

## Winterliches, adventliches Jodeln mit Margie Sackl

Innige, winterliche, adventliche Jodler aus dem Alpen – und Voralpenland - auch den einen oder anderen Joik zur Sonnwend aus Skandinavien kombiniert mit Bewegung oder einem Hirtentanz aus Frankreich. Wir beginnen mit Aufwärmübungen, Eintönen und Circlejodling, wo die Improvisation auch ihren Platz haben kann, und spielen mit dem Ausprobieren und Etablieren des Wechsels zwischen Kopf- und Bruststimme - dies wird uns längeres Singen und Jodeln erleichtern und uns Ausdauer, Spaß und Freude ermöglichen!

**Termin: Sa 28.11.2015, 15.00 bis 19.00 Uhr**

Ort: VS Sistrans, Kosten 36.- €; Bitte bei Margie Sackl [anfrage@margiesackl.at](mailto:anfrage@margiesackl.at) anmelden.

## Literaturkreis, Initiatorin: Ulrike Umshaus

"Lesen ist Abenteuer im Kopf": Um gemeinsam diese Abenteuer zu erleben bzw. auch zu besprechen, möchte ich alle Interessierten, die Zeit und Lust zum Lesen und Diskutieren haben, zu unserem Literaturkreis einladen:

Wir treffen uns jeden 4. Mittwoch im Monat in der Bücherei der Volksschule.

Jeder kann ein literarisches Werk vorschlagen. Es wird kein Beitrag eingehoben, da der Lesezirkel selbständig funktioniert bzw. von den Interessierten gemeinsam organisiert wird!

**Nächstes Treffen: Dritter Mittwoch im September/Oktober** um 20.00 in der Bücherei der Volksschule! Wir freuen uns auf Neuzugänge!

## Original Play mit Steve Heitzer

Kinder suchen immer wieder körperlichen Kontakt zu ihresgleichen und zu uns. Mit unseren Kindern können wir wieder eintauchen in dieses Spiel, das alles Leben auf Erden zu verbinden scheint: Kein Gewinnen oder Verlieren, kein (Wett)Kampf stört unser Miteinander.

**Für Eltern und Kinder (ca 3-8J.)** Ältere und jüngere Kinder nach Rücksprache mit dem Kursleiter. 6 mal

Donnerstags, 16 – 17 Uhr + anschließend gemeinsame Jause bis 17:30 Uhr

1. Kursbeginn: 24. September 2015, 2. Kursbeginn: 3. Dezember 2015

Kosten: EUR 50 je Kurs

Ort: Lindenschule/Kindergarten Grätschenwinkel, Unterdorf 80

## Singgruppe mit Angelika Hensler

Nach vorbereitenden Körper- und Einsingübungen singen wir Lieder verschiedener Stilrichtungen: Pop, Volksmusik, Schlager usw. zur Freude, ohne Auftritte und Anspüche.

Zeit: Mittwoch 9.9. 2015, dann 14-tägig (23.9. 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.) 19:00 bis 21:00 Ort:

Bogenweg 461 6073 Sistrans

Kosten: 10 € pro Abend, StudentInnen 5 € Anmeldung: Angelika Hensler Tel.: 06605553293, Mail:

[angelika@mutzumsingen.at](mailto:angelika@mutzumsingen.at)

## Meditatives Singen mit Angelika Hensler

Nach vorbereitenden Körperübungen und musikalischer Einstimmung lassen wir aus der Stille einfache spirituelle Lieder aus verschiedenen Traditionen und Lebenslieder erklingen. Wir wiederholen die Lieder öfters, um die Gedankenmaschine zu beruhigen und die Schwingung zu erhöhen.

Zeit: Immer am 1. Freitag im Monat: 4.9., 2.10., 6.11., 4.12. und einmal im Monat am Mittwoch: 16.9., 14.10., 25.11., 9.12.

Kosten: Freiwillige Spenden als Unkostenbeitrag für Heizung und Textkopien. Anmeldung: Angelika Hensler Tel.:

06605553293, Mail: [angelika@mutzumsingen.at](mailto:angelika@mutzumsingen.at)

## Termine:

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 27. September 2015 | Frühschoppen nach der Erntedankprozession im Schulhof<br>Konzert der Musikkapelle Sistrans<br>Bewirtung durch die Sonnenburger Schützenkompanie Sistrans |
| 07. Oktober 2015   | Gertraudstube für Seniorinnen und Senioren im Gemeindesaal   |

# Gemeinde



# Sistrans

6073 Sistrans, Tel. 0512/377214, FAX 377214-40, [gemeinde@sistrans.at](mailto:gemeinde@sistrans.at)

INFORMATION 7/2015

## E-Bike Schnupperkurs für SeniorInnen

18. September 2015, Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr, Volksschule (Innenhof/Tartanplatz)

Passend zum autofreien Tag bietet die Gemeinde einen E-Bike Schnupperkurs für SeniorInnen an. In diesem Kurs wird das Fahren elektrounterstützter Fahrräder, sogenannter Pedelecs, gemeinsam mit Trainerinnen von Klimabündnis Tirol geübt. In einer praktischen Trainingseinheit lernen die TeilnehmerInnen durch einfache Gleichgewichts-, Fahr- und Bremsübungen in einem Parcours das Fahren mit dem Pedelec und seine Besonderheiten. Hierbei wird vor allem auf das Einschätzen der Geschwindigkeit Wert gelegt: das richtige Bremsen, das Kurven fahren und Berganfahren werden geübt. Daneben erhalten die TeilnehmerInnen Tipps zu Kauf und Wartung von Pedelecs. In einer kleinen Ausfahrt wird dann das richtige Verhalten im Straßenverkehr als E-Bike FahrerIn geübt.

Mit elektrounterstützten Fahrrädern, sogenannten Pedelecs, können auch weite Distanzen und Steigungen ohne Kraftanstrengung und ohne Schwitzen umweltfreundlich zurückgelegt werden. Pedelecs sind deswegen gerade in Tirol besonders interessant und liegen voll im Trend. Daher bietet Klimabündnis Tirol gemeinsam mit der Gemeinde Sistrans und mit Unterstützung von Land Tirol und Verkehrssicherheitsfonds Tirol diesen E-Bike Schnupperkurs für SeniorInnen an.

Teilnahmebedingungen: Bis zu zwölf Personen können in einen Kurs aufgenommen werden. Die Aufnahme richtet sich nach dem Datum der Anmeldung. Der Kurs wird ab einer TeilnehmerInnenzahl von 8 Personen durchgeführt. Für den praktischen Teil der Kurse werden bei Bedarf Fahrräder und Helme bereitgestellt. Die TeilnehmerInnen müssen bereits Radfahren können und über eine entsprechende körperliche Fitness verfügen. Anmeldungen bitte bis 17.09.2015 im Gemeindeamt Sistrans bekanntgeben.

Die Kurse werden vom Land Tirol, dem Tiroler Verkehrssicherheitsfonds und der Gemeinde Sistrans gefördert. Die Kurse wurden im Rahmen des Interreg IV A-Projektes „Mobilität ohne Barrieren“ entwickelt.

## Autofreier Tag 2015: Wir sind dabei!

Beim europaweiten Autofreien Tag am 22. September feiern 95 Tiroler Städte und Gemeinden gemeinsam mit dem Land Tirol, Klimabündnis Tirol, dem VVT, der ÖBB und den IVB ein Fest fürs Klima. Unter dem Motto „Nimm autofrei“ lädt auch unsere Gemeinde alle Bürgerinnen und Bürger ein, einen autofreien Tag auszuprobieren!

Volle Straßen, Stress und Schadstoffe: Die Verkehrsauslastung steigt auch in Österreich stetig an und belastet Umwelt, Klima und kommende Generationen mehr, als sie vertragen können. Über 4,5 Millionen PKWs waren im Vorjahr in Österreich zum Verkehr zugelassen. Die gute Nachricht: Auch kleine Dinge können großes Bewirken.

Amtliche Mitteilung der Gemeinde Sistrans vom 10.09.15, Zugestellt durch Post.at., Info.Post

### Lust auf autofrei?

Jede/r von uns kann etwas Gutes für sich und die Umwelt tun. Wer dem Auto eine Pause gönnt, profitiert gleich mehrfach: Saubere Luft, weniger Spritkosten, keine Parkplatzgebühren und mehr Fitness. Der Autofreie Tag ist die Chance, um selbst aktiv zu werden und eine Alternative zum Auto auszuprobieren: Warum nicht mal mit dem Fahrrad zur Arbeit strampeln, mit dem Bus in die Schule fahren oder Einkäufe mit dem Lastenrad nach Hause rollen? Wer weiß, vielleicht bekommen Sie ja Appetit auf mehr.

### Gratis mit den Öffis!

Gratis mit den Öffis am Autofreien Tag am Dienstag, den 22. September! Anlässlich von 20 Jahren VVT sind am Autofreien Tag alle Tiroler Öffis im Nahverkehr gratis; ausgenommen sind Fernverkehrszüge der ÖBB (Railjet, Intercity, Eurocity, ICE). Einfach einsteigen und fahren heißt es in allen VVT Regiobussen, Regiotaxen, Nahverkehrszügen (S-Bahn/REX) sowie auf allen IVB-Linien in Innsbruck (Kernzone Stadtgebiet)

### Ein Fest fürs Klima!

Unsere Gemeinde lädt alle Gemeindegewohnerinnen und Gemeindegewohner am 22. September ein, am Autofreien Tag mitzumachen. Wählen Sie ein umweltfreundliches Verkehrsmittel und entlasten Sie den Verkehr.

Zahlreiche Tiroler Städte und Gemeinden, das Land Tirol, der Verkehrsverbund Tirol (VVT), die ÖBB, die IVB sowie Klimabündnis Tirol bewerben gemeinsam die Initiative für den Klimaschutz. Klimabündnis Österreich koordiniert österreichweit die europäische Klimaschutzinitiative. Ziel der Kampagne ist es, Bewusstsein für längerfristiges umweltfreundliches Mobilitätsverhalten in der Gesellschaft zu verankern.

Weitere Informationen zum Autofreien Tag und den vielen Aktionen erhalten Sie im Büro von Klimabündnis Tirol (Tel.: 0512/583558-0, E-Mail: tirol@klimabuendnis.at) oder unter [www.klimabuendnis.at/tirol](http://www.klimabuendnis.at/tirol)



### Reparaturcafé Sistrans

Wir freuen uns schon, gemeinsam mit euch zu werkeln und gemütlich zu plaudern!

19. September von 14.00-17.00 Uhr, Jugendzentrum Sistrans, Tiglsweg 400

In Zusammenarbeit mit dem Jugendzentrum Sistrans werden Jugendliche an diesem Tag auch 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.

Unterstützt wird die Aktion vom Tiroler Bildungsforum und ATM.

Weitere Infos bei Jurgen Groener, Tel. 0650-8104651

Am 22. September ist autofreier Tag. Kommt zur Veranstaltung einfach mit dem Fahrrad - gemeinsam reparieren wir auch dein Rad!



## Kultur.Herbst.Sistrans Kultur.Bildung.Sistrans Herbst und Winterkurse 2015

Wir suchen laufend ReferentInnen mit neuen und alten Ideen für Kurse und Veranstaltungen. Bitte bei der Gemeinde Sistrans Tel. 37 72 14 melden!!!!

### „Akasha“ Tag der offenen Tür am 18. September 2015 ab 15.00 Uhr

Wir freuen uns, wenn ihr diesen Tag nützt, im „orangen Haus“ im Unternehmerzentrum U 7 in Aldrans vorbeizuschauen und unser Angebot kennenzulernen. Es gibt kurze Einführungen in die verschiedenen Kurse, Gespräche mit den KursleiterInnen und ein himmlisches Buffet. Eine detaillierte Beschreibung findet ihr unter [www.akasha-u7.at](http://www.akasha-u7.at).

### „Akasha“, Yoga und Entfaltungsraum Wochenplan:

Montag:	Dienstag:	Mittwoch:	Donnerstag:
9.00 – 10.30 Uhr: Tai Chi, Peter Vodusek	9.00 – 10.00 Uhr: Yoga (Eltern-Kind/ Baby- o.ä.), Susanne Curtil	8.30 – 9.30 Uhr: Qi-Gong, Barbara Schneider-Romen  19.00 h – 20.00 Uhr: Pilates für Anfänger, 19.00 bis 20.00 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene, Maria Belgrano-Behnsky	18.00 – 19.15 Uhr: Yoga, Katrin König 19.30 – 20.30 Uhr: Qi Gong, Barbara Schneider-Romen
Jeden zweiten Mittwoch im Monat: Aufstellungskreis mit Edith Hofer-Zeni Feldenkrais zu verschiedenen Themen: Freitag 25. September 2015, 17.00 bis 20.00 Uhr, Thema: "Sitzen" Freitag 16. Oktober, 17.00 bis 20.00 Uhr 2015, Thema: „Atmen-Sprechen-Singen“ Freitag 13. November 2015, 17.00 bis 20.00 Uhr 2015, Thema: „Der Beckenboden“ Freitag 4. Dezember 2015, 17.00 bis 20.00 Uhr 2015, Thema: „Beweglichkeit des Beckens, Beweglichkeit der Wirbelsäule“			

### 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: Montag 09.11. 2015 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, Mütter mit Kindern von 6 – 18 Monate

Beginn: Montag 21. 09. 2015 9.30 -11.00 Uhr 6x

**Malgruppe:** für Kleinkinder von 11/2 – 6 Jahre mit Mama oder Papa

In der Gruppe haben die Kinder die Möglichkeit und den Raum dazu sich kreativ und lustvoll zu verwirklichen. Die Erwachsenen sind in der beobachtenden Rolle und sehen wie kompetent und selbständig die Kinder sind. Nach dem Malen wird das Erlebte in einem gemeinsamen Gespräch unter den Müttern/Vätern reflektiert. Beginn: Dienstag 03. 11. 2015 8x (14tägig)

**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 24. September 2015, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr** in der **Volksschule Sistrans** (Bitte eigene Matten mitbringen), 10 Abende 80.- €

Einzel buchbare Nachmittage im Akasha Bewegungsraum: siehe vorne