



Senioren Ausflug von Gemeinde und Seniorenbund

Mittenwald: Ferchen- + Lautersee



Mittenwald



Lautersee



Ferchensee



Fieberklee



Blutweiderich

Mittwoch, 14. September 2016

Abfahrt: RAIKA Sistrans, 8.00 Uhr

**Anmeldungen sind bis Freitag, den 9.9.2016
im Gemeindeamt oder in der RAIKA bis 12.00
Uhr erbeten.**

Wir fahren über den Zirler Berg, über Seefeld und Scharnitz
direkt nach Mittenwald. Dort wird bereits verlaublich, wann die
Rückfahrt nach Sistrans erfolgt.

Der Tag kann sehr individuell verbracht werden. Dazu folgende
Möglichkeiten:

1. Bummel im schönen Mittenwald mit einem Weißwurstessen
2. Besuch des Geigenbau-Museums: € 4,50 bzw. € 4,- für
Gruppen ab 10 Personen – Führung ab 10 Personen € 35,-
3. Wanderung zum Lautersee: ca. 30 – 45 Min.
Einkehr: Lauterseealm, Hotel Lautersee
4. Wanderung zum Ferchensee: ca. 4 km ab Mittenwald
Einkehr: Gh. Ferchensee
5. See-Rundwanderung: Es gibt schöne Wanderwege um beide
Seen.
6. Shuttle-Bus ab Mittenwald, Dekan-Karl-Platz:

| | <u>Hinfahrt</u> | <u>mit Rückfahrt</u> |
|--|-----------------|----------------------|
|--|-----------------|----------------------|

| | | |
|------------|--------|--------|
| Lautersee: | € 2,60 | € 4,00 |
|------------|--------|--------|

| | | |
|-------------|--------|--------|
| Ferchensee: | € 3,40 | € 5,50 |
|-------------|--------|--------|

Fahrplan ab Dekan-Karl-Platz zu den Seen

→ 09.52 10.38 11.17 12.02 13.32

Rückfahrzeiten ab Ferchensee nach Mittenwald

→ 13.45 14.45 15.45 16.45

Rückfahrzeiten ab Lautersee nach Mittenwald

→ 13.52 14.52 15.52 16.52

Alle können die Wanderungen selber je nach Lust, Liebe und
Leistungsbereitschaft zusammenstellen!

→ Bitte die Abfahrtszeit von Mittenwald nach Sistrans beachten!

Die Kosten für den Bus und die Jause in Sistrans übernimmt die Gemeinde. Auf eine
zahlreiche Beteiligung freuen sich im Namen der Gemeinde und des Seniorenbund-
Vorstandes Bgm. Josef Kofler und Toni Triendl.

Kultur.Herbst.Sistrans
Kultur.Bildung.Sistrans
Herbst und Winterkurse 2016/2017

„Akasha“, Yoga und Entfaltungsraum

„Come-Together-Tage“ im AKASHA von 14. bis 16.10.2016

Wir freuen uns, wenn ihr diese Tage nützt, im „oranen Haus“ im Unternehmerzentrum U 7 in Aldrans vorbeizuschauen und unser Angebot kennenzulernen. Es gibt Workshops und Vorträge zu verschiedensten Themen und ein himmlisches Buffet. Eine detaillierte Beschreibung findet ihr unter www.akasha-u7.at.

Herbstplan:

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|----------------------------------|--|
| 06.00 – 07.00 Yin Yoga, Katrin König | 08.00 – 09.30 Yoga, Katrin König | 8.30 – 9.30 Qi-Gong, Barbara Schneider-Romen | 18.30 – 20.00 Yoga, Katrin König | 8.15 - 9.45 Hatha Yoga (für alle), Iris Kraker |
| 17.30 - 19.00 Heilkreis (offenes Angebot, kann auch einzeln besucht werden) | 9.30 – 11.30 Begegnungs- und Bewegungsraum für Babys und Klein-kinder von 0,5 - 2 Jahren mit Begleitung, Susanne Curtil | 18.00 h – 19.00 Pilates für Anfänger und Leichtfortgeschrittene, 19.00 bis 20.00 Pilates für Fortgeschrittene, Maria Belgrano-Behensky | | |

Systemische Familienaufstellungen mit Edith Hofer-Zeni: 9.9.2016 (Fr 14 - 20h), 8.10.2016 (Sa 10 - 18), 19.11.2016 (Sa 10 - 18)

Einzelsitzungen: Brett- und Radaufstellungen; Körperorientierte Therapie; Mag. Edith Hofer-Zeni, ehz@gmx.at; 0664 – 2608465

Feldenkrais-Workshops mit Katrin Oberhammer: 7.10.2016, 11.11.2016, 13.1.2017 jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr

Selbstbehauptung und Gewaltprävention mit Jörg Leiseder:

Sa 12.11.: 10.00 - 13.00 Uhr, Fr 18.11. 16.00 - 19.00 Uhr, So 10.12.: 10.00 - 13.00 Uhr

Weitere Seminare unter www.akasha-u7.at

Rund ums Baby und Kleinkind mit Margit Lesky

Babymassage: „Bindung durch Berührung“ – Vermittlung verschiedenster Techniken, Verstehen der Ausdruckssprache der Babys „Zeit für uns“, Mütter mit Babys bis 8 Monate;

Beginn: ab Montag 23. 01. 2017, 9.30 – 11.00 Uhr 6x

Erste Kontakte unter Gleichaltrigen: „Bindung und Autonomie“ Kinder bei ihren Entdeckungen aufmerksam begleiten, einfach Dasein, sich wohlfühlen im Unspektakulären, Austausch mit anderen Müttern, für Mütter mit Kindern von 12 – 18 Monate

Beginn: ab Montag 26. 09. 2016, 9.30 -11.30 Uhr 8x

Nähere Informationen und Anmeldung: bei Margit Lesky 0650/40 37 908

Ort: Praxis Unterdorf 9, Sistrans (im Gebäude der Landesmusikschule Westeingang)

Feldenkrais, „Lernen in Bewegung“ mit Katrin Oberhammer

Lust auf ...mehr Leichtigkeit im Alltag?

Leichter gehen, stehen, sitzen, aufstehen, drehen, bücken, tragen, laufen, tanzen...?

Feldenkrais bringt´s! Einfache Bewegungslektionen bewirken Bewusstheit in Bewegung und erleichtern uns das Leben spürbar! Für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet, jede/r lernt ausgehend von den individuellen Möglichkeiten.

Fortlaufender Kurs: Ab Do 29. September 2016, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr in der **Volksschule Sistrans** (Bitte eigene Matten mitbringen), 10 Abende 84.- €
Einzel buchbare Nachmittage im Akasha Bewegungsraum: siehe vorne

Fotokurs – Grundlagen

Praxis-Schwerpunkte Portrait-, Makro-, Landschaftsfotografie im Herbst Für Anfänger und Leichtfortgeschrittene.

Wir lernen unsere Kameras kennen, wir lernen die Bildgestaltung, wir lernen anspruchsvolle Fotos von Menschen und Gegenständen zu machen, und wir lernen auch den Umgang mit Stativ und Blitzlicht.

Mit praktischen Beispielen zu jedem Thema, festigen wir das Erlernte. Auch individuelle Beratungen werden auf Verlangen geboten.

Mitzubringen: Digitale Kamera mit Einstellungen für Blende u. Zeit unbedingt erforderlich.

Termine: Sa. 17. September und Sa. 1. Oktober 2016, jeweils von 9:00 – 17:30 Uhr

Ort: Hermann-Gmeiner-Akademie, Innsbruck-Egerdach

Kosten: € 119.-, Ermäßigung auf Anfrage

Referent: Werner Gstrein, Berufsfotograf, Sistrans – www.gstrein.at

Anmeldung: werner@gstrein.at oder +43 664 195 196 0

Foto Ausflug nach Mailand

Mailand ist heute die führende Kultur-, Medien- und Modemetropole Italiens, eine Universitätsstadt, beherbergt ein Weltkulturerbe, historisch bedeutsame Bauwerke und vielfältige Kunstschätze, die mehrere Millionen Touristen pro Jahr anziehen.

Stadt- und Architekturfotografie an interessanten und motivreichen Plätzen,

Landschaftsfotografie in den Parks, Straßen- und Bewegungsfotografie.

Vorgegebene Fotothemen und fotografische Betreuung sollen diesen Ausflug für leicht fortgeschrittene Fotografinnen und Fotografen zu einer lehrreichen und beeindruckenden Fotoreise werden lassen.

Termine:

Abfahrt: Fr. 14. Oktober 2016 um 12:30

Rückkehr So. 16. Oktober 2016 ca. um 19:30

Kosten: € 219.- für die Fahrt, die Unterkunft und die fotografische Betreuung und Anleitung
Bitte bei Werner Gstrein werner@gstrein.at per email oder telefonisch unter 0664 195 196 0 anmelden. Mehr Infos auf www.gstrein.at

Italienisch mit Maria Belgrano Behensky

Fr 9.00-10.00 Uhr Fortgeschrittene

Fr 10.00-11.00 Uhr Leichtfortgeschrittene I

Fr 11.00-12.00 Uhr Leichtfortgeschrittene II

Beginn: 7.10.2016 (15 x), Anmeldungen ab 19.9.2016 unter der Nummer 0699/10129134

Mathematik-Nachhilfe, Sistrans und Umgebung: Hartlieb Wild

Mathematik ist doch nicht sooo schwierig wie's aussieht ... ;-) ... nur das Üben kann ich Dir nicht abnehmen ...

Punktueller Unterstützung und Begleitung durch das Schuljahr: Gymnasium, Hauptschule, Neue Mittelschule, Abendschule, Maturalehrgang

→ Refugees welcome, too!

Termin nach Vereinbarung: 0650 59 60 60 4

Singgruppe mit Angelika Hensler

Wir singen Lieder verschiedener Stilrichtungen Pop, Volksmusik, Schlager usw. zur Freude, ohne Könnensanspruch und Auftritte.

Zeit: Mittwoch 21.9., 19.00 bis 21.00 Uhr, dann in 14 – tägigem Rhythmus, also: 5.10., 19.10....

Ort: Musikraum bei Angelika Hensler Bogenweg 461

Bitte Wasserfläschchen mitnehmen, da man beim Singen viel Feuchtigkeit verliert.

Kosten: 10 € pro Abend, für StudentInnen und Arbeitslose gratis

„Die Seele singt“ - Meditatives Singen mit Angelika Hensler

Nach vorbereitenden Körperübungen und Musik zum Einstimmen lassen wir aus der Stille einfache spirituelle Lieder aus verschiedenen Traditionen und Lebenslieder klingen. Wir wiederholen jedes Lied öfters, um die „Gedankenmaschine“ zu beruhigen und die Schwingung zu erhöhen.

Zeit: Fr 30.9., Mi 12.10., Do 3.11., Mi 23.11., Fr 9.12., Mi 21.12., jeweils 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

Bitte Wasserfläschchen mitnehmen, da man beim Singen viel Feuchtigkeit verliert. (Diese Abende können auch einzeln besucht werden.)

Ort: Musikraum bei Angelika Hensler Bogenweg 461 Kosten: 10 € pro Abend, für StudentInnen und Arbeitslose gratis.

Kursleitung und Anmeldung: Angelika Hensler, angelika@mutzumsingen.at

Tel.: 0660 5553293



Am 24. September findet von 14.00-17.00 Uhr wieder ein Reparaturcafé im Jugendzentrum statt.

Gemeinsam begutachten wir alles was transportiert werden kann und versuchen es wieder in Stand zu setzen. Natürlich gibt es auch wieder die Gelegenheit, an der Bar gemütlich miteinander zu plaudern!

In Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum Sistrans werden Jugendliche an diesem Tag eine sogenannte "Erklärbar" betreuen. Jugendliche Expertinnen erklären hier von 16.00-17.00 Uhr die Funktion von Handys, Tablets und anderen elektronischen Geräten.

Begutachtungen, Auskünfte und Reparaturen sind kostenlos; eine Spende ist jedoch erwünscht. Wer uns als „neue Experte“ unterstützen möchte, ist natürlich herzlich eingeladen vorbeizukommen und gemeinsam mit uns zu arbeiten.

Unterstützt wird die Aktion vom Land Tirol, das Tiroler Bildungsforum und ATM.

Weitere Infos bei Jurgen Groener, Tel. 0650-8104651