

BILDUNGSSCHECK

€ 50,00 Zuschuss der Marktgemeinde pro Jahr und Person

Im Rahmen der Aktion „Bildungsscheck“ gewährt die Marktgemeinde wieder allen Gemeindegewöhnlichen beim Besuch bestimmter „**Bildungsveranstaltungen**“ des **BILDUNGSHAUSES Osttirol** einen finanziellen Zuschuss, der **pro Person und Jahr maximal € 50,--** beträgt.

Sofern Sie Interesse am Besuch einer oder auch mehrerer – auf den folgenden Seiten präsentierten – Veranstaltungen haben, lade ich Sie herzlich ein, **im Bürgerservicebüro des Marktgemeindegewöhnlichen** bei Frau Angelika Inmann nach Anmeldung im Bildungshaus einen Gutschein in Form des **Bildungsschecks abzuholen**. Diesen können Sie dann beim Besuch der jeweiligen Veranstaltung einlösen.

Tabletkurs für SeniorInnen: Tableteria 3 Nachmittage

Tablets sind mobiler, handlicher und leichter als Laptops oder PCs und so einfach zu bedienen, dass selbst Oma und Opa damit klarkommen. Außerdem sind sie größer als Smartphones und dadurch leichter zu benutzen und bieten ein Plus an Anwendungsmöglichkeiten.

Leihgeräte und ein mobiles WLAN stehen zur Verfügung. Es können auch Personen mit eigenen Tablets teilnehmen. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.

Beginn: Dienstag, 14. September 2021, 14.30 – 16.30 Uhr

Referent/in: Elisabeth Striednig, Sabine Theurl

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 45,00

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

RückenFit

2 Kurse zu je 6 Terminen

Bei diesem Kurs bist du genau richtig, wenn du deinen Rücken und die umliegende Muskulatur kräftigen möchtest. Dieser Kurs erfordert etwas Trainingserfahrung.

Kurs 1 **6 Termine**

Beginn: Mittwoch, 15. September 2021, 08.30 – 09.30 Uhr

Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 54,00

€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2 **6 Termine**
Beginn: Mittwoch, 27. Oktober 2021, 08.30 – 09.30 Uhr
Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 54,--
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäule

2 Kurse zu je 6 Terminen

Schwerpunkte: Beweglichkeit, Koordination und Technik, Gleichgewicht/Balance, Kraft, Beckenboden und Rumpfstabilität, Faszien-Training
Der Kurs ist auch für untrainierte Personen geeignet.

Kurs 1 **6 Termine**
Beginn: Mittwoch, 15. September 2021, 09.40 – 10.40 Uhr
Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 54,00
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kurs 2 **6 Termine**
Beginn: Mittwoch, 27. Oktober 2021, 09.40 – 10.40 Uhr
Referent/in: Mag.^a Sabine Lexer
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 54,00 €
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Hatha Yoga kreativ

10 Abende

Hatha Yoga kreativ eignet sich für all jene, die kraftvolle körperliche Bewegung sowie klassische Yoga Techniken mit tiefer Entspannung und spielerischen Elementen verbinden möchten.

Beginn: Donnerstag, 16. September 2021, 19.30 – 21.00 Uhr
Referent/in: Barbara Brunner, MSc
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 105,00
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Zur Mitte tanzen - Kreise ziehen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral – 10 Abende

Man braucht keinerlei Erfahrung, nur Spaß an der Bewegung und vielleicht Neugierde, einmal etwas Neues auszuprobieren.

Beginn: Montag, 20. September 2021, 19.00 – 20.45 Uhr
Referent/in: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig, Marlen Schmid

Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 60,00
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Qigong Kurs

Energie tanken für Herbst und Winter – Nerven und Immunsystem stärken! (8 Termine)

Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt, unsere Nieren Qi wird gestärkt. Die Übungen machen Meridiane wieder durchlässig, das Qi kann ungehindert frei fließen und wirkt positiv regulierend, auch auf Emotionen. Bringt innere Ruhe, wirkt regenerierend, stärkt Sehnen, Muskeln sowie Wirbelsäule. Auch für Neueinsteiger!

Beginn: Mittwoch, 22. September 2021, 14.30 – 15.45 Uhr
Referent/in: Christiane Schwaberl
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 104,00
€ 50,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Heilsames Tanzen

Kreistänze - traditionell, meditativ, sakral – 10 Vormittage

Meditatives Tanzen schafft die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und mit dem ganzen Umfeld zu kommen.

Beginn: Donnerstag, 23. September 2021, 09.30 – 11.15 Uhr
Referent/in: Dr.ⁱⁿ Gertraud Glantschnig
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 60,00
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Entwicklung und Wahrnehmung mit allen Sinnen

Eltern Kids Coach-Seminar

Fühlen, Tasten, Sehen, Hören, Schmecken, Riechen – Sinneserlebnisse bilden das Fundament für Entwicklung. Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Sinneserfahrungen, individuellen Interessen und Wahrnehmung? Wie hängen die Entwicklung des Denkens, der Sprache, motorischer und sozialer Fähigkeiten zusammen? Was ist das Modell der multiplen Intelligenzen nach Howard Gardner? Wie können vielfältige Sinnes- und Bewegungserlebnisse in den Alltag integriert werden?

Anmerkung: Alle Seminarteile können auf das Gütesiegel des LGs Eltern Kids Coach angerechnet werden

Termin: Samstag, 25. September 2021, 09.00 – 17.00 Uhr
Referent/in: Mag.^a Claudia Neuwirth-Lechleitner
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 30,00 (€ 5,00 für Kursunterlagen)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Qigong – mit Hui Chun Gong

7 Termine

Energie tanken für den Herbst und Winter – Nerven und Immunsystem stärken
Auch für NeueinsteigerInnen!

Beginn: Mittwoch, 6. Oktober 2021, 19.00 – 20.15 Uhr

Referent/in: Christiane Schwaberl

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 91,00

€ 45,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Erziehung und Entwicklung von Anfang an mit MINT

(Mathematik Informatik Naturwissenschaften Technik)

Eltern Kids Coach-Seminar

- Erziehungsvorstellungen von Eltern
- 5 Säulen der Erziehung nach Tschöpe-Scheffler
- Was ist entwicklungsfördernd für Kinder?
- Empathie und Feinfühligkeit
- Was ist MINT und wie können MINT-Themen für Kinder bis 6 Jahre vielfältig und anregend für alle Sinne gestaltet werden?
- Bedeutung von Reimen und Rhythmus
- Tipps und praktische Umsetzung in Gruppen

Anmerkung: Alle Seminarteile können auf das Gütesiegel des LGs Eltern Kids Coach angerechnet werden

Termin: Samstag, 9. Oktober 2021, 09.00 – 17.00 Uhr

Referent/in: Sylvia Farnik, Innsbruck

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 30,00 (€ 5,00 für Kursunterlagen)

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Smart & Fit am Handy

3 Vormittage

Kennen Sie Ihr Smartphone bereits gut genug?

Viele SeniorInnen besitzen ein Smartphone, nutzen aber noch lange nicht all seine alltagspraktischen Funktionen. Zwei erfahrene TrainerInnen arbeiten mit maximal 8 TeilnehmerInnen. Geübt wird auf den eigenen Geräten.

Dieses Angebot beschränkt sich auf Android-Geräte (Samsung od. Huawei).

Beginn: Montag, 11. Oktober 2021, 09.30 – 11.30 Uhr

Referent/in: Elisabeth Striednig, Georg Weiler

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 45,00

€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Kräuterzubereitungen für Kinder Workshop

Welche Kräuter sind für Kinder geeignet? Worauf sollte man achten? Was unterstützt bei kleinen Wehwehchen, Unwohlsein, Angst, Unruhe usw.?

Kräuterzubereitungen für Kinder: Welche Verarbeitung von Kräutern ist für Kinder besonders gut geeignet – z.B. Kräuterbad, Kräuterzucker oder -salz, Oxymel, Sirup
Herstellen einer Kräuterzubereitung zum Mitnehmen

Termin: Donnerstag, 21. Oktober 2021, 18.30 – 21.00 Uhr

Referent/in: Monika Bachlechner

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 25,00 (inkl. Skript und Materialkosten)

€ 15,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Jede Veränderung beginnt mit einem Gedanken Mentaltraining – 3 Abende

Die moderne Hirnforschung hilft uns zu verstehen, warum wir wie reagieren und wie wir unser Fühlen, Denken und Handeln am wirkungsvollsten beeinflussen. Neben dem theoretischen Wissen wird in diesem Kurs auch eine ganze Reihe von praktischen Übungen vermittelt, um beispielsweise Stress gelassener zu begegnen oder gewünschte Veränderungen und Ziele zu erreichen.

Beginn: Freitag, 22. Oktober 2021, 18.00 – 20.30 Uhr

Referent/in: Katrin Mataln

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 69,00

€ 35,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Medienerziehung zwischen pädagogischem Anspruch Eltern Kids Coach-Seminar

Moderne Medien sind Teil unserer aller Lebensrealität, auch der kindlichen von Anfang an.

- Wie gestaltet sich Mediennutzung innerhalb der Familie?
- Welche Bedürfnisse haben Kinder von 1-6 Jahren?
- Wie beeinflussen Medien Kinder von 1-6 Jahren?
- Welche Möglichkeiten gibt es, moderne Medien im Zusammenleben mit Kindern sinnvoll und hilfreich einzusetzen?

Anmerkung: Alle Seminarteile können auf das Gütesiegel des LGs Eltern Kids Coach angerechnet werden

Termin: Samstag, 13. November 2021, 09.00 – 17.00 Uhr

Referent/in: Mag.^a Claudia Neuwirth-Lechleitner

Ort: Bildungshaus Osttirol

Beitrag: € 30,00 (+ € 5,00 für Kursunterlagen)

€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Naturkosmetik selbstgerührt - Gepflegt durch Herbst und Winter Workshop

In der kalten Jahreszeit benötigt unsere Haut besondere Zuwendung. Wir lernen wertvolle Pflanzenöle und ätherische Öle kennen, die besonders hautpflegend wirken. Dabei erfahren wir den richtigen Umgang mit ihnen und stellen daraus einen Winterschutzbalsam, eine Lippenpflege, ein immunstärkendes Fußbad sowie einen Riechstift her.

Zeit: Mittwoch, 17. November 2021, 18.00 – 21.00 Uhr
Referent/in: Andrea Huber
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 35,00 (+ € 9 Materialkosten, Skriptum)
€ 25,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Ran an die Nähmaschine! Weihnachten! Workshop mit BOBS

Liebevoll von Hand gefertigte Geschenke sind mega angesagt und immer etwas ganz Besonderes: Adventskalender, Weihnachtsschmuck, Geschenksverpackungen, Applikationen aus Stoff und/oder Swarovskikristallen usw.

Zeit: Samstag, 20. November 2021, 14.00 – 18.00 Uhr
Referent/in: Barbara Schusteritsch
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 55,00 (exkl. Materialbeitrag)
€ 30,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Weihnachtsdeko und kleine Geschenke aus Wolle gefilzt Filzworkshop

An diesem Nachmittag filzen wir gemeinsam Weihnachtsdekorationen bzw. kleine Geschenke. So stellen wir unter der fachkundigen Leitung von Helga Walchensteiner Weihnachtswichtel, Teelichthüllen oder kleine Engel her. Es können auch kleine Geschenke gefilzt werden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Zeit: Samstag, 4. Dezember 2021, 14.00 – 17.00 Uhr
Referent/in: Helga Walchensteiner
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 35,00 (plus Material nach Verbrauch)
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Entspannte Weihnachten mit Meditation und Yoga Impulsabend

Der alljährliche Weihnachtstrubel kann selbst die Entspanntesten unter uns aus der Ruhe bringen. Gerade wenn sich die Vorweihnachtszeit zu schnell anfühlt, tun Meditation und Yoga dem Körper und der Seele gut. Dieser meditative Impulsabend ist für alle, die Weihnachten als eine ruhige, friedliche Zeit in Erinnerung haben und sich fern von Hektik an diesem Abend vor Weihnachten Zeit für Reflexion, Zeit für Stille, Zeit für Frieden, ja einfach Zeit für SICH SELBST schenken möchten.

Zeit: Samstag, 11. Dezember 2021, 17.00 – 21.00 Uhr
Referent/in: Barbara Brunner, MSc
Ort: Bildungshaus Osttirol
Beitrag: € 32,00
€ 20,-- Förderbeitrag der Marktgemeinde Nußdorf-Debant

Bei allen Kursen wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl)!
Bildungshaus Osttirol, Kärntner Str. 42, 9900 Lienz – **Tel. 04852/65133**