spielen? Dann ist es beim Leichtathletik-Training für Kinder perfekt aufgehoben. Spielerisch erlernt es die verschiedenen Sportarten der Leichtathletik.  
**Leitung:** Patrick Pöschl **Beginn:** Di, 26.09.23, 16:00 - 17:00 Uhr, 14 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 98,-
- 
- > **Turnen/Leichtathletik-Training für 8-11-Jährige** **NEU** **T36-7803**  
**Inhalt:** Siehe Kursnummer T36-7802, altersentsprechend!  
**Leitung:** Patrick Pöschl **Beginn:** Di, 26.09.23, 17:00 - 18:00 Uhr, 14 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 98,-
- 
- > **Tanzen, spielen, bewegen - 4 bis 5 Jahre** **T36-7804**  
**Inhalt:** Dieser Kurs findet ohne Eltern statt.  
**Beginn:** Do, 28.09.23, 16:15 - 17:15 Uhr, 13 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 90,-
- 
- > **Tanzen, spielen, bewegen - 6 bis 8 Jahre** **T36-7805**  
**Inhalt:** Dieser Kurs findet ohne Eltern statt.  
**Leitung:** Patricia Schweninger **Beginn:** Do, 28.09.23, 17:15 - 18:15 Uhr, 13 Termine  
**Ort:** Volksschule Zirl **Kosten:** € 90,-

**Raiffeisen**

