

Liebe Längenfelderinnen & Längenfelder,

die Erwachsenenschule Längenfeld startet mit einem neuen Team in das Erwachsenenschuljahr. Christoph Plattner sei an dieser Stelle für sein fast 20-jähriges ehrenamtliches Engagement gedankt.

Ich freue mich auf die neue Aufgabe und lade alle in unserer Gemeinde ein, Ideen einzubringen oder selbst als Referentin oder Referent in der Erwachsenenschule aktiv zu sein.

Um die ehrenamtliche Arbeit zu erleichtern, bitte ich um **Anmeldung über die Homepage** der Erwachsenenschule.

Alle **Details zu Kursen, Vorträgen und Kulturfahrten** stehen auch auf der Homepage.

Ich freue mich, wenn viele das Angebot nützen.

Herzliche Grüße

Nadine Grüner

Ehrenamtliche Erwachsenenschulleitung Längenfeld

**Anmeldung unter:**  
[erwachsenenschule.at/laengenfeld](http://erwachsenenschule.at/laengenfeld)



PROGRAMM HERBST 2023

# ERWACHSENENSCHULE LÄNGENFELD

[WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/LAENGENFELD](http://WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/LAENGENFELD)



## HIP HOP ab 8 - ca. 10 Jahren

Cooler Sound, angesagte Moves, ganz viel Kreativität und Spaß stehen im Vordergrund dieses Kurses! Das Training beinhaltet u.a. Isolationsübungen, diverse grundlegende Footwalks/Waves, sowie erste „Basics“

**Ort:**

Mittelschule Längenfeld, Gymnastikraum

**Termin:**

05.10. - 07.12.2023, 17:00 - 18:00 Uhr (7 Abende)

**Referentin:**

Kirstin „Kirschi“ Aigner, Tanzbox

**Kosten:** € 90,00 (7 UE)

**Anmeldeschluss:** 01.10.2023

## HIP HOP „Ladies-Style“ für Teens ab 13 Jahren

Nach einem Warm-up, einer aufbauenden Schrittkombination, Isolationen, grundlegenden Hip Hop Schritten und einer Stretch-/Krafteinheit lernen wir eine Choreografie im Stil vom 1 Million Dance Studio/Seoul.

**Ort:**

Mittelschule Längenfeld, Gymnastikraum

**Termin:**

05.10. - 07.12.2023, 18:00 - 19:00 Uhr (7 Abende)

**Referentin:**

Kirstin „Kirschi“ Aigner, Tanzbox

**Kosten:** € 95,00 (7 UE)

**Anmeldeschluss:** 01.10.2023



## Pflanzliche Hausapotheke

Wir stellen gemeinsam eine gute Auswahl von Hausmitteln her - Hustensaft, vorbeugende Mittel, Kräuterbitter, Wurzelpulver, natürliche Immunsystemstärker & besprechen die Wirkung der Pflanzen auf den Körper.

**Ort:**

Mittelschule Längenfeld, Schulküche

**Termin:**

24.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr (1 Abend)

**ReferentIn:**

Gerlinde Gstrein (Herbalista Health - Ganzheitliche diplomierte Ernährungstrainerin)

**Kosten:** € 22,00 zzgl. € 6,00 Materialkosten (2 UE)

**Anmeldeschluss:** 18.10.2023

## Erste Hilfe Kurs für Säuglings- und Kindernotfälle

Der Grundkurs bietet die Basis für alle Situationen, in denen verletzte Säuglinge oder Kinder Hilfe benötigen: Erkrankungen, Allergische Reaktion, Vergiftung, Verletzung, ...

**Ort:**

Einsatzzentrum Längenfeld, Rotes Kreuz

**Termin:**

14.10.2023, 8:00 - 16:00 Uhr (1 Tag)

**ReferentIn:**

Österreichisches Rotes Kreuz Bezirksstelle Imst

**Kosten:** € 60,00 (7 UE)

**Anmeldeschluss:** 04.10.2023



## VORTRAG SAFER INTERNET

### Elternabend zu Safer Internet, Smartphone & Co (Vortrag)

Digitale Medien haben längst unseren Alltag erobert. Vielen Eltern fällt es schwer da noch Schritt zu halten. Der Informationsabend soll Eltern beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang ihrer Kinder mit digitalen Medien unterstützen.

**Ort:**

Raikasaal Längenfeld, Gemeindeamt

**Termin:**

09.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr (1 Abend)

**ReferentIn:**

Sandra Bergmann (Mitarbeiterin des InfoEcks der Generationen, Saferinternet-Trainerin)

**Kosten:** Freiwillige Spende zu Gunsten des Vereins (1,5 UE)

**Anmeldeschluss:** 06.11.2023



## KURSE

# BEWEGUNG & GESUNDHEIT

### Faszien Yoga für Männer

Dieser Kurs ist speziell auf die männliche Anatomie abgestimmt. Wir verbinden jahrtausendalte Yogaübungen aus dem Hatha Yoga mit Bewegungen aus dem Faszientraining, um Vitalität, Kraft, Körperwahrnehmung und Elastizität zu fördern, Verletzungen vorzubeugen und Schmerzen zu lindern.

Ort: Mittelschule Längenfeld, Gymnastikraum

Termin: 10.10. - 19.12.2023, 18:15 - 19:15 Uhr (9 Abende)

ReferentIn: Vanessa Fett

Kosten: € 110,00 (9 UE)

Anmeldeschluss: 04.10.2023

### Faszien Yoga:

#### Vitalität, Kraft & Entspannung

Wir verbinden Yogaübungen aus dem Hatha Yoga mit sanften Bewegungen aus dem Faszientraining. Die hilft und dabei, Beweglichkeit, Körperspannung, Elastizität, Körperwahrnehmung und Stoffwechsel zu verbessern, Verletzungen vorzubeugen und Schmerzen zu lindern.

Ort: Mittelschule Längenfeld, Gymnastikraum

Termin: 09.10. - 18.12.2023, 19:00 - 20:00 Uhr (9 Abende)

ReferentIn: Vanessa Fett

Kosten: € 110,00 (9 UE)

Anmeldeschluss: 04.10.2023



## KURSE KINDER & ELTERN

### Eltern-Kind Kreativ Nachmittag ab 6 Jahre

Mit Malen, Zeichnen und Basteln tauchst du in eine Fantasiewelt ein. Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und wir werden gemeinsam ganz persönliche Weihnachtskarten basteln.

Ort: Naturparkhaus Längenfeld

Termin: 16.11.2023, 16:30 - 18:00 Uhr (1 Abend)

Referentin: Hammerle Constanze

Kosten: € 25,00 inkl. Material (1,5 UE)

Anmeldeschluss: 13.11.2023

### Malkurs - Mallabor für 6-8 jährige

Dieser Kurs ist für kleine Hände gedacht. Wir experimentieren mit Acrylfarben und Tusche, tauchen so in die Welt der Farben und Formen ein.

Ort: Mittelschule Längenfeld, Werkraum

Termin: 11.11.2023, 10:00 - 11:30 Uhr (1 Vormittag)

ReferentIn: Hollenstein Gertrud

Kosten: € 20,00 (1,5 UE)

Anmeldeschluss: 03.11.2023

»Du kannst die Kreativität nicht aufbrauchen. Je mehr du sie benutzt, desto mehr hast du.«

Maya Angelou

### Malkurs - Kreativ-Werkstatt für 9-12 Jährige

Mit Hilfe verschiedener Techniken wollen wir in diesem Kurs lustige Collagen herstellen, indem wir mit unterschiedlichen Materialien experimentieren.

Ort: Mittelschule Längenfeld, Werkraum

Termin: 11.11.2023, 14:30 - 16:30 Uhr (1 Nachmittag)

ReferentIn: Hollenstein Gertrud

Kosten: € 20,00 (1,5 UE)

### Vorschau Malkurse:

16.12.23: Encaustic Advent – Malerlebnis für Kinder  
20.01.24 Encaustic Winterlandschaften



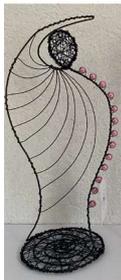
## KURSE

# KREATIVITÄT & HANDWERK



### Drahtkurs - Moderne Engel

Aus geglähtem Eisendraht formen wir moderne Engel. Wer mag, kann die Engel seitlich mit Perlen verzieren. Diese buntdrigen Engel schmücken die Wohnräume das ganze Jahr.



Ort: Gemeindeamt Längenfeld, Raikasaal

Termin: 18.10.2023, 19:30 - 22:00 Uhr (1 Abend, 2,5 UE)

ReferentIn: Lutz Anita

Kosten: € 55,00 / € 50,00 ab 10 TeilnehmerInnen

Anmeldeschluss: 07.10.2023

### Encaustic Malkurs abstrakt - mit Bienenwachsfarben

In diesem Kurs liegt der Fokus in der abstrakten Bildsprache. Dazu werden wir verschiedene Gestaltungstechniken kennenlernen. Wir malen auf größeren Papierformaten.

Ort: Mittelschule Längenfeld, Klasse

Termin: 02.12.2023, 09:30 - 16:30 Uhr (1 Tag)

ReferentIn: Kirchmair Christine

Kosten: € 100,00 (6 UE)

Anmeldeschluss: 24.11.2023

### Malkurs -offenes Malatelier für Erwachsene

Schon lange möchtest du dein eigenes Kunstwerk erschaffen, dann bietet dieser Kurs sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene den perfekten Einstieg. Mit Hilfe von einfachen Techniken entsteht aus einer weißen Leinwand ein fertiges Bild.

Ort: Mittelschule Längenfeld, Werkraum

Termin: 11.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr (1 Abend)

ReferentIn: Hollenstein Gertrud

Kosten: € 55,00 (3 UE)

Anmeldeschluss: 03.11.2023

### Encaustic Malkurs Herbstzeit - mit Bienenwachsfarben

Wir lassen uns vom farbenprächtigen Kleid der Natur inspirieren. Der Fokus liegt in der harmonischen Farbgebung, ein ausgewogenes Zusammenspiel zwischen Farbflächen und Farblinien.

Ort: Mittelschule Längenfeld, Klasse

Termin: 21.10.2023, 09:30 - 16:30 Uhr (1 Tag)

ReferentIn: Kirchmair Christine

Kosten: € 100,00 (6 UE)

Anmeldeschluss: 18.10.2023

DANKE DEN  
FÖRDERERN

