

mein monat

zeitschrift für den wirtschaftsraum telfs

Österreichische Post AG RM
94A641006 K • 6410 Telfs
Nr. 01 • 23. Jänner 2025

AUTOHAUS MANFRED
neurauter



KAROSSERIE & LACK
TOP QUALITÄT FÜR ALLE MARKEN.

UNSERE STANDORTE IN TELFS:
Sagistraße 78 & Untermarktstraße 67

- In die Fäsnächt gian!
Alle Infos in unserer Beilage
- Tradition über Generationen
Laternenträger übergibt nach 11 Fäsnächten
- Extra: Hochzeit 2025 • Aus- & Weiterbildung • extra-monat Kühtai



FRÜHJAHRSPROGRAMM der

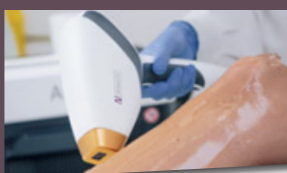
Volkshochschule
TELFs
zum Herausnehmen!

Taxi-Krankentransporte

- Dialyse-Fahrten
- Bestrahlungs-Fahrten
- Chemotherapie-Fahrten
- Reha- u. Kurfahrten

TAKI 17 18 19 FÖRG Telfs
 0800/17 18 19 FREECALL

Weil Schönheit kein Zufall ist



NEU
Dauerhafte
Haarentfernung
mit Laser.

Schön.
Kosmetik

Podologische Fußpflege

TELFs
Obermarkt 43 • 2. Stock
T 0664 3832237

INNSBRUCK
Leopoldstraße 2
T 0664 9212912

schoenpunkt-kosmetik.at

HSR
Hausmeister Service Rusch

Hag 4a
TELFs

Mobil: +43 (0)676 6054050
Email: ruschharald@telfs.com



GLEICH ONLINE TERMIN SICHERN

Jetzt anmelden zu den AK Steuerspartagen!

Die Expert:innen der AK Tirol kommen wieder in die Bezirke und helfen den Mitgliedern (auch in Pension) im Rahmen der kostenlosen Steuerspartage bei der Arbeitnehmerveranlagung.

Deshalb am besten gleich unter der kostenlosen Hotline **0800/22 55 22 – 2025** einen persönlichen Termin vereinbaren (von Mo-Fr, jeweils 8-14 Uhr) und die zu viel bezahlte Steuer zurückholen!

Vergessen Sie nicht, alle notwendigen Unterlagen zum Steuerspartag in Ihrem Bezirk mitzunehmen.

Beratung nur zu nichtselbständigen Einkünften, NICHT zu Mieteinkünften bzw. NICHT für Inhaber eines Gewerbescheins.

ACHTUNG: Keine PIN-Code-Vergabe vor Ort möglich. Bitte die Zugangsdaten bzw. die ID-Austria immer im Vorhinein besorgen!



„Holen Sie sich Ihr Geld zurück.
Die AK hilft Ihnen dabei!“

Erwin Zangerl, AK Präsident

ONLINE ANMELDEN!

Nutzen Sie auch wieder die Vorteile der Online-Anmeldung, bequem rund um die Uhr. Einfach QR-Code scannen und über die Homepage der AK Tirol anmelden. Sie erhalten hier auch einen sofortigen Überblick über alle noch verfügbaren Termine in Ihrem Wunschbezirk!



HOTLINE 0800/22 55 22 – 2025

ORTE & TERMINE

AK Imst: 13. März
AK Telfs: 20. März
AK Landeck: 3. April

Beratungszeiten jeweils von
9 bis 12 und von 13 bis 17 Uhr.



© Studio Romantik/stock.adobe.com

mieming begrüßte das neue jahr



Die Gemeinde Mieming lud zum Neujahrsempfang mit Festmesse, landesüblichem Empfang, Neujahrsansprache, Tag der offenen Tür in den neuen Räumlichkeiten der Gemeinde und Neujahrskonzert am Abend.

Bgm. Martin Kapeller zeigte sich erfreut über das große Interesse der MiemingerInnen und blickte in seiner Rede auf einige Errungenschaften zurück, wie etwa die Gründung der Energiegemeinschaft EEG, den gelungenen Umbau des Erdgeschosses der Gemeinde, die Sommerkinderbetreuung, die erstmals acht Wochen lang angeboten wurde oder den erfolgreichen Mieminger Adventmarkt. 2025 soll der Recyclinghof umgebaut und digitalisiert, der

LWL-Ausbau im Gemeindegebiet abgeschlossen und die Planung für den Umbau der Mittelschule finalisiert werden.

1 Landesüblicher Empfang vor dem Gemeindehaus: V.l. Bgm. Martin Kapeller, Bezirkshauptfrau Eva Loidhold und Landeshauptmann Anton Mattl **2** Bürgermeisterkollegen: v.l. Michael Kluibenschädl (Mötz), Matthias und Carmen Fink (Wildermieming) **3** Raiffeisen-Regionaldirektor Christoph Allegranzi und Martin Reindl (r., Bankstelle Mieming) **4** Harald Kröpfl (Architekt des Gemeindeumbaus) und Gebhart Walter (Wildbach- und Lawinenverbauung) **5** RA Edi jun. Edi sen. und Silvia Wallnöfer (v.l.) **6** Eugen (l.) und Felix Stark mit Armin Kogler (r.) **7** V.l.: Stefan Kröll (Berg-



Fotos: Offer

rettung), Kulturlady Maria Thurnwalder und Manuel Wiesmann (Bezirkssinp. Polizei Silz und Bergrettung Ortsstellenleiter) **8** Vize-Bgm. Elmar Partner (Obsteig), Vize-Bgm. Gerhard Wallner (Stams) und Bgm.

Helmut Dablander (Silz) **9** V.l. Der neue Pfarrer Sylvain, Pfarrer Japhet und Marco Falkner **10** Die »Uanfäch'n« – die zwei Schwestern Magdalena und Johanna mit Cousin Johann – spielten zünftig auf



Handwerk schmeckt besser!

Wir setzen schon seit 67 Jahren viel Wert auf Regionalität

Wir verschreiben uns mit Leib und Seele der besonderen Handwerksqualität und bieten Ihnen Traditionelles und Spezielles für Ihr Geschmackserlebnis.

Täglich von
9.30 - 17.00 Uhr
geöffnet

stöttlalm

Alle Infos auf Social Media & www.stoettlalm.at

LECHNER RAUTH

Fleisch & Wurstspezialitäten

Karl-Schönherr-Straße 7 · 6410 Telfs
Tel. 05262-62339 www.lechner-rauth.at

Montag geschlossen DI-FR 7.30-12 Uhr + 15-18 Uhr · SA 7.30-12 Uhr

AUTOZENTRUM WEST

Wir suchen zum sofortigen Eintritt:

KFZ-MEISTER
KFZ-TECHNIKER
KFZ-LEHRLING

Top Bezahlung über KV

Bewerbungen bitte an:
info@autozentrum-west.at oder Tel. 0664-1723086



Autozentrum West GmbH · 6410 Telfs · Saglstraße 69c & Anton-Auer-Str. 16 · www.autozentrum-west.at

alles fasnacht in telfs!



Mit der Stefanisitzung am 26. Dezember 2024 ging das Telfer Schleicherlaufen 2025 in die »heiße Phase«, beim Naz-Ausgraben wurde der offizielle Auftakt gefeiert und beim Besuch in der Volksschule im Einberger Schulzentrum wurde auch den jüngsten Telfern gelebtes Brauchtum präsentiert.

Mehr als 500 Teilnehmer in 14 Gruppen sind für das Schleicherlaufen 2025 gemeldet. Dass diese dem großen Ereignis mit Vorfreude entgegenfieberten, konnte man nicht nur beim dreifachen und lautstarken »Fasnacht bleib do!« bei der Stefanisitzung, sondern auch bei den anderen Veranstaltungen deutlich spüren. Bis zum großen Tag am 2. Februar 2025 sind die Gruppen bei verschiedenen Anlässen im Dorf unterwegs, inklusive Wagen- und Hüttenbe-

suche an den Wochenenden. (Infos auch in der Fasnachtsbeilage von mein monat)

1 Brechend voll mit begeisterten Fasnachtlern: der Rathaussaal bei der Stefanisitzung **2** Die Soafnsiader zeigten beim Einzug in den Saal ihre »Waschbrett-Bäuche« **3** Bei den Wilden war auch der Esel schon dabei **4** Mitreißende Trommel- und Dudelsack-Klänge waren wie immer von der Musik der Bären & Exoten zu hören **5** Beim Naz-Ausgraben sorgten die Männer der Freiwilligen Feuerwehr Telfs für fachgerecht gelöschte Fackeln nach dem Fackelumzug und auch sonst für Ordnung. Peter Larcher (2.v.l.) hatte mit der Aufsicht über die Bürgermeisterkette eine »tragende« Rolle **6** Teile des Komitees und zuständig für die Organisation: RA Gerhard Schartner und Obmann Bgm. Christian Härting **7** sowie Manfred Auer und



Hansjörg Pichler (r.) **8** Zaungäste: Elisabeth Oberthanner und Paul Krug **9** Sorgen für warme Getränke: Dieter, Karl und Andi vom Sparverein **10** Fieberhafte Suche

nach dem Naz, **11** Naz mit neuem Schleicherhut und Bürgermeisterkette auf den Armen der Kindsdirn Walch **12** Schunkeln beim Laningerlied **13** Auch die Gotln hatten

HOCHZEITEN & FESTE

IM GREENVIEH CHALET
Informationen über freie Termine 2025 und Anfragen
events@schwarz.at
www.greenvieh.at





INSTALLATIONEN MAIR

PERSÖNLICH - BEHAGLICH - EMPFEHLENSWERT

6422 Stams | Tel: 05263-51720

www.installationen-mair.com

Trendig und BARRIEREFREI

neujahrsrede mit wortkünstler emil kaschka

Das neue Jahr 2025 hat für das Land Tirol mit etwas Neuem und durchaus Unerwartetem begonnen: Statt der klassischen »Neujahrsrede« des Landeshauptmanns hat sich LH Anton Mattle entschieden, dem aus Pfaffenhofen stammenden Vizeweltmeister im Poetry-Slam, Emil Kaschka, eine entsprechende Bühne zu geben.

Emil Kaschka hat einen eigenen Poetry-Slam über das Jahr 2024 in Tirol sowie einen Ausblick auf 2025 kreiert und LH Mattle in der Kulturbastube in Innsbruck präsentiert. Im Anschluss haben beide einen Dialog über den teils gesellschaftskritischen Text und dessen Inhalte geführt, ehe Kaschka LH Mattle noch einige Fragen im Word-Rap-Stil stellte. Das Ergebnis ist unter anderem auf dem YouTube-Kanal des Landes zu finden. Wer den Wortkünstler auch live erleben



Foto: Land Tirol

will: Emil Kaschka präsentiert mit dem Ensemble »Somesing« im März an mehreren Terminen einen unterhaltsamen Abend unter dem Titel »Swinging Words«, am 8. März in der Blaike in Völs, am 9. im Mehrzwecksaal Pfaffenhofen, am 15. im Gemeindesaal in Mils bei Imst und am 16. März im Gemeindesaal Mieming (jeweils 19.30 Uhr) Info: www.somesing.at

neuer internetauftritt von höpberger

Das Oberländer Familienunternehmen Höpberger Umweltschutz bietet mit seiner neuen Website www.hoepperger.at nicht nur einen klaren Überblick über alle Dienstleistungen, sondern auch einen besonderen Mehrwert für die Bevölkerung. Dank des integrierten Entsorgung-Wikis können BürgerInnen mittels interaktiver Suchfunktion schnell und einfach herausfinden, wie verschiedene Abfälle richtig entsorgt werden. Mit diesem Angebot möchte das in-

novative Recyclingunternehmen das Bewusstsein für die richtige Abfalltrennung in der Region stärken. Darüber hinaus finden sich auf der neuen Website digitale Abfuhrpläne zu den Gemeinden, mit denen Höpberger Umweltschutz zusammenarbeitet. (Am Foto v.l. Felix Stark und Thomas Höpberger)



Foto: Höpberger Umweltschutz



viel Spaß 14 Volkskundler Hans Gapp (l.) erklärte den Volksschulkindern die Fasnacht, hier mit Laternenträger Klaus Heigl bei seinem letzten Einsatz (bei der Fasnacht

hüpft dann der Nachfolger) 15 Die Sunna beim Wetterbeschwören 16 Bär und Affe von den Exoten 17+18 Ob der Naz jetzt als »braver Bub« dann in die Volksschule geht?

Hut ab...

...und ein großes Danke für die ehrenamtliche Hilfe und Unterstützung beim adventlichen Generationenfrühstück, gemeinsam mit den Wildermieminger Volksschülern. Veranstaltungen dieser Größenordnung erfordern viel Einsatz und Zusammenarbeit und sind nur mit der Hilfe meines Teams möglich. Dafür ein besonderer Dank an meinen Stellvertreter Karl Scherzer, den Mitgliedern Lydia Schmid, Rosmarie Steinhäuser, Angelika Schiessl, Helga und Georg Krug, Brigitte und Christian Wolf, Heidi Mayr und Herbert Katzlberger. Bedanken möchte ich mich auch bei der Schulleitung und dem Lehrerkollegium sowie bei der Gemeindeführung mit Mitarbeitern für das immer freundliche Entgegenkommen,

meint die Obfrau der Seniorengruppe »Sonnenstein«,

Karin Scherzer aus Wildermieming.

Hut ab...

...vor Dr. Gerhard Moser, der immer für seine PatientInnen da ist,

meinen Hans u. Birgit Löffler.

Wollen auch Sie jemanden loben und seine/ihre Leistungen würdigen? Schreiben Sie uns Ihr »Hut ab« per E-Mail an die Adresse: mo@meinmonat.at oder an Bahnhofstraße 24, 6410 Telfs oder Sie rufen uns an: Tel. 05262 67491.

uli brée präsentiert mörderisches in buchform



(Drehbuch-)Autor Uli Brée las kürzlich in seiner Wahlheimatgemeinde Wildermieming aus seiner neuen Buchreihe »Die Liesl von der Post«.

Dabei erfuhr man u.a., dass es die »Liesl« in der Person der Wildermieminger Postlerin Michaela Schaber wirklich gibt und auch die in Mordfragen mittermittelnde Ärztin Barbara aus dem Buch Ähnlichkeiten mit Dr. Christiane Oberleit hat... Der heitere Krimiabend brachte auch Spenden für das »goldene Dachl« (Anm. Bgm.

Matthias Fink) der Renovierung der Rochuskapelle in Wildermieming ein, der Autor spendete die Hälfte des Eintrittsgeldes dafür.

1 Viele Brée-Fans fanden sich im Gemeindefaal in Wildermieming ein 2 Barbara und Uli Brée mit dem 1. Band »Jugendsünden« 3 Versammelte Ärzteschaft: V.l. Andreas Wise-

mann (l.), Christiane und Geburtstagskind Stefan Oberleit (2.v.l. und r.), Veronika und Gerhard Offer 4 Krimifans v.l.: Klaus und Birgit Prem, Barbara und Martin Rupp-rechter, Alt-Bgm. Klaus und Gerlinde Stocker 5 V.l. Dorothea Michaelis, Silvia Wechselberger, Mika und Daliah Puelacher, Claudia Huber

geburtstagskind spendet an tht



Der rüstige Ur-Telfer Josef »Pepi« Nairz (am Foto M.) feierte kürzlich seinen 90. Geburtstag. Statt Geschenken bat der Jubilar seine Gäste um eine Spende für den Hilfsverein »Telfer helfen Telfern« (ThT). Insgesamt kam die beachtliche Summe von 1.180,- Euro zusammen.

Dankbar nahmen ThT-Obmann Bgm. Christian Härting (am Foto oben links) und Kassierin Doris Schiller (r.) die großzügige Spende entgegen. Wie alle Spenden an ThT, wird auch dieser Betrag unbürokratisch und direkt für hilfsbedürftige Familien und Einzelpersonen in der Region verwendet.

STEUERTIPPS VOM PROFI



Mag. Alexander Draxl, Steuerberater

Wirtschaftstreuhänder Gruber Steuerberatungs GmbH
Hauptstraße 14 a, 6401 Inzing
Tel. 05238/87374, Fax-DW: 20
e-mail: info@stb-gruber.at
www.stb-gruber.at

Pauschalierungen im Steuerrecht

Es gibt eine Vielzahl von Pauschalierungen im Steuerrecht. In den meisten Fällen sind es Ausgabenpauschalierungen, die es erlauben, neben oder anstatt der tatsächlichen Ausgaben pauschale Betriebsausgaben gewinn- und somit steuermindernd anzusetzen.

Bis € 220.000 Umsatz erlaubt die Basis-pauschalierung, je nach Tätigkeit 6% bzw. 12% der Einnahmen als Betriebsausgabe anzusetzen. Darüber hinaus können u.a. Wareneinsatz, Löhne, Fremdlöhne, SV-Beiträ-

ge und der Grundfreibetrag des Gewinnfreibetrages geltend gemacht werden.

Die Kleinunternehmerpauschalierung (Umsatzgrenze 40.000 netto 2023/2024 und 55.000 brutto 2025) erlaubt bei Dienstleistungsunternehmen 20% und ansonsten 45% pauschale Betriebsausgaben. Daneben dürfen noch SV-Beiträge, die Arbeitsplatzpauschale und der Grundfreibetrag geltend gemacht werden. Nichtbuchführende Gewerbetreibende (Umsatzgrenze 700.000)

können je nach Branche zwischen 5,2% und 20,7% pauschalierte Betriebsausgaben ansetzen. Daneben sind noch Wareneinsatz, Löhne, Fremdlöhne, alle Abschreibungen, Miete, Pacht, SV-Beiträge, Grundfreibetrag etc. absetzbar.

Für bestimmte Branchen (Gastgewerbe, Lebensmittelhändler, Drogerien, Handelsvertreter, Künstler) gibt es noch weitere Pauschalierungen, die sehr vorteilhaft sein können. Entsprechende Vergleichsrechnungen sollten daher jedes Jahr erfolgen.

tiroler sternenhimmel glänzte am birkenberg



Das stimmungsvolle Programm des Tiroler Sternenhimmels begeisterte auch in der zweiten Auflage die BesucherInnen und brachte viele Spenden für das »Netzwerk Tirol hilft«.

Viele stimmten sich hier gemütlich auf Weihnachten ein: 1 V.l. Bgm. Christi-



an Härting, Sonja Schwaiger und GF Julia Neuner (Volksschauspiele), Doris Schiller und Vize-Bgm. Klaus Schuchter 2 Marlies Witsch hatte die Aufsicht über die Spendenbox 3 Christl Thöni (l.) und Veronika Schartner 4 V.l. Lenz und Tobias Moretti, KR Arthur Thöni, Gregor Bloeb 5 Die Telfer Bäuerinnen



sorgten für das leibliche Wohl 6 Moderator des Abends: Hubsi Trenkwalder 7 V.l. Alexander und Monika Egger mit LH Anton Mattle und Edi Thurnwalder 8 V.l. Carina und Mario Guggenberger, LR Cornelia und Matthias Hagele 9 Die Feuerwehrjugend Telfs mit dem Friedenslicht



Fotos: Offer

www.raiffeisen-tirol.at/karriere

DEINE CHANCE. LEHRE

BEI RAIFFEISEN.

LEHRE ZUR/ZUM BANKKAUFFRAU/-MANN

Starte deine berufliche Karriere bei der Raiffeisenbank Tirol Mitte West:

Die Ausbildung zur Bankkauffrau bzw. Bankkaufmann dauert insgesamt drei Jahre. Entscheidest du dich für die Lehre mit Matura, bist du voraussichtlich nach ca. vier Jahren fertig ausgebildet. Pro Lehrjahr verbringst du neben der Praxisausbildung in deiner Raiffeisenbank zehn Wochen an der Berufsschule in Innsbruck. Du willst mehr über das Thema wissen? Dann freuen wir uns über deinen Anruf unter +43 5262 6981 46008



rbm.tirol/karriere

Ihr Profi vor Ort



Infrarotkabine?

HGT

Silz · 05263 - 20 280

.....> www.hgt.tirol

HolzHäuser
Dachstühle Aufstockungen
Dachsanierung
Individual-Holzbau

DACH+FACH

HOLZBAU GMBH
A-6404
POLLINGTITL
TEL +43(0)5262-61133
FAX DW 40
info@dachundfach.at
www.dachundfach.at



Softub
WHIRLPOOLS

Termin & Kataloganforderung: Rotaflex GmbH · 6423 Mötztel
Tel. 05263 5555 office@rotaflex.at · www.rotaflex-wellness.at

AUTOHAUS MANFRED

neurauter

MARKENVIELFALT IN TELFS

Service Audi Service Skoda Service Volkswagen Service DasWeltAuto.

ZIMMEREI

- DACHSTÜHLE
- ZUBAU-AUFSTOCKUNGEN
- HOLZHÄUSER
- CARPORTS
- WINTERGÄRTEN
- FASSADEN / BALKONE
- DACHSANIERUNG
- LANDWIRTSCHAFTLICHE BAUTEN

Team H&N Holzbau GmbH

Obere Puite 290 · 6405 Pfaffenhofen · 0664 4534333 oder 0669 17292442
info@team-holzbau.at · www.team-holzbau.at

miet-lagerboxen
für Haushalte & Gewerbe
von 5 - 100 m²

risa
lagerbox

Kurzzeitmieten
ab 3 Monate!

Gewerbepark RISA | Sagl 2a, 6410 Telfs | Tel. 05262 63365-0
Infos und Preise unter www.risa-lagerbox.at | info@risa.at

Glatzbau
Der Spezialist für Einfamilienhäuser!

Glatzbau - Glatz Daniel
Höhenweg 19a | A-6421 Rietz
Tel: +43(0)664 / 43 55 533
www.glatzbau.at

BODENLEGER

oliver's
Boden Express

Oliver Dallagiovanna
Bundesstr. 10 · 6421 Rietz · Tel. 0664 350 80 21
www.oliversbodenexpress.com

Bodenbeläge »vom Chef persönlich«

Vor über 12 Jahren gründete Oliver Dallagiovanna sein Unternehmen »Oliver's Boden Express«, Ihr Experte für Böden von Neuverlegung bis Sanierung.



„Böden sind so verschieden wie die Anforderungen“, meint Oliver Dallagiovanna, der Sie gerne bei der Auswahl des passenden Belags berät. „Vorerst muss die Struktur des Untergrundes geprüft werden. Anschließend sollte Material und Qualität abhängig von Nutzung und Belastung ausgewählt werden.“ Außer der Verlegung von neuen Böden in Holz, Laminat und PVC beschäftigt sich der Experte auch mit der Reinigung, Veredelung und Sanierung von Böden. „Nach einem Wasserschaden kann es z.B. notwendig sein, einen Teil des Bodenbelags auszutauschen. Auch mit der Methode des staubarmen Parkettschleifens werden optimale Ergebnisse erzielt und neue wohnliche Akzente gesetzt.“



Schauraum in Rietz

Die Leistungen im Detail:

- Holzböden
- Korkböden
- Linoleum
- Laminat
- PVC Böden
- PVC-freie Böden
- Sportbeläge
- Teppichböden
- Vinylböden und
- NEU: Epoxidharzbeschichtung
- Holzterrassen
- Wandpolsterungen und
- Sonnenschutz für innen.

Mehr Infos: www.oliversbodenexpress.com

TIROLER BLOCK
TIROLER RIEGEL
TIROLER MASSIV
TIROLER KOMBI
TIROLER HOLZBAU

TIROLER HOLZHAUS
Tradition in Perfektion

www.tiroler-holzhaus.com

TIROLREALESTATE.COM

IMMOBILIEN
BEWERTUNG,
BERATUNG & VERKAUF

Klaus Venier
Staatlich geprüfter Immobilienreuhänder
M. k.venier@tirolrealestate.com | T. +43 664 1635187

TIROL REAL ESTATE
OBERLAND

Herde Öfen Kamine

ROHOWSKY PLUS*

OFENSTUDIO · KAMINKEHRER · KAMINSANIERUNG
BRANDSCHUTZ · FEUERLÖSCHER · RAUCHERWERK
6410 Telfs · Saglstr. 16 · 05262 / 62581

**WIR BEWAHREN RESSOURCEN
FÜR DIE ZUKUNFT.**

FREUDENTHALER
EXZELLENT BEHANDELT

www.freudenthaler.at

ZOLLER PRANTL
SYSTEM

■ FENSTER ■ TÜREN ■ WINTERGÄRTEN ■ SONNENSCHUTZ ■ RENOVIERUNG

HAISING · T 05266 88564 zp-system.at

BILGERI
RAUMTEXTIL

Griesgasse 5-7 · 6410 Telfs
+43 (0)5262 62 570 · www.bilgeri-raumtextil.at

BABY-AUSSTATTUNG
Neuner
Alles rund um's Baby

Intalcenter Telfs · Weissenbachgasse 9 · A-6410 Telfs · T. 05262/62437
info@babyausstattung-neuner.at · www.babyausstattung-neuner.at

INSTALLATIONEN KRATZER

Walter Kratzer · Wegscheide 7
RIETZ · office@installationen-kratzer.at
Tel. 0660 - 7306949
www.installationen-kratzer.at

Die Laterne wird weitergereicht...

Klaus Heigl, Laternenträger der Schleichergruppe, übergibt das ehrenvolle Amt nach elf (!) absolvierten Fasnachten an seinen Nachfolger Martin Heigl

Wen das Fasnachtsfieber einmal packt, den lässt es nicht mehr los. Auch Klaus Heigl ist ein Fasnachtler durch und durch – er hüpfte 55 Jahre lang der Schleichergruppe voraus, um für sie Platz zu schaffen. Nun, mit 71 Jahren, überlässt er das Amt dem nächsten Laternenträger.

„Zehn Mal wollt' ich unbedingt »oa gian«, das elfte Mal war die Draufgabe“, erzählt Klaus Heigl nicht ohne Stolz. Aber jetzt sei es Zeit, dass die Jungen nachkommen, meint er. Bei der Vorstellung der Fasnacht in der Volksschule hüpfte er noch aushilfsweise im Kreis, sonst gibt er bei den Proben sein Wissen weiter und hilft beim Hutbau für den neuen Laternenträger.

Fasnachtleidenschaft geerbt

Die Leidenschaft und das Amt hat Klaus Heigl von seinem Vater Albert Heigl in die Wiege gelegt bekommen. „Mein Vater war schon vor dem Krieg bei den Schleichern aktiv und war dann als erster Laternenträger 1950 nach dem 2. Weltkrieg vorgesehen. Nachdem er sich im Jahr davor bei einer Skitour einen komplizierten Beinbruch zugezogen hatte, musste das ausfallen. Aber 1955, 1960 und 1965 war er im Einsatz.“ 1960 war auch für den kleinen Klaus Heigl (damals 6 Jahre alt) eine besondere

Fasnacht: Sein Vater baute ihm einen Hut und ein Kostüm und so hüpfte der Kleine bis zum Aufführungsplatz bei der Apotheke mit. „Da hat mich schon das Auffahren mit der Kutsche sehr beeindruckt und das ganze Drumherum“, erinnert sich Klaus Heigl. 1970 war es dann soweit, als 16-Jähriger wurde er selbst zum Laternenträger. „Da gibt es auch eine Anekdote dazu – der Hut des Laternenträgers ist ja mit ca. 3.000 roten Türken-, bzw. Maiskernen verziert und bei der Lagerung am Dachboden gab es einen »Mausunfall«... Also war der Hut bei meinem ersten Einsatz mit Strohlumen bestückt“, lacht Klaus Heigl. „Ich war sehr aufgeregt, aber in der Gruppe gab es einen guten Zusammenhalt und viele, die mich unterstützt haben.“

Besondere Figur der Fasnacht

Der Schritt, bzw. das Hüpfen des Laternenträgers, muss elegant und leicht wirken, ist aber auch anstrengend: „Der Hut wiegt zwischen vier und fünf Kilogramm, die Laterne ca. zwei, und man soll



Klaus Heigl musste immer wieder auch Fotografen »auf die Seite räumen« (Foto links), jetzt darf Martin Heigl (r.) das übernehmen und die Laterne im Tanzschritt schwingen



Foto: Offer

am Aufführungsplatz immer in Bewegung sein. Da wird einem schon ordentlich warm und man muss sich die Kondition bzw. die Kräfte über den Tag gut einteilen.“ Der Laternenträger als erste Figur der Gruppe der Schleicher vollführt einen großen Kreis mit tänzelnden Schritten, wo die Schleicher dann ihr »Tschalung« erklingen und die Wirte samt Begleitung ihre Trinksprüche hören lassen können. Beim Auftritt der Schleicher kann der Laternenträger rasten, bis es zum nächsten Aufführungsplatz weitergeht. „Am Faschingssamstag ist dann mein persönlicher Höhepunkt. Da ziehen alle Fasnachtler in Zivil vom Meislbauer zur Kirche, nur der Laternenträger hüpfte den ganzen Weg in Montur, aber ohne Schminke voran und ist dann beim Friedhof die Symbolfigur für die Fasnacht beim Gedenken an die verstorbenen Fasnachtler. Das war für mich vor allem bei den letzten Fasnachten bewegend, weil immer mehr Namen dabei sind, mit denen man schöne gemeinsame Zeiten bei der Fasnacht erlebt hat. Und das Totengedenken ist auch das Besondere an der Telfer Fasnacht, da fühlt man sich über alle Gaudi hinaus in der Gemeinschaft aufgehoben“, ergänzt Klaus Heigl.

Fasnacht im Lauf der Jahrzehnte

Was hat sich seiner Meinung nach in den letzten 55 Jahren in der Telfer Fasnacht geändert? „Ich glaube, in den 80er und 90er Jahren hat es eine Zeit gegeben, da ist das Interesse am Schleicherlaufen etwas zurückgegangen. Aber bei den letzten Fasnachten wurde die Leidenschaft wieder neu entfacht, vielleicht auch, weil viele Junge nachkommen und sich sehr engagiert zeigen. Und auch Zugezogene bringen neue Impulse hinein, obwohl es ja bei vielen Gruppen noch so ist, dass Ämter oder Aufgaben bei Interesse nur in der Familie weitergegeben werden, so dass man manchmal schon zwei Fasnachten in Telfs gelebt haben muss, um überhaupt zum Zug zu kommen“, schmunzelt Klaus Heigl.

In seinem Fall ist es ebenfalls »Familiensache«: Der neue Laternenträger Martin Heigl ist der Großneffe und das Firmpatenkind von Klaus Heigl. Kostüm und Hut werden aber neu angefertigt. „Es freut mich, dass Martin es nach den Vorlagen, die ja auf meinen Vater zurückgehen, gestaltet und stehe da gerne mit Rat und Tat zur Seite. Mein Originalkostüm wird dann im Noafhlhaus zum Ausstellungsstück im Fasnachtsmuseum.“



Der Laternenträger ist in mehreren Büchern über die Telfer Fasnacht verewigt (l.), am Foto rechts ist der sechsjährige Klaus mit Vater Albert 1960



Neues »Herzstück« im Wirtshaus und

Traditionen bewahren und Neues »huamelig« integrieren, das ist der Anspruch im »Stern« in Obsteig, den die Gastwirte seit Generationen umsetzen. In einigen Monaten Bauzeit, von September bis Dezember 2024, wurde nun durch einen umfassenden Umbau ein neuer »Willkommensbereich« geschaffen, der die Gäste zum Einkehren und Genießen einlädt.

„Der Stern geht mit der Zeit und erfindet sich seit Jahrhunderten immer wieder neu“, meint Gastgeber René Föger und präsentiert das neue Ankommens-Erlebnis im Landhotel Stern mit neu strukturiertem Eingangsbereich, Hotellobby, Rezeption, Buffetbereich und neu gestalteten Restau-

rants. 2023 erfolgte der erste Bauabschnitt im Hotel, wobei die alte Bausubstanz saniert wurde, nun wurde der zweite Teil des Gesamtkonzeptes umgesetzt. „Wir haben den Charme und Geist des Sterns bewahrt und um das erweitert, was wirklich zählt: mehr Raum, (Barriere-)Freiheit und Gemütlichkeit.“

Ankommen und wohlfühlen

Vom Parkplatz aus geht es direkt im Schatten der alten Kastanienbäume in den neuen Eingangsbereich, der als großes Wohnzimmer fungiert. „Hier gibt es gemütliche Ecken, eine große gemeinsame Tafel, eine Lounge-Ecke und eine kleine Bibliothek. Außerdem wurde die Rezeption in die



Architektur
&
Innenraumdesign

**radekhála
architekten**



Holzhäuser · Dachsanierungen
Dachstühle · Aufstockungen
Zubauten · Holzfassaden
Holzverschalungen
Innenausbauten · Carports
Balkone · Terrassen
Gartenzäune · Holztreppe
landwirtschaftliche Bauten
Lehmputze

HOLZ- & LEHMBAU Angermair
GESUNDES BAUEN · GESUNDES WOHNEN

Mobil +43 664 / 75 01 33 92
info@holz-lehm.at · www.holz-lehm.at



Fotos: Offer (4)



Welcomebar



Landhotel Stern

(Willkommens-)Bar integriert, sodass die Gäste zwanglos ankommen können. Das gelebte Wirtshaus, wo man sich trifft und jede*r willkommen ist, ist noch mehr in den Mittelpunkt gekommen. So können Einheimische, Freunde und externe Besucher den Stern voll und ganz genießen – egal ob im Wirtshaus, im Öko-Hallenbad, im Erlebnisspielstadel oder den vielen anderen Möglichkeiten des Familienhotels und Wirtshauses.“

Huamelig – das alpine Hygge

Die historischen Wirtshausstuben blieben erhalten und wurden technisch und atmosphärisch modernisiert, für eine 300 Jahre alte Bauernstube (vorher im Ober- ▶



Fotos: Der Stern/in the headroom

Wohnzimmer

PLANUNG UND AUSFÜHRUNG VON
SCHAUKÜCHE, SPÜLKÜCHE, BAR MIT
GETRÄNKEOFFICE, BUFFET UND KÄLTETECHNIK

GASTRO WEST
GROSSKÜCHEN GMBH

planung - ausführung - service

KÄLTEPOL GRUPPE

www.gastrowest.at

JM WOHNDESIGN

AVA
PREMIUM INTERIEUR
FÜR TOURISMUSBETRIEBE

**GEMEINSAM
STARK**

▼ Nur gemeinsam ist man stark.
Wir sind stolz auf die jahrelange Partnerschaft mit dem Hotel Stern.
Vielen Dank.

05264 6224 - JM-WOHNDESIGN.COM



Marktbar



Genussbuffet



Kaminstube



Alte Stube



Wohnzimmer

Fotos: Der Stern/in the headroom

geschoss) wurde im Erdgeschoss eine eigene Kaminstube geschaffen – hier sollen lustige Stammtische, spannende Spielrunden und gute Gespräche von Einheimischen und Gästen, von alt und jung stattfinden. „Für die Neugestaltung des Restaurants wurde außerdem die Veranda in das Gebäude integriert. Hier hat man durch die großen Fenster das Gefühl, im Grünen zu sitzen.“ Auch der neue Buffetbereich wirkt luftig und großzügig. Hier kann man vom Frühstück bis zum Abendessen g'schmackig zulangen oder sich an der Marktbar laben.

Nachhaltigkeit im Fokus

Man hat sich hier schon lange fürs Bauen mit Verantwortung und Bewusstsein entschieden, sei es beim



BAUUNTERNEHMEN, HOLZBAU, BAUSTOFFHANDEL
AT-THURNERBAU GES.M.B.H. IMST - LÄNGENFELD

NETZWERK UND SICHERHEIT
MONITORINGSYSTEME
IT-SUPPORT
HOTSPOT-LÖSUNGEN
WEBCAMS
SERVERLÖSUNGEN
DATENSICHERUNG

+43 5442 62 666
info@agonet.at
www.agonet.at



Klammstube

ZOLLER PRANTL SYSTEM

QUALITÄT UND WEITBLICK

■ FENSTER ■ TÜREN ■ WINTERGÄRTEN ■ SONNENSCHUTZ ■ RENOVIERUNG

Haiming • T +43 (0) 5266 88564 www.zp-system.at

MAYR LÜFTUNG GmbH
PLANUNG UND AUSFÜHRUNG

Mayr Lüftung GmbH Gewerbestraße 3 • 6111 Volders
Telefon 0 52 24 / 53 1 35 • Telefax 0 52 24 / 57 2 46
office@lueftung-mayr.at • www.lueftung-mayr.at



Neues Restaurant »Veranda«



Larchstube

Öko-Hallenbad oder bei der Nutzung von regionaler und erneuerbarer Energie für den Hotelbetrieb. Auch beim aktuellen Umbau wurde ressourcenschonend gehandelt: „Wir haben Vertäfelungen, Dämmmaterial, Holzfassade und Einzelstücke wiederverwendet, Fenster renoviert oder ausgetauscht, Vollwärmeschutz mit Holzfasern angebracht und Bodenaufbau und Dämmung im Erdgeschoss im Sinne der Barrierefreiheit erneuert.“ Dabei kamen auch Recyclingmaterialien zum Einsatz, etwa Glasschotter bei der Bodendämmung oder alte Zeitungen, die nun nach einem speziellen Verfahren als Schallschutz dienen. Zusätzlich wurden für Beleuchtung, Lüften, Heizen und Kühlen mit Kälteumwandler energieeffiziente Geräte eingebaut. „Nachhaltig ist nicht zuletzt auch die Wahl der beteiligten Firmen, die alle im Umkreis von 50 km angesiedelt sind und mit denen wir bestens zusammengearbeitet haben“, ergänzt René Föger.

Kontakt und Reservierung

Wer es sich im neuen Restaurant oder in den historischen Stuben regional, saisonal und »richtig guat« tirolerisch schmecken lassen will: Der Stern, Unterstrass 253, 6416 Obsteig, info@hotelstern.at, Tel. 05264/8101
Weitere Infos: <https://hotelstern.at>

 **Spechtenhauser**
Fenster Möbel Glas

Tel +43 (0)512 2202-0 . info@spechtenhauser.com
6020 Innsbruck . www.spechtenhauser.com



**Spenglerei - Dachdecker
& Schwarzdeckung
Schöpf Denis**
Meisterbetrieb

Feuerwehrweg 8 | 6414 Mieming | Mobil 0664/1311527
info@spenglerei-schoepf.at | www.spenglerei-schoepf.at



proKeramik
Fliesen - Naturstein

Thomas Walch Str. 35 - 6460 Imst - T: +43 5412-61996
info@prokeramik.at www.prokeramik.com

Alexander Praxmarer
HAFNER & FLIESENLEGER

Gröbenweg 2 | 6421 Rietz
M 0699 193 09 789
alex.praxmarer@gmail.com
www.hafner.tirol



Innovationen im Raum aus erster Hand



Tischlerei Hafner GmbH

6424 Silz, Dornachweg 32
Telefon: 05263 / 6343
Fax: 05263 / 6343 - 4
info@tischlerei-hafner.at
www.tischlerei-hafner.at

viel glück für 2025!



Foto: AWH Telfs

Rauchfangkehrer-Meister Rudolf Rohowsky vom Feuerhaus Rohowsky in Telfs war zu Beginn des neuen Jahres 2025 wieder im AWH Telfs, um den BewohnerInnen ein Gutes Neues Jahr zu wünschen.

„Es wurden viele Hände geschüttelt, Glücksbringer verteilt, angestoßen und viel gelacht, immer ein berührendes Erlebnis“, erzählt Rudi Rohowsky. „Vielen Dank an die zwei Seniorenbetreuerinnen Kornelia Larcher und Steffi Sailer für die großartige Unterstützung.“

freude über spende von schülerInnen

Kurz vor Weihnachten konnte sich der Unterstützungsverein „Telfer helfen Telfern“ (ThT) über eine Spende der Polytechnischen Schule Telfs freuen.

20 SchülerInnen der Polytechnischen Schule Telfs haben dieses Weihnachten auf Wichtelgeschenke verzichtet, einen Jausenverkauf gestartet und damit eine Spendensumme von € 120,- für Telfer helfen Telfern erzielt. Zu-

dem veranstaltete die Polytechnische Schule auch ein Kasperltheater im Rahmenprogramm der Weihnachtsstube im Inntalcenter. *Am Foto unten: Patrizia Huber und Noah Mittermair von der Polytechnischen Schule Telfs überreichten zusammen mit ihrer Lehrerin Hanna Klotz die Spende an ThT-Obmann Christian Härting (r.) und ThT-Kassierin Doris Schiller (l.)*



Foto: MGT / Haackl

musikalischer start ins neue



Bereits zum zweiten Mal wagte sich die Musikkapelle Inzing an ein großes Neujahrskonzert, bei dem das neue Jahr musikalisch eingeläutet wurde.

Im vollem Telfer Rathausaal wurde Anfang Jänner das musikalische Feuerwerk mit dem bekannten „Sissi Marsch“ von Timo Dellweg entzündet. Nach Rossini's „Tancredi“ sang sich Helene Gastl mit „O mio babbino caro“ in die Herzen des Publikums.

Ein Highlight war die Uraufführung der Polka „Lass Musik in dein



ALLES WAS DU

BRAUCHST



















Herz“ von Kpm. Franz Eller. Gesanglich unterstützt wurden die MusikantInnen dabei von Ehrenkapellmeister Peter Scharmer, Sarah Popper und Brigitte Popper-Heuschneider.

Im zweiten Teil des Abends würdigte Kapellmeister Franz Eller James Last und Udo Jürgens, deren Todestag sich zum zehnten Mal jährte. Wilfried Rogl entführte das Publikum mit „Dein ist mein ganzes Herz“ von Franz Lehár in die Welt der Operette, ehe das Programm – wie es sich für ein

Neujahrskonzert gehört – mit dem Donauwalzer beendet wurde. Das begeisterte Publikum applaudierte sich Zugaben ein und durfte dann auch gleich beim Radetzky-Marsch weiter mitklatschen.

Die beiden versierten Musikanten Christof Leismüller und Stephan Holzknecht brillierten anschließend noch bei einem rasanten Tuba-Solo von Kapellmeister Franz Eller.

Den Inzinger MusikantInnen ist mit diesem Konzert ein würdiger Start in das neue Jahr gelungen.

in bester krippenlaune

Durch ein äußerst unglückliches Missverständnis haben wir in der Dezemberausgabe von mein monat vom Ableben des leidenschaftlichen Krippenfans und Krippenexperten Erwin Auer aus Wildermieming berichtet, dafür möchten wir uns herzlich entschuldigen!

Tatsache ist, dass sich Erwin Auer seines Lebens erfreut und noch mit über 80 Jahren täglich in sei-

ner Krippenwerkstatt am Werkeln ist. Auch ein Krippenbaukurs mit zehn Damen und Herren hat erst kürzlich dort wieder zweieinhalb Monate bis Dezember stattgefunden, so gibt Erwin Auer sein umfassendes Fachwissen um die Krippenkultur immer gerne weiter. Bis 2. Februar kann die Krippenherberge in Wildermieming (nach Anmeldung Tel. 0650/2121276) noch gerne besichtigt werden.



Foto: Offer

m unternehmen des monats

Sonnenenergie im Fokus

Andreas Trenkwaldert sorgt mit maßgeschneiderten Photovoltaik-Anlagen für behagliches Wohnen

Vom Standort des im August 2022 neu gegründeten Unternehmens in Oberhofen aus ist Andreas Trenkwaldert im Inntal zwischen Imst und dem Mittelgebirge unterwegs, um seine Expertise bei PV-Anlagen auf die Dächer zu bringen.

Der Elektriker und Techniker, den alle unter seinem Hausnamen »Geis« kennen (daher auch der einprägsame Firmenname) baute zunächst 2022 eine Photovoltaikanlage am eigenen Hausdach. „Mit 22 kWPeak-Leistung für Warmwasser und Heizung, inklusive Batteriespeicher, Verbrauchsoptimierung und Energiemanagement für das ganze Gebäude“, erklärt der passionierte Techni-

ker, der sich sein Knowhow bereits im Vorfeld als langjähriger angestellter Techniker aneignete. Mit der Gründung des eigenen Unternehmens spezialisierte er sich nun noch gezielter auf voll-optimierte PV-Anlagen. „Es gibt die verschiedensten Anbieter, aber man darf hier bei der Qualität keine Kompromisse machen. Ich verbaue nur hochwertige Komponenten und Produkte, die strengen Sicherheitsvorschriften unterliegen“, versichert Andreas Trenkwaldert. Gefragt seien derzeit vor allem auch Nachrüstungen von Batteriespeichern und Wallboxen für die Aufladung von Elektroautos. Kontakt: E-Mail: office@geis-pv.tirol



Andreas Trenkwaldert Geis Photovoltaik e.U
 Otto-Neururer-Weg 13 | 6406 Oberhofen im Inntal
 Tel. 0664 5395793



Fotos: Offer Privat



Weitere Infos auch auf Facebook und Instagram



KRISMER ROBERT

STEUERBERATUNG GMBH

www.robertkrismer.at | info@robertkrismer.at

Tiroler Meister mit Pfeil und Bogen

Veronika Thurnes vom Bogensportverein Mieminger Plateau und Hansjörg Meinschad von den Rietzer Bogenschützen brachten es bei den Tiroler Meisterschaften, die in Wildermieming ausgetragen wurden, zu Tiroler Landesmeistern in den Klassen Compound Damen und Compound Herren.

Der Bogensportverein Mieminger Plateau hatte zu perfekt vorbereiteten Tiroler Meisterschaften am Gelände des Gerhardhofes eingeladen. Geschossen wurde auf 3D-Figuren, dabei handelt es sich um qualitativ hochwertige Tiergestalten aus Kunststoffmaterial. Die Meisterschaften finden in Altersklassen vom Kind bis über 65 Jahre und Wertungsklassen getrennt nach Damen und Herren statt. Dazu kommen die unterschiedlichen Bogenkategorien vom Langbogen des Mittelalters bis zum Compoundbogen, der nach den neuesten Fertigungserkenntnissen hergestellt ist. Zu den Tiroler Landesmeisterschaften sind allerdings nur Schützinnen und Schützen der allgemeinen Klasse zwischen 21 und 49 Jahren zugelassen. Geschossen wird in den Materialkategorien Blankbogen, Traditionsbogen, Langbogen und mit dem modernsten Gerät, dem Compoundbogen.

Bogen ist nicht gleich Bogen

Bogen und Pfeil als effektives Instrument zur Jagd und feindschaftlichen Auseinandersetzungen begleitet die Menschheit in Form des Primitivbogens seit etwa 30.000 Jahren. Im Mittelalter fand der Langbogen als deutlich verfeinerte Jagd- und Kriegswaffe Verwen-



dung. Er ist wohl das am öftesten in Filmszenen verwendete Bogen-Requisit. Der Recurvebogen mit seinen zurückgebogenen Wurfarman hat seinen Ursprung in Asien, und auch ihn kennt man aus zahlreichen Historien- und Abenteuerfilmen. In der Klasse Blankbogen sind Bögen ohne weitere Vorrichtungen am Bogen, wie beispielsweise Zielhilfen, zusammengefasst. Der Compoundbogen ist das Sportbogen-„High-Tech-Wunder“ unserer Tage und somit der stärkste aber auch technisch weit aufwendigste Bogen. Bei dieser Bauart über ein Kabel-Rädersystem wird eine höhere Spannkraft erreicht, ohne dabei den Schützen zu überlasten.

Veronika und Hansjörg kurz portraitiert

Veronika Thurnes (am Foto r.) stammt aus Innsbruck, lebt zusammen mit ihrem Mann und Sohn in Telfs und arbeitet als „gestandene Metallerin“ an der Fräse. Zum Bogensport sind die beiden über den Sohn gekommen, der sich nach einem Ausflug ins Ötztal für den Bau und Gebrauch von Bögen begeisterte und sozusagen die Familie mit dem „Bogenfieber“ infizierte. Veronika wurde eine erfolgreiche Schützlin und berichtet: „Ich hatte mich für den Instinktivbogen entschlossen, es geht dabei darum, den Pfeil intuitiv ins Ziel zu bringen, das erfordert mentale Stärke, Körpergefühl und besonders, seinen

Instinkten zu vertrauen. Im Instinktivbogen liegt wohl der Ursprung des Bogenschießens.“ Die Schützlin weiter: „Ich hatte gute Treffererfolge und dann auf einmal ist nix mehr gegangen. Die Targetpanik hatte mich im Griff.“ Vereinsobmann Martin Unterlechner riet zu einem Bogenwechsel und das klappte vorzüglich. Mit dem Compound-Hightech-Gerät ist Veronika seit nunmehr fünf Jahren mit beachtlichen Schussleistungen auf Erfolgskurs. Im Übrigen liegt der Frauenanteil im Bogensport bei 50 Prozent. Hansjörg Meinschad (am Foto links), geboren 1972, ist nicht nur ein hervorragender aktiver Bogenschütze, sondern managt als Obmann den Bogensportclub Rietz federführend. Hansjörg ist Rietzer „Urgestein“ und erlernte den Beruf des Elektromechanikers und Maschinenbauers. Er ist als Sachverständiger bei einer großen Versicherungsgesellschaft in Sachen Gebäudeanalyse bei Wasserschäden tätig. Der Ehemann und Familienvater erinnert sich: „Das Bogenschießen hat mich schon als Kind fasziniert, die Freude daran ist irgendwie gekommen, familiär „vorbelastet“ bin ich nicht, in der Verwandtschaft gab es keine Bogenschützen. Ganz anfänglich habe ich auch sehr einfache Bögen selbst zusammengebastelt, das aber nicht weiterverfolgt.“ Mit dem Compoundbogen hat Hansjörg Meinschad im Alter von 16 Jahren zu trainieren begonnen. Hansjörg auf „mein monat“ Nachfrage abschließend: „Wir schießen aus 20 Metern Entfernung auf eine zehn Cent Münze.“ Keine weiteren Fragen mehr. (pb)

neuer ehrenobmann der schützenkompanie stams



Neuwahlen standen kürzlich bei der 64. Jahreshauptversammlung der Alois-Kluibenschedl-Schützenkompanie Stams auf dem Programm.

Obmann Hermann Schweigl hatte nach 19 Jahren aktiver und erfolgreicher Kompanieführung nicht mehr für dieses Amt kandidiert. In einer kurzen Rückschau erinnerte er an besondere Ereignisse in den vergangenen zwei Jahrzehnten und dankte für

die gute Zusammenarbeit und den beachtenswerten Einsatzgeist seiner Schützenkameraden. Oberleutnant Bgm. Markus Rinner wurde zu seinem Nachfolger gewählt. Auf Antrag des Ausschusses ernannte die Kompanie den scheidenden Obmann zum Ehrenmitglied und Ehrenobmann. Am Foto links: Gratulation an Ehrenobmann Hermann Schweigl (M.) von Hptm. Bernhard Häfele und Obm. Bgm. Markus Rinner (r.)

Führungen Kurse Workshops

FRÜHJAHR / SOMMER 2025



WISSEN FÜR ALLE

www.vhs-tirol.at/telfs

Anmeldung ab sofort

Bitte nutzen Sie die Anmeldemöglichkeit im INTERNET:

www.vhs-tirol.at/telfs

oder per Mail: telfs@vhs-tirol.at

oder per Telefon: **0699 / 15 888 214**

Zweigstellenleitung: Katharina Engl MSc.

Büro: Weissenbachgasse 30 (Mittelschule Telfs)

6410 Telfs

Telefon: 0699/15 888 214

E-Mail: telfs@vhs-tirol.at



Junge VHS

W33-6801 Male deinen Patronus mit Acrylfarben 8–14 J

Harry-Potter-Fans, aufgepasst! Wir malen mit Acrylfarben unseren eigenen Patronus auf eine Leinwand. Dieser soll uns beschützen und durch schwierige Aufgaben begleiten.

Kursleitung: Claudia Jäger

Kurstag: Samstag, 05.04.25, 09:45 - 11:45 Uhr

Kursbeitrag: € 25,-, Materialbeitrag: € 7,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

W33-6802 Pizzaworkshop für Kinder ab 6 J

Ihre Kinder lernen wie man das berühmteste Gericht der Welt zubereitet. Sie werden lernen, wie man Pizza knetet, ausrollt und belegt.

Kursleitung: Mag. Alberto Cammarata

Kurstag: Samstag, 26.04.24, 10:30 - 13:00 Uhr

Kursbeitrag: € 24,-, Materialbeitrag: € 10,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Eltern-Kind-Turnen 2 – 4 J

Der Turnsaal wird zu einem breiten Erfahrungs- und Spielraum umfunktioniert, den es nun möglichst purzelnd, kugelnd, kletternd, schwingend, schaukelnd, balancierend, laufend und springend zu erobern gilt.

Kursleitung: Evelyn Holleis BA, Gesundheitstrainerin

Kursbeitrag: € 98,- (10x60 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

W33-7801 Eltern-Kind-Turnen Gruppe 1

Kursbeginn: Freitag, 21.02.25, 14:30 - 15:30 Uhr

W33-7802 Eltern-Kind-Turnen Gruppe 2

Kursbeginn: Freitag, 21.02.25, 15:30 - 16:30 Uhr

W33-7803 Kinderturnen - Bewegtes Lernen 4–6 J

Kursleitung: Olcay Talas

Kursbeginn: Dienstag, 25.02.25 14:30 - 15:45 Uhr

Kursbeitrag: € 105,- (10x75 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Turnsaal

Persönlichkeitsbildung/ Weiterentwicklung

W33-1101 Gedächtnistraining für Senior*innen

Es macht Ihnen Freude, sich in einer Gruppe körperlich und geistig zu aktivieren und sich selbstbestimmt mit verschiedenen Themen auseinanderzusetzen und auszutauschen. All dies erwartet Sie in entspannter Atmosphäre und ganz ohne Leistungsdruck.

Kursleitung: Silvia Auer, Montessori-Geragogik-Trainerin

Kursbeginn: Dienstag, 18.02.25, 14:00 - 15:30 Uhr

Kursbeitrag: € 70,- (4x90 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

Natur, Garten, Umwelt

W33-3100 Eisbaden - Heiß auf kaltes Wasser - Schnupperkurs

Lust was Neues auszuprobieren? Eisbaden entspannt, belebt und macht einfach gute Laune.

Der Schnupperkurs besteht aus 2 Teilen:

Teil 1: Einführung ins Thema Eis- bzw. Kaltwasserbaden sowie Erklärung des Ablaufs (09 Uhr - ca. 10:30)

Teil 2: Treffpunkt Möserer See (11 Uhr) Dort überwinden wir unseren inneren Schweinehund und genießen das Gefühl, den Schritt ins kalte Wasser geschafft zu haben.

Kursleitung: Sylvie Schumann, zertifizierte Eisbaden-Trainerin

Kurstag: Samstag, 01.03.25, 09:00 - 12:30 Uhr

Kursbeitrag: € 48,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Badeschuhe, Handtuch, warmes Getränk und wetterangepasste Kleidung

W33-3101 Frühlings-Themenwanderung zum Weiler Hof bei Inzing

Wir wandern gemeinsam auf wenig befahrenen Wirtschaftswegen und durch Wälder zum idyllischen Bauernweiler Hof oberhalb von Inzing. Dort wurde der Hofmaler Kaiser Maximilians, Jörg Kölderer, geboren. Heute können wir den unter Naturschutz stehenden, einzigartigen Schneeglöckchenbaum bewundern und Einiges über die Besonderheiten dieses Ortes mit dem denkmalgeschützten Ensemble erfahren! Geeignet für alle Altersgruppen.

Kursleitung: Birgit Thaler MSc

Kurstag: Samstag, 22.03.25, 17:00 - 20:00 Uhr

Kursbeitrag: € 34,-

Treffpunkt: Parkplatz Schwimmbad Inzing

W33-3102 Kräutergarten - Heimische Kräuter und ihre Blüten

Rund um Johannis bzw. Sommerbeginn sind viele Kräuter besonders wirksam und stehen in voller Blüte. Diese können zum Würzen und Dekorieren, zum Räuchern und für die Körperpflege verwendet werden. Vielen werden heilsame Wirkungen zugesprochen. Im Kräutergarten begegnen wir verschiedensten Pflanzen und erfahren, wie wir ihre Blüten sammeln, verarbeiten und vielfältig verwenden können.

Kursleitung: Mag.^a Gabriele Neurauter

Kurstag: Dienstag, 17.06.25, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursbeitrag: € 27,-

Kursort: Telfs, Cosmus Schindler Straße 16 (vis-a-vis Apotheke)

Bitte mitbringen: Schuhe und Bekleidung je nach Witterung, Sitzunterlage, Schreibzeug

EDV, Internet

Kursleitung: Mag. Daniel Neurauter

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, VHS-Raum 1

W33-4201 Steuerausgleich online

Erlernen Sie, wie Sie Ihre Arbeitnehmerveranlagung ganz einfach und bequem von zu Hause aus online abwickeln.

Kurstag: Freitag, 09.05.25, 17:00 - 20:00 Uhr

Kursbeitrag: € 45,-

W33-4202 Kryptowährungen verstehen und handeln

Neben dem Bitcoin existieren mittlerweile zahlreiche weitere Coins und Token mit vielfältigen Anwendungsbereichen. Lernen Sie die Funktionalität sowie die Chancen und Risiken der wichtigsten Kryptowährungen zu verstehen.

Kurstag: Freitag, 16.05.25, 17:00 - 20:00 Uhr

Kursbeitrag: € 45,-

wir bieten
raum für bildung

Wir vermieten Räume für
Seminare, Fortbildungen,
Meetings & Events.

www.telfs.at | sportzentrum@telfs.gv.at

RathausSaal
TELFs

SportGemeinde
TELFs

Grundbildung

U37-2009 Grundbildung - Lesen, Schreiben, Rechnen und Digitales für Erwachsene

Menschen ab dem vollendeten 15. Lebensjahr mit deutscher Muttersprache oder mit Migrationshintergrund, die Schwierigkeiten mit Lesen, Schreiben, Rechnen oder Digitalem haben, erhalten durch die Grundbildungsinitiative der Volkshochschule Tirol eine zweite Chance, sich diese Grundkompetenzen anzueignen. Das Grundbildungsprogramm findet in Kleingruppen statt und orientiert sich an den individuellen Lernbedürfnissen der Teilnehmenden.

Kursleitung: Mag.^a Andrea Krautschneder

Kursort: Mittelschule Telfs

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds sowie aus Mitteln des Landes Tirols und des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft gefördert.



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



LEVEL UP
Erwachsenenbildung

Sprachen

Kursbeitrag: € 143,- (10x100 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

Selbsteinstufung:

Machen Sie einen Online-Sprachtest auf www.sprachtest.de oder beurteilen Sie Ihre Sprachkenntnisse nach den Kriterien des Gem. Europ. Referenzrahmens. Download auf unserer Homepage.

W33-5201 Englisch - Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Kursleitung: Birgit Maringgele

Kursbeginn: Montag, 17.02.25, 19:00 - 20:40 Uhr

Lehrbuch: „Go for it“ A1 und Arbeitsbuch

W33-5202 Englisch - leicht Fortgeschrittene/A2.2

Kursleitung: Mag.^a Margit Huber

Kursbeginn: Montag, 17.02.25, 18:00 - 19:40 Uhr

Lehrbuch: „Go for it“ A2, ab Kapitel 8

W33-5203 Englisch - Fortgeschrittene/B1/B2

Kursleitung: Alex Macdonald, native speaker

Kursbeginn: Dienstag, 11.03.25, 17:50 - 19:30 Uhr

W33-5301 Französisch - Anfänger*innen

Kursleitung: Valerie Amal

Kursbeginn: Donnerstag, 06.03.25, 18:30 - 20:10 Uhr

W33-5302 Französisch - leicht Fortgeschrittene/A2/B1

Kursleitung: Mag.^a Virginie Petiteau, native speaker

Kursbeginn: Mittwoch, 26.02.25, 18:30 - 20:10 Uhr

Lehrbuch: On y va! B1 ISBN 978-3-103354-5

W33-5401 Italienisch - Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Kursleitung: Dr. Elisabeth Freysinger

Kursbeginn: Donnerstag, 20.02.25, 19:00 - 20:40 Uhr

W33-5402 Italienisch - Conversazione facile/B1 (A2)

Kursleitung: Dr.ⁱⁿ Clorinda Di Maio

Kursbeginn: Mittwoch, 05.03.25, 17:30 - 19:10 Uhr

W33-5501 Spanisch - Anfänger*innen

Kursleitung: Pepa Ortega Solano, native speaker

Kursbeginn: Dienstag, 18.02.25, 19:30 - 21:10 Uhr

W33-5502 Spanisch - Fortgeschrittene/A2

Kursleitung: Pepa Ortega Solano, native speaker

Kursbeginn: Mittwoch, 19.02.25, 19:30 - 21:10 Uhr

Kreativität / Kosmetik

W33-6101 Farbspuren - Malen mit Acrylfarben, Aquarellfarben und Aquarellstifte

Malen ist ein sinnlicher, spielerischer Vorgang. Es entspannt und aktiviert unsere schöpferische Fantasie. Das kreative Tun steht im Vordergrund. Wir experimentieren mit verschiedenen Materialien.

Kursleitung: Claudia Jäger

Kurstag: Samstag, 22.02.25, 09:45 - 11:45 Uhr

Kursbeitrag: € 25,-, Materialbeitrag: € 9,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

W33-6102 Aktzeichnen

Langsam und Schritt für Schritt nähern wir uns zeichnerisch der menschlichen Figur vor dem Modell. Wesentliche Punkte wie Anatomie, Licht-Schattensituation, Standbein, Spielbein, Verkürzungen werden besprochen und in der Folge gezeichnet.

Kursleitung: Sabine Daum

Kurstag: Samstag, 05.04.25, 15:00 - 18:30 Uhr

Kursbeitrag: € 45,-, Modellbeitrag € 13,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

W33-6103 Malen nach Bob Ross® - Mountain Retreat: Berg mit Wasserfall und Hütte

Ohne Vorkenntnisse gelingt ein attraktives Ölbild! Mit der einfachen und schnellen Nass-in-Nass-Technik® malen Sie die vorgezeigten Schritte nach. Pro Kurs ist ein Bild möglich. Das erforderliche Material – Leinwand 50 x 60 cm, Farben, Malmedien, Spezialpinsel, Staffelei, Palette – wird zur Verfügung gestellt.

Kursleitung: Silvia Paizoni

Kurstag: Sonntag, 18.05.25, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursbeitrag: € 76,-, Materialbeitrag: € 30,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Zeichensaal

W33-6201 Drucktechniken - Experimentelle Verfahren die ohne Presse auskommen

Wir experimentieren mit mehreren Druckverfahren wie Monotypie, Frottage, Moosgummidruck, Kartondruck, Hochdruck mit Styroporplatten etc. und eine Kombination daraus sowie mit Malerei und Zeichnung erklärt und ausprobiert.

Druckfarben und diverses Material werden zur Verfügung gestellt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung: Sabine Daum

Kurstag: Samstag, 08.03.25, 09:00 - 16:00 Uhr

Kursbeitrag: € 76,-, Materialbeitrag: € 15,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

Bitte mitbringen: Ausreichend Papier mitnehmen (kein teures Papier) Farbwalze aus Hartgummi. Farben mit denen gern gemalt werden

W33-6301 Ostergeschenke selbst hergestellt

Wir gestalten einfache, nachhaltige und effektvolle Geschenke. Gemeinsam stellen wir eine tolle Rosenblütentasche, selbstgemachte Blüten-Anhänger oder Grußkarten her, sowie eine Blüten Badebombe. Alles fein verpackt und schön in Szene gesetzt, zum Verschenken oder für sich selbst.

Kursleitung: Claudia Hackhofer

Kurstag: Montag, 31.03.25, 18:30 - 21:00 Uhr

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 15,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

W33-6302 Filzen - Frühlingshafte Blüten

Sie haben Lust auf Filzexperimente? Wir fertigen Blumiges von Hand gefilzt für Ihr Zuhause, als Schmuck oder für den Ostertisch. Technik: Nassfilzen

Kursleitung: Mag.^a Patricia Szabo

Kurstag: Samstag, 05.04.25, 13:00 - 19:00 Uhr

Kursbeitrag: € 74,-, Materialbeitrag: € 17,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

Bitte mitbringen: Handtuch, Arbeitskleidung, Plastiksackerl

W33-7001 Make-up-Basics

Natürliches Make-up, das die individuellen Vorzüge optimal in Szene setzt und Mängel gekonnt kaschiert, ist keine Hexerei: In diesem Kurs lernst du die Basics kennen, welche Farben und Nuancen zu deinem Hautton passen, das richtige Auftragen von Concealer, Rouge, Lidschatten, Highlighter. So kannst du deine Stärken betonen und siehst gepflegt aus, ohne „angemalt“ zu wirken.

Kursleitung: Manuela Winkler, Friseurmeisterin

Kurstag: Samstag, 19.04.25, 17:30 - 20:30 Uhr

Kursbeitrag: € 43,-

Kursort: Salon Art of Hair, Anton-Auer-Str. 5/4, 6410 Telfs

W33-7002 Kosmetik - Nur Natur auf meiner Haut

Es geht richtig einfach sich die wichtigsten Pflegeprodukte selbst herzustellen. Individuell auf die eignen Bedürfnisse angepasst. Frei von Plastik, Mikroplastik und Palmöl. Gemeinsam stellen wir ein festes Duschgel, Deocreme, ein Peeling und eine universelle Pflegecreme her. Mit den Wirkstoffen und Duftnoten, perfekt auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Rezepte und selbst hergestellten Produkte dürfen selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Kursleitung: Claudia Hackhofer, Wildkräuterpädagogin

Kursbeginn: Samstag, 05.05.25, 18:00 - 20:30 Uhr

Kursbeitrag: € 36,-, Materialbeitrag: € 17,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Werkraum

Musik / Kochen

Liedbegleitung auf Gitarre

Sie erlernen oder verbessern die Grundakkorde auf der Gitarre und den richtigen Gebrauch verschiedener Anschlag- und Zupfmuster anhand von Liedern verschiedenster Stilrichtungen.

Kursleitung: Stefanie Waibl

Kursbeitrag: € 81,- (7x50 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30

Bitte mitbringen: Gitarre

W33-6500 Gitarre Anfänger*innen

Kursbeginn: Freitag, 28.03.25, 18:00 - 18:50 Uhr

W33-6501 Gitarre - Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Kursbeginn: Freitag, 28.03.25, 16:00 - 16:50 Uhr

W33-6502 Gitarre - leicht Fortgeschritten

Kursbeginn: Freitag, 28.03.25, 17:00 - 17:50 Uhr



Alles Buchbar auf www.tyrolia.at



TYROLIA BUCH - PAPIER TELFS
Intalcenter, Weissenbachgasse 9, 6410 Telfs
Tel.: 05262 / 64390
E-Mail: telfs@tyrolia.at

Mo bis Fr 9.00 bis 18.30 Uhr
Sa: 9.00 bis 17.00 Uhr

W33-6503 **Cajon - das Schlagzeug in der Kiste - Schnupperkurs**

Schnupperkurs: Lernen Sie Cajon kennen – Schlagtechniken und Grundrhythmen sowie den Einsatz von Cajón in der Musik.

Kursleitung: Walter Permoser

Kurstag: **Samstag, 10.05.25, 16:00 - 18:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 23,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30; Musiksaal

Kulinarik / Ernährung

Bei Stornierung eines Kochkurses ab 7 Tagen vor dem Kurstag wird der Lebensmittelbeitrag einbehalten.

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

W33-6520 **TCM - Entdecke, was dir deine Zunge über deinen Körper erzählt**

Die Betrachtung der Zunge gehört in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu den Basics und gibt Aufschluss darüber, was gerade in deinem Körper los ist. Was dich in diesem Workshop erwartet: Praktische Übungen: Lerne, deine eigene Zunge „zu lesen“ und die Zeichen zu deuten. Tipps für die Ernährung nach TCM

Kursleitung: Julia Föger

Kurstag: **Dienstag, 25.03.25, 19:00 - 20.30 Uhr**

Kursbeitrag: € 22,-, Materialbeitrag: € 20,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Handspiegel

W33-6521 **TCM: Die 15-Min.-TCM-Küche - Kochworkshop**

Schluss mit der ständigen Frage: „Was koche ich heute?“ In diesem Kochworkshop lernt man, schmackhafte Gerichte nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin zuzubereiten, ohne jeden Tag einkaufen zu müssen. Inklusive Rezepten und Einführung in die TCM.

Kursleitung: Julia Föger

Kurstag: **Dienstag, 06.05.25, 19:00 - 21:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 28,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

W33-6601 **Basische Ernährung: Wie unser Körper im Gleichgewicht bleibt**

Unsere moderne Ernährungsweise führt oft zu einer ungünstigen Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts in die saure Richtung. Entdecke in diesem Workshop die Grundlagen des Säure-Basen-Haushalts und lerne, wie Du durch eine basenreiche Ernährung dein körperliches Wohlbefinden verbessern kannst. Eine solche Ernährung kann sich positiv auf dein Körpergewicht, verschiedene Krankheitssymptome, das Bindegewebe und die Haut auswirken. Erfahre, welche Maßnahmen du ergreifen kannst, um eine gesunde Balance zu erreichen. Gemeinsam kochen wir basische Gerichte und du erhältst praktische Tipps, um deine Gesundheit aktiv zu unterstützen und zu fördern.

Kursleitung: Agnes Herka BSc

Kurstag: **Dienstag, 18.02.25, 18:30 - 20:10 Uhr**

Kursbeitrag: € 22,-, Materialbeitrag: € 15,-

Bitte mitbringen: Schürze

W33-6602 **Gesunde Jause für Kindergarten & Schule**

Wie gelingt eine ausgewogene Jause, die Kindern schmeckt und Energie für den Tag liefert? In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam kreative Rezepte, die Kinder mögen und du bekommst Ideen für abwechslungsreiche Snacks. Mach mit und bring frischen Schwung in die Jausenbox deiner Kinder.

Kursleitung: Agnes Herka BSc

Kurstag: **Dienstag, 25.02.25, 18:30 - 20:10 Uhr**

Kursbeitrag: € 22,-, Materialbeitrag: € 15,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Schürze

W33-6603 **Levante-Küche: östliche Mittelmeerküste**

Erleben Sie eine kulinarische Reise durch die Levante, das östliche Mittelmeer und den Vorderen Orient. Erfahren Sie, wie Sie traditionelle Gerichte zubereiten und die Aromen dieser Regionen in Ihrer eigenen Küche zum Leben erwecken.

Kursleitung: Nikolaos Nianias

Kurstag: **Dienstag, 22.04.25, 18:30 - 21:50 Uhr**

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 25,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltedose

W33-6604 **Fermentieren 2.0: Brotaufstriche, Gemüsefingerfood und Getränke**

Weiter geht die kulinarische Reise. Wir bereiten schmackhafte fermentierte Brotaufstriche zu, lassen in Gläsern gemüsiges Fingerfood reifen. Wir sprechen über die Herstellung von aromatischem Beeren- und Obstessig und reisen weiter zu den fermentierten Erfrischungsgetränken. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Kursleitung: Oliver Schumann Dipl. BW

Kurstag: **Mittwoch, 30.04.25, 19:00 - 21:30 Uhr**

Kursbeitrag: € 31,-, Materialbeitrag: € 5,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Für den Aufstrich Gläser, nicht zu hoch, mit großer Öffnung. Für das Fingerfood gleiche Gläser, nur höher: 8-10 cm.

W33-6605 **Pizzaworkshop**

Kurs für Pizzaliebhaber*innen und alle, die mehr über das berühmteste Gericht der Welt erfahren wollen. Die Kunst der neapolitanischen Pizza wurde von der UNESCO als Kulturerbe anerkannt und dieser Pizzakurs zielt darauf ab, die Grundprinzipien dieser Kunst zu verstehen. Im Wechsel zwischen Theorie und Praxis lernen Sie, wie man Pizza knetet, ausrollt und belegt. Natürlich wird die selbstgemachte Pizza auch gemeinsam verspeist.

Kursleitung: Mag. Alberto Cammarata

Kurstag: **Samstag, 10.05.25, 17:00 - 21:00 Uhr**

Kursbeitrag: € 43,-, Materialbeitrag: € 10,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Schürze

W33-6606 **Thailändische Küche**

Kommen Sie mit in das Land des Lächelns! In diesem Kurs erlernen Sie die fachgerechte Zubereitung einiger Klassiker der allseits beliebten thailändischen Küche. Freuen Sie sich auf einzigartige Aromen, verführerische Düfte und interessante Saucen, Gewürze und frische Kräuter. Zahlreiche praktische und wertvolle Tipps des Kursleiters sorgen dafür, dass die Gerichte auch zu Hause bestens gelingen. Chicken Makani, Apfel-Tomaten-Chutney.

Kursleitung: Nikolaos Nianias

Kurstag: **Mittwoch, 28.05.25, 18:30 - 21:50 Uhr**

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 25,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhaltedosen

W33-6607 **Dein Darm – Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden**

Der menschliche Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan – er spielt eine zentrale Rolle für ein starkes Immunsystem, mehr Energie und das allgemeine Wohlbefinden. In diesem Workshop tauchen wir ein in die faszinierende Welt des Darms. Du erfährst, wie du deine Darmgesundheit aktiv fördern kannst und warum sie so wichtig ist. Gemeinsam bereiten wir darmfreundliche Rezepte zu und verbinden Wissen mit Genuss.

Kursleitung: Agnes Herka BSc

Kurstag: **Dienstag, 03.06.25, 18:30 - 20:10 Uhr**

Kursbeitrag: € 22,-, Materialbeitrag: € 15,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Schürze

W33-6608 Sushi Basics

In diesem Kochkurs lernen Sie, verschiedenste Sushiformen zuzubereiten, wie Schlachtschiff- und Oshisushi, aber auch Sushi-Bällchen und Sushi-Sandwiches. Die köstliche Teriyakisaucen darf auch nicht fehlen, diese bereiten wir von Grund auf zu. Der Reiswein „Sake“ rundet das Essen ab.

Kursleitung: Nikolaos Nianias

Kurstag: Dienstag, 10.06.25, 18:30 - 21:50 Uhr

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 25,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Schürze, Frischhalteboxen

Brot backen - vom Laien für Lai*innen

Kursleitung: Mag. Mario Tomasini

Kursbeitrag: € 39,-, Materialbeitrag: € 10,-

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Küche

Bitte mitbringen: Kochschürze, sowie ein Glas (200 ml) mit Schraubverschluss für den eigenen Sauerteig, der dann als Anstellgut zu Hause verwendet werden kann

W33-6700 Brot backen - vom Laien für Laien - Schnelles Brot

Wer schon einmal bei einem Kurs von mir war, weiß, dass Brot Zeit braucht. Schnell geht gar nichts. Aber trotzdem wurde ich immer öfter gefragt, was man denn tun soll, wenn man plötzlich ein Brot oder Gebäck herzaubern soll, sei es nach einem Urlaub oder wenn sich überraschend Besuch angesagt hat? Ich habe jetzt ein wenig gestöbert und in meinem Fundus einige Rezepte für "schnelles Brot" - wir reden hier immer noch von einigen Stunden - gefunden. Nachdem schnell und Sauerteig sich nicht vertragen, gibt es auch keine Sauerteigbrote in diesem Kurs. Trotzdem nehme ich einen Sauerteig mit, der dann "gezogen" und von den Teilnehmer*innen mit nach Hause genommen werden kann. Folgende Rezepte werden wir ausprobieren: Schnelles Brot, Bierbrot, Hafer-Dinkel-Brot, DDR-Brötchen.

Kurstag: Samstag, 22.03.25, 10:00 - 14:00 Uhr

W33-6701 Brot backen - vom Laien für Lai*innen - Brot aus D-A-CH-I

Diesmal werden wir international und versuchen uns an Broten aus Österreich und den umliegenden, westlichen Nachbarn. Aus Deutschland kommt das Bayrische Ruchbrot, aus Österreich der klassische Bauernlaib, aus der Schweiz die St. Galler Bûrli und aus Italien die Vinschgerln (Südtirol) und ein Ciabatta (südlicheres Italien). Wer bei der Fertigstellung des Ciabattas noch dabei sein will, muss jedoch 2 Stunden mehr einplanen

Kurstag: Samstag, 31.05.25, 10:00 - 14:00 Uhr



Tanz / Bewegung / Gesundheit

Tanzkurse mit Sonja Vallazza

Kursort: Mittelschule Telfs Weissenbachgasse 30

W33-7201 Tanzkurs intensiv für Hochzeit und Feste

Kursbeginn: Freitag, 21.02.25, 18:15 - 20:00 Uhr

Kursbeitrag: € 85,- Barzahlung vor Ort (4x105 Min.)

W33-7202 Tanzkurs Stufe 1: Anfänger*innen

Abwechslungsreiche und zeitgemäße Vermittlung der aktuellsten Tänze mit 1-3 attraktiven Tanzfiguren in den Standardtänzen (u. a. Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango), lateinamerikanischen Tänzen (u. a. Rumba, Cha-Cha-Cha, Boogie) und Freizeittänzen (Discofox, Mambo/Salsa) inkl. der bekanntesten regionalen Tanzhits (Polka, Boarischer, Landler).

Kursbeginn: Freitag, 21.02.25, 18:15 - 20:00 Uhr

Kursbeitrag: € 115,- Barzahlung vor Ort (8x105 Min.)

Discofox mit Sonja Vallazza

Kursbeitrag: € 85,- Barzahlung vor Ort (4x105 Min)

W33-7203 Discofox Stufe 1: Anfänger*innen

Kursbeginn: Freitag, 21.02.25, 20:15 - 22:00 Uhr

W33-7204 Discofox Stufe 2: Fortgeschrittene

Kursbeginn: Freitag, 21.03.25, 20:15 - 22:00 Uhr



Linedance

MusikFitnessTraining für Körper und Geist: Linedance tanzt man allein und doch in der Gruppe, auf jeden Fall zu flotter Musik, zu Country-Musik ebenso wie zu Pop, Rock oder R&B. Keine PartnerInnen nötig!

Kursleitung: Angela Thaler

Kursbeitrag: € 120,- Barzahlung vor Ort (12x60 Min.)

Kursort: Linedance Trainingszentrum West, Niedere-Munde-Straße 13 / 2. OG

W33-7210 Linedance - Anfänger*innen (vormittags)

Kursbeginn: Mittwoch, 26.02.25, 10:15 - 11:15 Uhr

W33-7211 Linedance - Anfänger*innen

Kursbeginn: Donnerstag, 27.02.25, 19:30 - 20:30 Uhr

Linedance - leicht Fortgeschritten

Voraussetzung ist mindestens ein abgeschlossener Anfänger Kurs oder einschlägige Tanzerfahrung.

W33-7212 Linedance - leicht Fortgeschritten (vormittags)

Kursbeginn: Dienstag, 25.02.25, 09:15 - 10:15 Uhr

W33-7213 Linedance - leicht Fortgeschritten (vormittags)

Kursbeginn: Mittwoch, 26.02.25, 09:15 - 10:15 Uhr

W33-7214 Linedance - leicht Fortgeschritten

Kursbeginn: Donnerstag, 27.02.25, 18:30 - 19:30 Uhr

Fitness und Ausdauer

W33-7301 After-Work-Fitness

Wer am Ende eines (Arbeits)Tages einen sportlichen Ausgleich sucht ist in diesem Kurs richtig. Das abwechslungsreiche, kräftigende und schwungvolle Fitnessprogramm wird mit verschiedenen Hilfsgeräten (Step, Hanteln, Therabändern und Gymastikbällen etc.) kombiniert, sodass (Alltags)Belastungen vorgebeugt werden. Am Ende jeder Stunde runden Stretching und Entspannungsübungen diesen Kurs ab.

Kursleitung: Evelyn Holleis BA (FH), Gesundheitstrainerin

Kursbeginn: Dienstag, 18.02.25, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursbeitrag: € 105,- (10x60 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Turnsaal

Tanz dich fit mit „Golden Dance“

Diese mitreißende DanceArt zu sämtlichen lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert ein leichtes Ganzkörpertraining mit Tanzschritten und Fitnessübungen. Der Spaß steht im Vordergrund!

Kursleitung: Martina Hausegger, Zumba Gold Instructor

Kursbeitrag: € 105,- (10x60 Min.)

W33-7302 Golden Dance am Vormittag

Kursbeginn: Dienstag, 18.02.25, 09:00 - 10:00 Uhr

Kursort: Musikschule Telfs, Obermarktstr. 43, Ballettsaal

W33-7303 Golden Dance am Abend

Kursbeginn: Mittwoch, 19.02.25, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursort: Volksschule Telfs, Prof. Andreas-Einberger-Str. 13, Gymnastikraum

W33-7304 Ganzkörper Workout- Fit, Stark & Entspannt

Der Fitnesskurs Ganzkörper Workout – Fit, Stark & Entspannt kombiniert Wirbelsäulengymnastik mit Aerobic-Elementen, Krafttraining und Dehnübungen, um die wichtigsten Muskelgruppen zu stärken und das Wohlbefinden zu fördern. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer aller Fitnesslevel und umfasst spezifische Übungen für Rücken, Bauch, Beine und Po sowie Stretching zur Erhöhung der Flexibilität und Lösung von Muskelverspannungen. Mach mit und erlebe selbst, wie viel Freude es machen kann, fit und gesund zu bleiben!

Kursleitung: Katharina Gruber

Kursbeginn: Montag, 03.03.25, 18:45 - 19:45 Uhr

Kursbeitrag: € 106,-

Kursort: Volksschule "Josef Schweinester" Telfs, Prof. Andreas-Einberger-Str. 13, Gymnastikraum

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Trinkflasche

Wassergymnastik

Wassergymnastik stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Kondition, aktiviert den Stoffwechsel, schont die Gelenke und hilft die Muskelkraft zu erhalten! Im Wasser bauen Sie Stress ab, und die Leichtigkeit, mit der Sie sich im Wasser bewegen, vermittelt ein wunderbares Körpergefühl!

Kursleitung: Elisabeth Kaserer, Aqua-Fitness-Trainerin

Kursbeitrag: € 114,- zzgl. Eintrittspreis ins Telferbad (10x60 Min.)

Kursort: Telfer Bad, Weißenbachgasse 17

Bitte mitbringen: Badesachen, Trinkflasche

W33-7401 Aquasoft - sanfte Wassergymnastik

Kursbeginn: Montag, 03.03.25, 15:00 - 16:00 Uhr

W33-7402 Aquafit – Wassergymnastik medium

Kursbeginn: Montag, 03.03.25, 16:00 - 17:00 Uhr

W33-7403 Aquapower – intensive Wassergymnastik

Kursbeginn: Montag, 03.03.25, 17:00 - 18:00 Uhr

Pilates

V33-7501 Pilates für Anfänger * innen und leicht Fortgeschrittene

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das für jede Altersgruppe geeignet ist. Präzise, fließende Übungen im Rhythmus mit einer bewussten Atmung kräftigen speziell die Körpermitte, verbessern die Körperhaltung und harmonisieren die Bewegung.

Kursleitung: Astrid Prugger

Kursbeginn: Montag, 17.02.25, 17:30 - 18:30 Uhr

Kursbeitrag: € 82,- (8x60 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs

Heilgymnastik

W33-7502 Mobilitätstraining unterstützt durch die Faszienrolle

Verbessere deine Mobilität und werde durch gezielten Übungen beweglicher. Lerne den richtigen Umgang mit der Faszienrolle und verbessere dadurch dein Körpergefühl. Für alle Altersgruppen geeignet.

Kursleitung: Astrid Prugger

Kursbeginn: Montag, 17.02.25, 18:35 - 19:05 Uhr

Kursbeitrag: € 41,- (8x30 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Turnsaal

Gestärkt in die Woche - vielseitige funktionelle Gymnastik am Vormittag

Abwechslungsreiche und gesundheitsorientierte Ganzkörpergymnastik: Übungen aus den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Ausdauertraining können die (Rücken-)Muskulatur kräftigen, beweglicher machen und die Ausdauer verbessern. Haltungs- und Koordinationsübungen können die geistigen und motorischen Fähigkeiten fördern und das Wohlbefinden steigern. Die abschließende Dehnungs- und Entspannungsphase schenkt neue Kraft. Auch für ältere Personen geeignet.

Kursleitung: Eva Mair, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin

Kursbeitrag: € 105,- (10x60 Min.)

Kursort: Musikschule Telfs, Obermarktstr. 43, Ballettsaal

W33-7503 Gruppe 1

Kursbeginn: Montag, 17.02.25, 08:30 - 09:30 Uhr

W33-7504 Gruppe 2

Kursbeginn: Montag, 17.02.25, 09:30 - 10:30 Uhr



W33-7505 **Gesundheitsturnen mit Schwerpunkt Rücken & Bauchmuskulatur - am Vormittag**

Bei diesem Ganzkörpertraining wird gezielt die Rückenmuskulatur, die Wirbelsäule und die Bauchmuskulatur gestärkt. Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Körperhaltung verbessern die Körperhaltung und die Beweglichkeit was wiederum das Wohlbefinden erhöht.

Kursleitung: Eva Mair
Kursbeginn: Dienstag, 18.02.25, 08:30 - 09:30 Uhr
 Kursbeitrag: € 106,- (10x60 Min.)
 Kursort: Musikschule Telfs, Obermarktstraße 43, Orgelsaal

V33-7506 **Wirbelsäulengymnastik - Ausgleichsgymnastik für Frauen und Männer**

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit und Beweglichkeit tun? Diese Stunde ist besonders für Personen mit sitzender Tätigkeit empfehlenswert. Mithilfe der Wirbelsäulengymnastik und verwandter Übungsformen (Yoga, Pilates, Qi Gong) werden Bewegungsabläufe geübt, die die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke fördern, die Kraft der Muskulatur erhalten und verbessern können. Dehnungsübungen und Entspannungstechniken runden die Stunde ab.

Kursleitung: Katharina Gruber, Rückenschultrainerin
Kursbeginn: Donnerstag, 20.02.25, 17:45 - 18:45 Uhr
 Kursbeitrag: € 106,- (10x60 Min.)
 Kursort: Volksschule Telfs, Prof. Andreas-Einberger-Str. 13

W33-7507 **Beweglicher mit Feldenkrais®**

Bei einer spannenden Entdeckungsreise durch Ihren Körper erkunden Sie Ihre unbewussten Bewegungsmuster und erfahren individuelle Alternativen. Mit Feldenkrais lassen sich "eingefahrene" Bewegungsmuster nachhaltig verändern! Dadurch können Sie dazu beitragen, die Beweglichkeit in Alltag und Freizeit sowie die Haltung bei Schmerzzuständen zu verbessern bzw. Fehlhaltungen vorzubeugen. Die Methode ist für alle, unabhängig von Alter, Geschlecht und Trainingszustand, geeignet.

Kursleitung: Sonja Vallazza, Feldenkrais- und Tanzlehrerin
Kursbeginn: Freitag, 21.02.25, 16:30 - 17:45 Uhr
 Kursbeitrag: € 110,- (8x75 Min.)

W33-7508 **Heilgymnastik - Samstagvormittag**

Vorbeugen ist einfacher als heilen und gemeinsam geht es leichter: Die Übungen zur Kräftigung des Rumpfes und der Wirbelsäule bilden die Basis für eine stabile Haltung und einen gesunden, schmerzfreien Rücken. Bei abwechslungsreicher Gymnastik verbinden wir schonendes Training mit Spaß an der Bewegung.

Kursleitung: Christine Schatz, Dipl. Physiotherapeutin
Kursbeginn: Samstag, 22.02.25, 08:30 - 09:20 Uhr
 Kursbeitrag: € 85,- (9x50 Min.)
 Kursort: Volksschule Telfs, Prof. Andreas-Einberger-Str. 13, Turnsaal



W33-7509 **Rückenfit – Stark und schmerzfrei durch den Alltag!**

Mit Rückenfit stärkst du gezielt deine Rückenmuskulatur und verbesserst deine Haltung. Das Training kombiniert sanfte Dehnungen, Mobilisationsübungen und Kräftigungstechniken, die deinen gesamten Rumpf stabilisieren und für mehr Beweglichkeit sorgen.

Egal, ob du Rückenproblemen vorbeugen, bestehende Beschwerden lindern oder einfach etwas für deine Gesundheit tun möchtest – mein Kurs ist für alle Fitnesslevel ideal. Gemeinsam zu einem gesunden Rücken!

Kursleitung: Sabina Lisowska BEd, BA
Kursbeginn: Donnerstag, 27.02.25, 17:30 - 18:20 Uhr
 Kursbeitrag: € 45,- (5x50 Min.)
 Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal

Yoga / Meditation

W33-7600 **Klangschalenmeditation - Finde innere Ruhe**

Bist du oft angespannt und erschöpft, aber jetzt bereit für eine klangvolle Veränderung? Durch ihre heilsamen Klänge fördern Klangschalen seit Jahrhunderten tiefe Entspannung und Wohlbefinden. Sie bringen im wahrsten Sinne des Wortes unsere Zellen zum Klingen. Mit einer Atemübung verlangsamen wir unser Gedankenkarussell und erfahren anschließend in der geführten Klangmeditation tiefe Entspannung und Wohlbefinden.

Kursleitung: Sylvie Schumann
Kursbeginn: Freitag, 07.03.25, 18:30 - 19:45 Uhr
 Kursbeitrag: € 35,- (3x75 Min.)
 Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Notizbuch

W33-7601 **Yin Yoga und Meditation - entschleunige deinen Abend**

Lasse den Tag sanft ausklingen mit einer Kombination aus beruhigendem Yin Yoga und einer geführten Meditation. In der Yin Yoga-Stunde verweilen wir länger in den einzelnen Positionen, um die tieferen Schichten des Körpers zu erreichen – Muskeln, Faszien und Gelenke. Dabei liegt der Fokus nicht auf Kraft, sondern auf Loslassen und Hingabe. Diese sanfte und regenerative Yogaform bringt Körper und Geist in Einklang, fördert die Flexibilität und hilft dir, Stress abzubauen. Nach der sanften Yoga-Praxis führt dich die Meditation in einen Zustand tiefer Ruhe und innerer Gelassenheit – ideal, um den Tag loszulassen und entspannt in die Nacht zu gleiten. Die Kombination aus Bewegung und Meditation ist ideal, um dich ganzheitlich zu stärken – körperlich, mental und emotional

Kursleitung: Sabina Lisowska BEd, BA
Kursbeginn: Donnerstag, 27.02.25, 18:30 - 19:45 Uhr
 Kursbeitrag: € 59,- (5x75 Min.)
 Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Notizbuch

Yoga in St. Georgen

Yoga zeigt einen Weg, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und zu stärken. Mit einfachen, bewegten Übungen in Verbindung mit dem Halten von bestimmten, teilweise kraftvollen Asanas (Körperhaltungen) lernen wir unseren Körper besser kennen.

Kursleitung: Claudia Winkler, Dipl. Shiatsu-Praktikerin
 Kursbeitrag: € 118,- (10x75 Min.)
 Kursort: Kindergarten St. Georgen, Birkenbergstr. 26b, Turnsaal

W33-7602 **Yoga in St. Georgen: Yin Yoga / Gruppe 1**

Kursbeginn: Montag, 17.02.25, 17:30 - 18:45 Uhr

W33-7603 **Yoga in St. Georgen: Yin Yoga / Gruppe 2**

Kursbeginn: Montag, 17.02.25, 19:00 - 20:15 Uhr

W33-7604 **Yoga in St. Georgen: Yin Yoga / Gruppe 3**

Kursbeginn: Dienstag, 18.02.25, 19:00 - 20:15 Uhr

W33-7605 **Yoga mit Claudia leicht Fortgeschrittene**

Kursbeginn: Dienstag, 18.02, 17:30 - 18:45 Uhr

W33-7606 Mit Zen-Yoga im Jetzt ankommen

Zen-Yoga verbindet Meditation, Atem- und Körperübungen miteinander. Übungen aus der Zen-Gymnastik, dem Qi Gong und Yoga-Asanas werden kombiniert und achtsam im Atemfluss ausgeführt. Die Praxis startet sanft und sehr bewusst, wird dann geschmeidig und kraftvoll. So entsteht ein dynamischer Übungsfluss, eine Meditation in Bewegung.

Kursleitung: Katharina Deseife BEd MA, Yogalehrerin

Kursbeginn: **Mittwoch, 19.02.25, 17:30 - 18:45 Uhr**

Kursbeitrag: € 118,- (10x75 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Weissenbachgasse 30, Musiksaal

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung; evt. Yogamatte

W33-7607 Curvy Yoga

Sie bewegen sich gerne und möchten die vielen positiven Effekte von Yoga auf Körper, Geist und Seele erfahren, sind sich aber nicht sicher, ob Sie dafür geeignet sind? Willkommen bei Curvy Yoga! Unabhängig davon, welche Kleidergröße auf dem Etikett steht, Curvy Yoga bringt Ihren Körper in einen wunderschönen, energetischen Flow. Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Stärken Sie Ihr Körpergefühl, Ihre Beweglichkeit und Ihre Lebensfreude!

Kursleitung: Katharina Deseife BEd MA, Yogalehrerin

Kursbeginn: **Mittwoch, 19.02.25, 19:00 - 20:15 Uhr**

Kursbeitrag: € 118,- (10x75 Min.)

Kursort: Mittelschule Telfs, Musiksaal

Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung; evtl. Yogamatte

W33-7608 Yoga und autogene Tiefenentspannung „atme dich frei“

Hatha-Yoga ist die Grundstufe des Yoga, welche uns ermöglicht, durch gezielte körperliche und geistige Konzentration zu höheren Bewusstseinszuständen zu kommen. Mit der tiefen Atmung können wir eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele schaffen und finden so zu einer tiefen Entspannung auf allen Ebenen. Begleitend lernen wir die autogene Tiefenentspannung kennen. Das Wort autogen bedeutet, uns aus uns selbst heraus zu entspannen oder zu beruhigen. Es erfolgt bei dieser Methode eine Umschaltung von Anspannung und Entspannung. Die autogene Tiefenentspannung bewirkt durch geistige Konzentration eine beruhigende Wirkung auf den ganzen Körper und stellt die Balance zwischen Körper, Geist und Seele wieder her.

Kursleitung: Michael Held

Kursbeginn: **Freitag, 21.02.25, 09:30 - 10:30 Uhr**

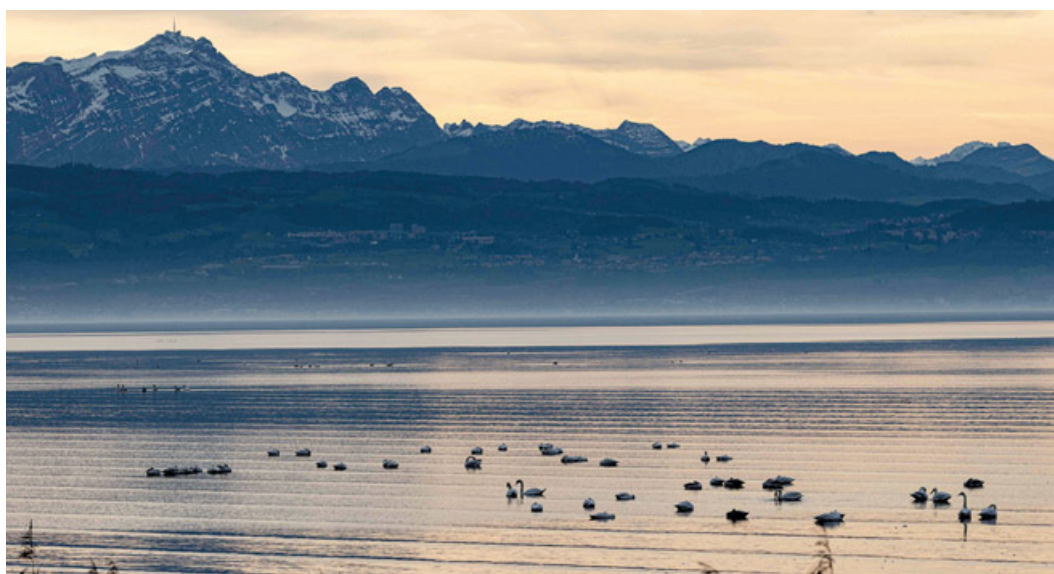
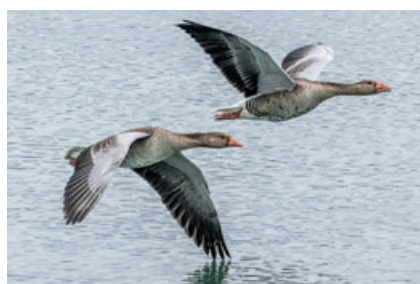
Kursbeitrag: € 95,- (10x60 Min.)

Kursort: Musikschule, Tanz- und Bewegungszentrum Claudia Tschuggnall

Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben?

Wir sind ständig auf der Suche nach motivierten Kursleiterinnen und Kursleitern.

W33-9001 Tagesausflug zum Vogelzug an den Bodensee: Frühling im größten Süßwasserdelta Mitteleuropas

Einen großen Teil des österreichischen Anteils am Bodensee nimmt das Naturschutzgebiet Rheindelta ein. Das Delta ist das größte Feuchtgebiet am Bodensee. Es reicht von der Mündung des alten Rheines an der Schweizer Grenze im Westen, über die Mündung des neuen Rheins bis zur Dornbirner Ach im Osten. Als bedeutendes Brut- und Rastgebiet lassen sich hier, vor allem in den großen Flachwasserzonen, in Buchten und auf Schlickflächen, über 300 Vogelarten beobachten. Einige davon machen nur während des Vogelzuges hier Rast und dies besonders im April/Mai und im September/Oktober.

Auf einer Wanderung auf dem Seedamm erkunden wir die innere Fussacher Bucht und werden dabei zahlreiche Wasservögel beobachten können. Zudem blühen die ersten typischen Pflanzen der Streuwiesen und des Schilfgürtels und die Ausblicke über den See bis hin zu den nahen Schweizer Bergen runden die Eindrücke ab.

Nach der Mittagspause begeben wir uns noch an das Bodenseeufers bei Bregenz, wo es mit dem Bodensee-Vergissmeinnicht eine besondere

pflanzliche Kostbarkeit zu entdecken gibt.

Nach einer abschließenden Pause erfolgt die Rückreise nach Nordtirol, ca. 19:30 Uhr.

Reine Gehzeit: Ca. 3 ½ Stunden. Weglänge rd. 10 km. Keine Höhenunterschiede. Wenn möglich Fernglas mitnehmen.

Reiseleiter: Dr. Manfred Föger

Kurstag: **Samstag, 26.04.25**

Kosten: € 70,-

Zustiegsstellen:

07:00 Uhr Inzing, Dorfplatz

07:10 Uhr Flauring, Gemeinde

07:15 Uhr Oberhofen, Haltestelle Fritz

07:20 Uhr Pfaffenhofen, alte Gemeinde

07:30 Uhr Telfs SportZentrum, Franz-Rimml-Straße 4, Parkplatz

Eine kostenlose Stornierung ist nur bis zum 08.04.25 möglich!

Die genaue Beschreibung Ihres Kurses finden Sie unter www.vhs-tirol.at/telfs

Kursangebot VHS TELFS

In dieser Ausgabe finden Sie das neue Programm der Volkshochschule Telfs, informieren Sie sich über das interessante Kursangebot und »lernen Sie los«!

Infos auf www.vhs-tirol.at/telfs, per Mail: telfs@vhs-tirol.at oder Tel. 0699/15888214.

23. jänner do

TELFS: 18 Uhr, Klosterfeld 5: Voglerfest.

HATTING: 8.30-10 Uhr: Widum: Seniorenturnen.

MÖTZ: 14-16 Uhr, Pfarrheim: Huangartstube, veranstaltet vom Bildungs- und Kulturausschuss.

PETTNAU: 14-17 Uhr, Foyer Kultursaal: Seniorentreffen.

24. jänner fr

TELFS: 15-16.30 Uhr, Noafsaal: Kinderworkshop im Rahmen der Fasnachtsausstellung, Anmeldung bei der Kulturabteilung der Marktgemeinde per E-Mail unter: kultur@telfs.gv.at oder telefonisch: 05262/ 69611340, von 18 bis 19 Uhr auch Kuratorinnenführung im Rahmen der Fasnachtsausstellung.

TELFS/MÖSERN: 20 Uhr, Friedensglocke: Öffentliche Schleicherprobe.

PETTNAU: 23 Uhr, nach der Christmette: Turmblasen der Bläsergruppe der Musikkapelle.

25. jänner sa

TELFS: 14 Uhr, Telfer Schleicherlaufen 2025: Viechertaf im Bären-Lokal Weißenbachgasse 12.

TELFS: 20 Uhr, Orgelsaal Musikschule: Pop Chor Vokal Trio Konzert der Klasse: Markus Hess.

SILZ: 20 Uhr, Jugendheim: Schexenball, veranstaltet von den Eishockey Altherren Silz.

MIEMING: 20.30-21 Uhr, Gemeindesaal: Feuerwehrball der Freiwilligen Feuerwehr Mieming.

26. jänner so

TELFS: 14-15 Uhr, beim Inntalcenter: Generalprobe der Schleicher für das Schleicherlaufen.

STAMS: 9.30 Uhr, Don Bosco Haus: Familiengottesdienst.

27. jänner mo

HATTING: 9-11 Uhr, Chorraum im Kindergarten: Hattinger Wuzltreff.

28. jänner di

TELFS: 20 Uhr, Meislbauer: Öffentliche Schleicherprobe.

TELFS: Veranstaltungssaal des Sozial- und Gesundheitssprengels Kirchstraße: Herzerwärmend singen mit Bernhard Schöpfer.

29. jänner mi

TELFS: 15-17 Uhr, Veranstaltungssaal im Sozial- und Gesundheitssprengel: 97. Dialog zum Thema: »Wünsche und Vorsätze zum Jahresbeginn«, Anmeldung: Tel. 0676/835535816 oder Email: kontakt.telfs@psptirol.org.

TELFS: 19.30 Uhr, Franziskanerkloster: Gebetskreistreffen des Charismatischen Gebetskreises Telfs (jeden Mittwoch).

INZING: 19 Uhr, 10er Saal: Öffentliche Gemeindeversammlung.

30. jänner do

MIEMING: 15-20 Uhr, Mittelschule: Blutspendeaktion.

MIEMING: 18.30 Uhr, Gasthof Stiegl Untermieming: Volksmusikstammtisch mit SchülerInnen der LMS Telfs, SängerInnen und MusikantInnen sind herzlich eingeladen.

31. jänner fr

TELFS: 9-17.30 Uhr, Rathausaal: Verkauf der Sonderbriefmarke des Telfer Schleicherlaufens, 13-17 Uhr Sonderpostamt im Foyer des RathausSaales.

TELFS: 14-17 Uhr, Don Bosco Haus der Kinder, Bahnhofstraße 13: Tag der offenen Tür.

TELFS: 15-17 Uhr, SGS Hanfeldweg 2c: Trauercafé, veranstaltet von der Hospiz Bewegung Telfs und Umgebung.

RIETZ: 16-21 Uhr, Widum Pfarramt: Ehevorbereitungsseminar.

1. februar sa

TELFS: 13 Uhr, Telfer Schleicherlaufen 2025: Wagenauffahren.

FLAURLING: Gemeindezentrum: Familienfasching, veranstaltet vom Familienverband.

HATTING: 14-17 Uhr, beim Widum: Brotbacken der Hattinger Bäuerinnen.

INZING: Mariä Lichtmess-Feier mit den Erstkommunikanten und Firmlingen: Ab 18.45 Uhr bei der Murkapelle, dann Lichterprozession zur Kirche und Hl. Messe um 19 Uhr.

2. februar so

TELFS: 7-15 Uhr, ab Obermarktstraße: Telfer Schleicherlaufen (weitere Informationen in unserer Fasnachtsbeilage und auf www.schleicherlaufen.at).

FLAURLING: 9 Uhr, Pfarrkirche: Familienmesse mit Kerzenssegnung.

INZING: Rangger Köpfl: Inzinger Ortsschitztag & Vereinsmeisterschaft.

RIETZ: 9 Uhr, Pfarrkirche zum Hl. Valentin: Die Pfarre Rietz lädt zum Familiengottesdienst mit Täuflingen (1.2.2024-31.1.2025) und deren Eltern ein.

3. februar mo

TELFS: 13 Uhr, Telfer Schleicherlaufen 2025: Wagenabfahren und Fasnachtstreiben im ganzen Ort.

FLAURLING: 9 Uhr, Kultursaal: MUKI-Treffen.

FLAURLING: 18 Uhr, Gemeindezentrum: Faschingskonzert der Musikschule Telfs und Umgebung.

4. februar di

PETTNAU: 9-11 Uhr, Gemeinde: Windelzwerge Treffen.

5. februar mi

TELFS: 8 Uhr, Rot Kreuz Heim: Erste-Hilfe-Auffrischkurs – Online (4h) und Praxis (4h) Weitere Informationen und Anmeldung: www.rotekreuz.at.

TELFS: Noafhaus: Sprachtreff Deutsch – keine Anmeldung erforderlich, einfach vorbei kommen und mitreden!

6. februar do

MÖTZ: 14-16 Uhr, Pfarrheim: Huangartstube, veranstaltet vom Bildungs- und Kulturausschuss.

PETTNAU: 14-17 Uhr, Foyer Kultursaal: Seniorentreffen.

8. februar sa

TELFS: 8 Uhr, Rot Kreuz Heim: Erste-Hilfe-Führerscheinkurs (6h) Weitere Informationen und Anmeldung: www.rotekreuz.at.

FLAURLING: Kultursaal: Faschingsparty Kanzingbühne.

9. februar so

SILZ: 13.30-16.30 Uhr, Eisarena: Eislauffasching.

WILDERMIEMING: 10.45-12 Uhr, Gemeindesaal: Fastensuppenessen, veranstaltet vom Pfarrgemeinderat.

10. februar mo

HATTING: 9-11 Uhr, Chorraum im Kindergarten: Hattinger Wuzltreff.

12. februar mi

FLAURLING: 14 Uhr, Saal Schönblick: Seniorenhoangart.

HATTING: 14-17 Uhr, Widum: Hoangartstübchen.

Fortsetzung auf S. 26

Fortsetzung von S. 25

13 februar do
RIETZ: 18 Uhr: Wallfahrt zum Hl. Antonius der Pfarre Rietz.

14 februar fr
RIETZ: Gemeindesaal: Zeitreise durch Rietz & 150 Jahre Freiwillige Feuerwehr Rietz, veranstaltet von der Dorfchronik & FF Rietz.

15 februar sa
TELSF: 14 Uhr, Klosterkirche Franziskanerkloster: Monatlicher Segnungsgottesdienst des Charismatischen Gebetskreises Telfs (jeden 3. Sa im Monat).

OBERHOFEN: 20 Uhr, Mehrzwecksaal: Maskenball der Schützenkompanie Oberhofen.

RIETZ: 20 Uhr, Gemeindesaal: Feuerwehrball der Freiwilligen Feuerwehr Rietz.

16 februar so
TELSF: ab 18 Uhr, Bergstation: Kicker Turnier in 2er Teams, Anmeldung direkt vor Ort oder via Instagram.

SILZ/KÜHTAI: 11-14 Uhr: 13. Silzer Familienschirennen, veranstaltet vom Zweigverein Schi Alpin.

18 februar di
OBSTEIG: 9.15-10.45 Uhr, Gemeinde: Mutter-Kind-Beratung.

PETTNAU: 9-11 Uhr, Gemeinde: Windelzwerge Treffen.

20 februar do
TELSF: 19-21 Uhr, Eltern-Kind-Zentrum: Informationsabend Erste Hilfe am Kleinkind, tel. Anmeldung 0 664 2426059.

MÖTZ: 14-16 Uhr, Pfarrheim: Huangartstube, veranstaltet vom Bildungs- und Kulturausschuss.

PETTNAU: 14-17 Uhr, Foyer Kultursaal: Seniorentreffen.

21 februar fr
FLAURLING: Gemeindezentrum: Bezirkslehrern – Schirennen

22 februar sa
INZING: Café & Bar Weisse Katz': Funzlsamstag.

RIETZ: Gemeindesaal: Kinderfasching, veranstaltet vom Allgemeinen Rietzer Frauenverein.

23 februar so
STAMS: 9.30 Uhr, Don Bosco Haus: Familiengottesdienst.

24 februar mo
HATTING: 9-11 Uhr, Chorraum im Kindergarten: Hattinger Wuzltreff.

INZING: 19.30-21 Uhr, Clublokal Kamera-Club in der MS: »Venedig und seine Feste«, Reise-schau von Alfred Schestak.

25 februar di
HATTING: 8.30-10 Uhr: Widum: Seniorenturnen.

27 februar do
TELSF: 20-22 Uhr: Eltern-Kind-Zentrum: Online-Veranstaltung: Hochsensible Kinder - Hochsensible Eltern.

HATTING: 14.30-18 Uhr: Gemeindesaal: Faschingskränzchen der Senioren.

1 märz sa
FLAURLING: Gemeindezentrum: Faschingsball, veranstaltet von den Schützen.

HATTING: 14-17 Uhr, beim Widum: Brotbacken der Hattinger Bäuerinnen.

INZING: 8.30-11.30 Uhr, beim Jugendheim: Rumäniensammlung.

2 märz so
INZING: ab 12.30 Uhr, beim Schwimmbad: Er & Sie Rennen, der Inzinger Maschgerer.

3 märz mo
FLAURLING: 9 Uhr, Kultursaal: MUKI-Treffen.

4 märz di
TELSF: 19 Uhr, Wasserbühel-Parkplatz: Telfer Schleicherlaufen 2025: Naz-Eingraben der Telfer Laninger.

INZING: ab 14 Uhr, beim Schwimmbad: Faschingskehras, (Inzinger Maschgerer).

5 märz mi
TELSF: Noafhaus: Sprachtreff Deutsch – keine Anmeldung erforderlich, einfach vorbei kommen und mitreden!

RIETZ: 11-13 Uhr, Widum: Aschermittwoch – Suppenausgabe und 17-19 Uhr, Pfarrkirche zum Hl. Valentin: Hl. Messe und Aschenauflegung.

RIETZ: 19 Uhr, Gemeindesaal: Generalprobe des Theatervereins Rietz.

6 märz do
MÖTZ: 14-16 Uhr, Pfarrheim: Huangartstube, veranstaltet vom Bildungs- und Kulturausschuss.

7 märz fr
RIETZ: 19 Uhr, Gemeindesaal: Theaterpremiere des Theatervereins Rietz.

8 märz sa
RIETZ: 19 Uhr, Gemeindesaal: Theateraufführung des Theatervereins Rietz.

9 märz so
FLAURLING: 9 Uhr, Pfarrkirche: Heilige Messe mit der Chorgemeinschaft.

INZING: 10 Uhr, Widum: Fastensuppenessen, veranstaltet von der Pfarre Inzing.

RIETZ: 19 Uhr, Gemeindesaal: Theateraufführung des Theatervereins Rietz.

Telfs lebt (wieder auf) – auch 2025!

Wie gewohnt setzt das Team von »Telfs lebt« rund um Obmann Christian Santer dabei wieder auf einen Mix aus unterhaltsamen Kabarett highlights, Events für die kleinsten Fans und natürlich Rock/Metal-Konzerten, zu denen inzwischen regelmäßig Stammgäste aus Südtirol, Bayern, Salzburg etc. anreisen.

Außerdem darf man sich im März 2025 auf ein Wiedersehen mit

Austropop-Legende Wolfgang Ambros freuen, welcher mit seinem intimen Programm »pur« ja bereits 2012 zu Gast bei Telfs Lebt war. Ein ganz besonderes Zuckerl für Kinder und Familien konnte man übrigens bereits für den Februar 2026 fixieren, wenn der Kulturverein »ANOUE – das Kindermusical« mit der wundervollen Musik von Peter Maffay auf die Bühne des Rathaussaales bringen wird. Vervollständigt wird das Pro-

gramm 2025 im Herbst mit einem weiteren Kabarettabend und einer Hardrockshow der Extraklasse, alle Details dazu dann schon demnächst auf www.telfslebt.at.

Vorschau auf bereits fixierte Termine 2025:

Wolfgang Ambros »pur! Vol. VII« am 29. März, 20 Uhr, Rathaussaal. Gotthard »Stereo Crush Tour 2025« – Special Guest Y&T, am 31. Mai, 20 Uhr, Rathaussaal.

Kabarett Martin Frank »Wahrscheinlich liegt's an mir« am 11. Juni, 20 Uhr, Rathaussaal. Für die Kids: Feuerwehrmann Sam »Abenteuer auf der Dino Insel« am 24. Oktober, 16 Uhr, Rathaussaal.

Und schon ein Termin für 2026:

»Anoue – das Kindermusical« mit der Musik von Peter Maffay und Freunden am 26. Februar 2026, 16 Uhr, Rathaussaal Telfs.

Erzählcafé – „Hoangartn über friaga“

Mit Jahresbeginn 2025 startete ein neues Veranstaltungsformat zur Erhaltung der Geschichte von Telfs. Immer wieder kann man feststellen, dass die kleinen, aber wichtigen Alltagsgeschichten über das Leben in unserem Ort verloren gehen. Nach ein paar Jahrzehnten kann sich oft schon niemand mehr an Gebäude oder vergangene Ereignisse erinnern. Dem soll nun entgegengewirkt werden.

Alle zwei Monate sind die TelferInnen herzlich eingeladen, sich zu treffen und über jeweils vorgegebene Themen der Vergangenheit zu sprechen. In einer gemütlichen Kaffeehaus-Atmosphäre – für Kaffee und Kuchen wird gesorgt – werden Erinnerungen ausgetauscht und festgehalten. Die so gesammelten Geschichten werden im An-

schluss im Gemeindearchiv aufbewahrt, um sie auch kommenden Generationen erzählen zu können.

Willkommen ist jede/-r, unabhängig von Alter, Herkunft oder ähnlichem, solange man in Telfs lebt oder gelebt hat. Keine Geschichte ist zu unbedeutend, um erzählt zu werden! Gerne können auch Fotos oder Gegenstände zur Veranschaulichung mitgebracht werden. Der erste Termin hat bereits stattgefunden, da wurden Geschichten zum Thema »Kindheit« ausgetauscht.

Veranstalter ist das Gemeindearchiv / die Chronik Telfs, weitere Termine sind am 15. März, 17. Mai, 12. Juli, 13. September und 15. November 2025, Wo: Noaflsaal, Untermarktstraße 20, 3. Stock, immer von 9-11 Uhr.



Foto: Archiv Marktgemeinde Telfs

SOMMER – SONNE – REISELUST

Gut vorbereitet ans Reiseziel

Während uns der Winter noch beschäftigt, sehen sich viele schon nach Sonne, Strand und Meer – also ab ins Reisebüro und mit bester Beratung den nächsten Urlaub planen! Einige Vorbereitungen sollte man aber (vor allem bei Fernreisen) treffen:

- Reisedokumente: Bei jeder Reise sollten alle Dokumente rechtzeitig auf Gültigkeit und Vollständigkeit kontrolliert werden.
- Gesundheit: Eine auf das Urlaubsland abgestimmte Reiseapotheke und notwendige Impfungen sowie entsprechende Impfnachweise sollten im Gepäck sein, bei mitgeführten verschreibungspflichtigen Medikamenten sollte

man Rezept und Attest mitnehmen.

- Damit Sie keine Probleme mit Zoll und Co. bekommen, sollten sich Reisende (außerhalb Europas) vorab über spezielle Ein- aber auch Ausfuhrverbote informieren.

(Weitere Infos etwa auf ÖAMTC: Reiseliste) Dann heißt es nur mehr mit viel Vorfreude den Koffer packen und den Urlaub genießen!

Bereit für Sommergefühle?

Jetzt **bis zu 40 % Rabatt** im TUI Das Reisebüro sichern.

GRIECHENLAND | KARPATOS
Amooi Bay ****

z.B. ab Innsbruck am 01.07.2025
Doppelzimmer, Frühstück
7 Nächte inkl. Flug p.P. ab

€599

 **ITALIEN | KALABRIEN**
TUI BLUE
Tropea ****

z.B. ab Innsbruck am 30.08.2025
Doppelzimmer, Halbpension
7 Nächte inkl. Flug p.P. ab

€1.339

MEHR INFOS:



www.tui.at

Buchung und Details in Ihrem TUI Das Reisebüro in Telfs und unter: www.tui.at/fruehbucher
Veranstalter: TUI Deutschland GmbH. Tagesaktuelle Preise. Limitiertes Kontingent. Druckfehler vorbehalten.

TUI Das Reisebüro

Gute Wünsche fürs neue Jahr!

Annemarie Tribus, die Glöcknerin der Friedensglocke in Mösern (und inzwischen rüstige 84 Jahre alt) hat uns dankenswerterweise wieder ein Gedicht mit ihren Gedanken beim Läuten der Friedensglocke geschickt, das wir gerne an unsere LeserInnen mit den besten Wünschen für das Neue Jahr 2025 weitergeben wollen. Wir sagen vielen Dank für die lieben Zeilen!



Fotos: Vinzenz Kranbitter

BEI DER FRIEDENSGLOCKE Hörtest und Sichtweite

bereits seit einem Jahr steht SIE nun dort oben
FASZINIEREND – zu jeder Zeit! MAJESTÄTISCH ihr unüberhörbarer Klang!
dabei könnte man noch »ins LAND eini schaug'n
BEI FREIER SICHT...!

In Gedanken Brücken bauen, die kein KRIEG zerbricht
Es könnte so schön sein – so traumhaft schön!

Wenn, ja wenn Wolken und Nebel uns den Blick nicht würden verschleiern...
Da liegt das PROBLEM! Die SICHTWEITE, der WEITBLICK,
er wäre wohl der SCHLÜSSEL?

Gehört er zum Frieden... zur Stimmung... zum Öffnen von Herz und Verstand?
Damit Frieden könnte gedeihen im ganzen Land...
In friedlich guter Nachbarschaft – so lautet sei je ihre GLOCKEN-BOTSCHAFT!
Wie weit kann ich schauen... bei mir nach »INNEN«?

Wo werden meine Grenzen dafür beginnen? Keiner kann fühlen -
gleich wie der ANDERE Sichtweite, Hörweite unterliegen einem Vermögen
Allein unser Schöpfer ... ER wird ES vergeben!
Doch »üben« für das GUTE, gehört zu unserem freien Willen...
und könnte eventuell .. unsere Sehnsucht nach FRIEDEN stillen...

Brücken bauen - werden sie auch tragen?
Wird sich jeder auf seiner Seite fragen!
Da fällt mir die Untersuchung beim Augenarzt ein
Gesichtsfeld, Sichtweite ... die kleinen Sternl'n...
die funkelnd aufleuchten, fast wie Sternschnuppen
wünschen wir uns DIE HOFFNUNG!

Und halten sie ganz fest!! Auch unser NÄCHSTER ist ein MENSCH –
wie DU und ICH – GUT und BÖSE, kurzsichtig, taub und vieles mehr...

Mit Deinem grenzenlosen WEITBLICK – GUTER GOTT
komm doch BITTE zu uns her!

Hilf uns mit EHRFURCHT und DEMUT – JA sagen,
auch uns annehmen, so WIE WIR SIND

damit FRIEDE möglich wird und die LIEBE GEWINNT!

Alles erdenklich Gute für 2025 wünscht Euch Eure Glöcknerin Annemarie



Restaurant Zomm in

Aus dem Hotel Residence Metropool in Seefeld wurde das »Zomm«. Hier eröffneten drei Vollblutgastronomen im Dezember 2024 ein frisch renoviertes Boutiquehotel & Restaurant. Julia, Thomas und Waal beherbergen ihre Gäste in thermisch sanierten Zimmern und servieren ihre Köstlichkeiten im neuen Restaurant Zomm.

„Komm ganz entspannt die Treppe runter ins neue Zomm-Restaurant zum à la carte-Genuss. Wir freuen uns auf dich!“, meinen die drei Visionäre, die ihre Philosophie von bodenständiger und kreativer Küche bereits im Meilerhof in Reith bei Seefeld seit 2018 gemeinsam umsetzen und sich in der Folge schon öffentlich im Fernsehen (»Mein Lokal, Dein Lokal«) in einem Kulinarik-Podcast oder in einem Blog präsentierten. „So möchten wir auch in Seefeld unsere Gäste mit der Kombination aus



MORANDELL

FÜHRENDER WEINSPEZIALIST SEIT 1926



Zomm

RESTAURANT Zomm
Leutascher Straße 485
6100 Seefeld

Telefon: +43 664 2336235
Email: info@zomm.at
www.zomm.at

ÖFFNUNGSZEITEN:
Di bis Sa
16:00–23:00 Uhr
Sonntag und Montag
Ruhetag!

Seefeld lädt zum Genießen

österreichischer Gastfreundschaft, modernem Komfort und leidenschaftlicher Kulinarik begeistern!“

Einfach mal gut essen – ohne Schnickschnack!

„Wer die Küche von früher kennt, wird sich vielleicht fragen, wie das neue Zomm wohl sein wird – keine Sorge, wir bleiben unserem Stil treu, haben aber einige spannende Neuerungen zu bieten: Eine der größten Veränderungen wird unser offener Holzkohlegrill sein, auf dem Thomas und Waal die vielseitigen Garmöglichkeiten des Feuers nutzen werden, um köstliche Gerichte zu zaubern. Wie gewohnt legen wir großen Wert auf frische Produkte von umliegenden Bauernhöfen, die im ökologischen Anbau wachsen und aus ganzer Tierverarbeitung stammen.“ Thomas ist dabei der Experte für traditionelle österreichische Gerichte (besonders sein Gulasch hat viele Liebhaber), Waal bringt eine einzigartige Mischung aus internationalen Einflüssen in die Küche von Zomm und beherrscht die

Kunst der Fermentation. Julia ist seit kurzem mit Thomas verheiratet und sorgt als Gastgeberin mit Leib und Seele für das Wohl der Gäste. Als Diplom-Sommelière kann sie auch die Weinbegleitung perfekt auf die Gerichte abstimmen. So kommen im Restaurant Zomm gerne die Klassiker wie Tatar, Beuschl oder auch das beliebte Wiener Schnitzel, aber ebenso Selleriebraten, Kasspatzl Deluxe oder Thaurer Ursabbling auf den Teller. Man darf sich auf eine unverfälschte kulinarische Erfahrung freuen, die aus Qualität, Handwerk und Leidenschaft entsteht.

Kontakt, Öffnungszeiten & Reservierung:

info@zomm.at, Tel. 0664/2336235
Restaurant geöffnet von 16.00 bis 23.00 Uhr
Küche von 17.00 bis 21.30 Uhr
Sonntag und Montag Ruhetag
Frühstück für Nicht-Hotelgäste auf Reservierung (8.00 bis 10.30 Uhr)
Feste feiern im Zomm: gerne bis zu 50 Personen
„Wir planen dein Event mit persönlicher Beratung und kreativen Ideen!“



Fotos: Fooddesign Mitterbauer





EG-ENERGIE

INSTALLATIONEN

EG-Energie Kleissl GmbH & CO KG
Auland Gstoag 123 | 6103 Reith bei Seefeld
Tel. 0677 630 70 212 | info@eg-energie.at
www.eg-energie.at

KOMPLETTE PLANUNG UND AUSFÜHRUNG
VON RESTAURANT, BAR, SCHAUKÜCHE
UND KÄLTETECHNIK

KÄLTEPOL GRUPPE
KÄLTEPOL
HOTELINRICHTER & KÄLTETECHNIK

design - planung - ausführung

KÄLTEPOL GRUPPE
GASTRO WEST
GROSSKÜCHEN GMBH

planung - ausführung - service

6161 Natters · Tel. +43 512 / 54 69 60 · info@kaeltepol.at
www.kaeltepol.at



SPENGLEREI SCHWARZDECKEREI SDS

GmbH

Telefon +43 664 1077811
Gewerbepark 29 · 6405 Pfaffenhofen
info@spenglerei-sds.at · www.spenglerei-sds.at



Bgm. Jürgen Schreier (r.) und Vizebgm. Dr. Martin Wöll (l.) statteten dem Jubilar **Ernst Waldhart** (Foto oben) einen persönlichen Besuch zu seinem 80. Geburtstag ab. Auch **Rudolf Wöss** (ganz l.) und **Bernhard Borr** (l.) wurde herzlich zum 80. Geburtstag gratuliert und ein Präsent der Gemeinde überreicht.

Fotos: Gemeinde Oberhofen

OBERLÄNDER

Verlags GmbH

Mit den Magazinen **mein monat** und **impuls** ist die Oberländer Verlags-GmbH ein verlässlicher Partner für die Marketingaktivitäten der Oberländer und Außer-ferner Unternehmen. Die hohe Qualität unserer Medien macht diese zu beliebten Werbeträgern. Zur Unterstützung unserer Werbeberater suchen wir:

Assistenz im Verkaufsinendienst (w/m/d) Teilzeit (15–20 Stunden)

Ihr Hauptaufgabengebiet umfasst die Vorbereitung von Sonderthemen und Verkaufsaktivitäten. Sie unterstützen unsere WerbeberaterInnen bei der Suche nach ProjektpartnerInnen, der Recherche von Ansprechpersonen, der Erstellung von Firmenlisten für die Akquise, beim Versand von Mailings u.a.m.

Ihr Profil:

- Kaufmännische Ausbildung oder idealerweise Erfahrung in einer ähnlichen Position
- Versierter Umgang mit MS Office
- Organisationstalent, Kommunikationsstärke, Eigeninitiative und selbstständige Arbeitsweise
- Bereitschaft und Motivation Neues zu erlernen
- Freude am telefonischen Kundenkontakt und Überzeugungsstärke

Unser Angebot:

- Selbstständiges Aufgabengebiet
- Flexible Zeiteinteilung
- Homeofficemöglichkeit
- Zentrale Lage in Telfs mit sehr guter Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel

Das Gehalt für diese Position orientiert sich an den aktuellen marktüblichen Standards und wird auf Basis Ihrer Qualifikationen und Erfahrungen individuell vereinbart.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns über Ihre Bewerbung z.H. Herrn Wolfgang Weninger an bewerbung@oberlandverlag.at.

Oberländer Verlags-GmbH

Bahnhofstraße 24 | 6410 Telfs | www.oberlandverlag.at

Jetzt wird geheiratet!

Bestens beraten für deinen »schönsten Tag« bei Brautmoden Tirol in Mieming

Heuer ist es soweit und Sie wollen Ja! sagen? Oder wollen Sie der Blickfang auf einer rauschenden Ballnacht sein? Bei Brautmoden Tirol in Mieming finden Sie das passende Hochzeitskleid und aufregende (Matura-)Ball- und Anlassmode.

„Wie jede Liebesgeschichte beginnt auch die Suche nach dem Brautkleid mit dem ersten Eindruck. Bei uns können Sie im exklusiven Ambiente auf die Suche nach Ihrem perfekten Brautkleid gehen und werden sich garantiert verlieben“, versichert Dagmar Melmer, die sich mit ihrem professionellen Team um die KundInnen bemüht und (kürzlich auch auf der Messe »Hochzeiten & Feste 2025« in Innsbruck) die neuesten Trends präsentiert: „Reinweiße Kleider gibt es fast keine mehr, leichte Cremefarben dominieren“, erklärt

Dagmar und ergänzt in puncto Stoffe: „Bevorzugt werden luftige und leichte Röcke aus Chiffon und Softtüllstoffen, auch ein Trend zu schlichten Kleidern in cleanen Satinstoffen zeichnet sich ab.“ Natürlich sind in Mieming auch alle Accessoires wie Schleier, (Braut-)Schmuck für alle Anlässe, Schuhe und Dessous erhältlich. „Wir bitten um Terminvereinbarung und freuen uns schon auf die persönliche Beratung! Unser Tipp: Der VIP-TERMIN »Bride and friends«, buchbar jeden Donnerstag und Freitag von 18.30 bis 21.00 Uhr – hier stehen der Showroom und die Beratung exklusiv zur Verfügung.“

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 9.00 – 12.00 Uhr
und 14.30 – 18.00 Uhr
Mittwoch geschlossen!
Samstag nach Terminvereinbarung
9.00 bis 14.00 Uhr.

ANZEIGE

FINDE DEIN TRAUMKLEID!

BRAUTMODEN TIROL
DAGMAR MELMER

Wir bitten um Terminvereinbarung
Barwies 245 A-6414 Mieming
www.brautmoden-tirol.at - termin@brautmoden-tirol.at
T +43 (0) 5264 43491

Vorbereitung ist alles... auch bei der Ehe!

Der Entschluss kirchlich zu heiraten erfordert Mut und bedeutet Wagnis. Dauerhafte Partnerschaft ist Geschenk und Aufgabe zugleich. Die Seminare der Diözese Innsbruck wollen den Heiratswilligen Impulse für das Gelingen des Zusammenlebens als Paar und Familie geben. Die praxiserfahrenen SeminarleiterInnen werden durch motivierende Einstiege, in Kurzvorträgen, Paar- und Gruppengesprächen Themen bearbeiten, die für die Beziehung bedeutsam sind. Dazu werden unterschiedliche Formate in Dauer und Intensität angeboten. „Gönnen Sie sich gerade in der Vorbereitung auf die Hochzeit diese Auszeit für Ihre Beziehung!“

ABEND Eheseminare +special+

Ein gemütlicher Abend mit einem 3-Gänge-Menü und Impulsen zu Ehe und Partnerschaft. Im Anschluss unterhalten sich die Paare zu Fragestellungen aus den vorge-



stellten Themen. Die Vertiefung der Themen erfolgt in den Wochen danach durch individuelle Themenauswahl im »On Demand« Format.

Anmeldung zu einem der ABEND-Eheseminare 2025 und weitere Informationen bei: Markus Ossanna BA, BEd, Tel. 0676 8730 4306, E-Mail: markus.ossanna@dibk.at

Eheseminare online +flexibel+

Reservieren Sie sich am besten in Ihrem Terminkalender Zeit füreinander – z.B. einen Termin pro Woche bei einem Kaffee am Nachmittag oder einem Glas Wein am Abend. So kann das Online-Eheseminar zu einem »Weg« in mehreren kurzen Etappen werden, den Sie als Paar gemeinsam zurücklegen. Freuen Sie sich dabei auf

überraschende Erkenntnisse und die Eröffnung neuer Perspektiven. Das Eheseminar ist in 11 Module untergliedert – jedes Modul umfasst drei Teile. Infos auf: www.ehe-familie.at/innsbruck.

Tages-Eheseminare +klassisch+

Entweder zentral in Innsbruck und Umgebung kann eines von vielen Tages-Eheseminaren mit den wichtigsten Inhalten zum Thema Ehe besucht werden.

Anmeldung möglich unter: Tel. 0512 2230 4301, E-Mail: ehe-familie@dibk.at.

Oder gleich in Rietz:

Hier finden Ehevorbereitungseminare am 31. Jänner, am 21. März und am 7. November 2025 statt, jeweils 16-21 Uhr, Hintere Gasse 11 (Pfarrhaus), die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 6 Paare), Anmeldung über das Pfarrbüro der Wohnpfarre des Brautpaares bzw. über das Pfarramt Rietz: E-Mail: pfarre.rietz@dibk.at Tel. 0 5262 630 62.



Ihre HOCHZEIT in traumhaftem Ambiente am See

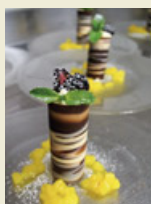
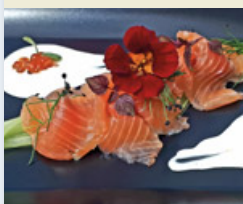
Das Restaurant Strandperle in Seefeld ist schon lange eine beliebte Hochzeitslocation für anspruchsvolle Paare – einerseits durch die exzellente Küche und andererseits durch den (auch beheizbaren) Wintergarten, der seit seinem Neubau zum Feiern im stilvollen Ambiente einlädt.

„Nach dem Aperitif im Freien oder der Hochzeitszeremonie direkt am Steg – auch

im Winter möglich – findet das Brautpaar mit bis zu 115 Personen in unserem Wintergarten Platz, um den besonderen Tag mit vollem Herzen genießen zu können“, meint Gastronom Oliver Neth, der gemeinsam mit seinem Serviceteam und ausgezeichneten Köchen professionell dafür sorgt, dass die individuell abgestimmte Feier unvergesslich wird.

„Das Team der Strandperle steckt viel Liebe und Engagement in die Gestaltung der Dekoration – genauso wie in die Zubereitung Ihres perfekten Hochzeitsmenüs. Die moderne und internationale Küche auf hohem Niveau in Kombination mit dem umfangreichen Service wird Sie begeistern!“

Anfragen und Reservierungen per E-Mail oder telefonisch unter 05212-90997.



Innsbrucker Straße 500
6100 Seefeld
Telefon 05212-90997
info@strandperle.at
www.strandperle.at

Wege zum Wunschberuf: Lehre, Schule, Studium?

Das Arbeitsmarktservice (AMS) bietet mit dem AMS-Ausbildungskompass Informationen über passende Ausbildungen. Der Ausbildungsassistent berechnet sofort den Bildungsweg zum Wunschberuf.

(Quelle: ausbildungskompass.at)
Der AMS-Ausbildungskompass bietet einen Überblick zum österreichischen Bildungssystem und informiert zu über 3.500 Ausbildungen und zu über 1.100 Ausbildungseinrichtungen, zum Beispiel:

Die Lehre

Die Lehre ist eine duale Berufsausbildung, die sehr praxisorientiert überwiegend in einem Betrieb und zu einem kleineren Teil in der Berufsschule erfolgt. Im Lehrbetrieb erlernt der Lehrling den gewählten Beruf anhand der praktischen Arbeit. In der Berufsschule wird das Allgemeinwissen vertieft und

theoretisches Hintergrundwissen für den gewählten Beruf vermittelt. Mit dem Modell „Lehre mit Matura“ können Lehrlinge bereits während ihrer Lehrausbildung die Matura (Berufsreifeprüfung) ablegen.

AHS oder BHS Oberstufe

Die AHS-Oberstufe vermittelt eine umfassende und vertiefte Allgemeinbildung und führt zur allgemeinen Hochschulreife, bei der berufsbildenden höheren Schule (BHS) erwerben die SchülerInnen gleichzeitig eine abgeschlossene Berufsausbildung im jeweiligen Fachbereich.

Fachhochschule

FHs ermöglichen eine wissenschaftlich fundierte Berufsausbildung in Form von Bachelor- und Masterstudien mit starkem Praxisbezug. Fachhochschulstudien werden vor allem in den Bereichen



Wirtschaft, Technik, Gesundheit und Soziales angeboten.

Auch das Land Tirol hat Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen zur Höherqualifizierung im Fokus: Knapp 247.000 Euro werden für Implementierung „Qualifizierung nach Maß“ investiert.

„Die Implementierung „Qualifizierung nach Maß“ bietet arbeitssuchenden Personen die Chance,

durch eine maßgeschneiderte Qualifizierung wieder in den Arbeitsmarkt integriert zu werden“, betont LRin Astrid Mair. Die knapp 247.000 Euro Förderung dienen zur Abdeckung des Personalbedarfs bei Unternehmen durch eine bedarfsgerechte, arbeitsplatzorientierte Qualifizierung arbeitslos gemeldeter Personen. Die Implementierung „Qualifizierung nach Maß“ ist eine Einrichtung der **amg-tirol**.

Bildung, die begeistert

BRG BORG TELFS. Die Unterstufe mit naturwissenschaftlichem Schwerpunkt macht Spaß und legt den Grundstein für eine rundum gelungene Bildungslaufbahn.

Umfassende Allgemeinbildung geht einher mit dem Erwerb einer naturwissenschaftlichen Herangehensweise, Probleme zu lösen. Wahlpflichtfächer wie z. B. Robotik ermöglichen die Vertiefung persönlicher Interessen. Bei den weichenstellenden Übergängen,

von der Unterstufe in die Oberstufe ebenso wie von der Volksschule in die Unterstufe, werden die Schüler und Schülerinnen unterstützt. In der naturwissenschaftlichen Oberstufe werden wesentliche MINT-Kompetenzen erlernt. Kunst, Musik und Kultur können im Musik- bzw. Kreativzweig der Oberstufe vertieft werden. Schließlich werden im technischen Zweig (Thöni) die Matura sowie zwei Lehrabschlüsse erworben.

ANZEIGE

GYMNASIUM TELFS

Naturwissenschaftlicher Zweig Oberstufe
 Kreativzweig Oberstufe
 Naturwissenschaftlicher Zweig Unterstufe
 Musikzweig Oberstufe
 Technisches Gymnasium Telfs Oberstufe

Weißenbachgasse 37
 6410 Telfs
www.gymnasium-telfs.tsn.at

Deine Lehre

im Alpenresort Schwarz

- kostenloses Wohnen im Schwarz Teamhaus
- Schwarz Lehrlingsakademie
- kostenfreie Nutzung Fitnessstudio & Wellnessbereich

Alpenresort Schwarz, Mieming, Österreich
deinweg@schwarz.at, +43 5264 5212 6010
www.schwarz.at/jobs

schwarz

MCI-Studium: weltweite Perspektiven

**Internationales Studienangebot:
Informieren und für Herbst 2025 bewerben!**



Unternehmerisches Wirken und die Ambition aktiv zu gestalten: MCI Alumni sind am Arbeitsmarkt besonders gefragt.

Studierende der renommierten Unternehmerischen Hochschule® in Innsbruck profitieren von der einzigartigen Verbindung von Wissenschaft & Praxis, hoher Internationalität, lösungsorientierter Forschung sowie einem weltumspannenden Netzwerk.

Zukunftsorientiertes Studienangebot

Über 30 Bachelor- und Masterstudien, kompakte Weiterbildungen und 2 internationale Doktorsprogramme in den Bereichen Wirtschaft, Gesellschaft, Technologie & Life Sciences vermitteln aktuelles Know-how und bereiten MCI Studierende auf verantwortungsvolle Aufgaben in Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft vor.

» Jetzt informieren: mci.edu/studienangebot

Top-Unis als Partneruniversitäten

Dass Internationalität eine der tragenden Säulen am MCI darstellt, beweisen nicht nur unzählige internationale Studierende aus aller Welt, sondern auch das obligatorische internationale Semester, welches globale Erfahrungen und ein einzigartiges Studierenerlebnis ermöglicht. Das weltumspannende Netzwerk der Unternehmerischen Hochschule® umfasst über 300 Partneruniversitäten, darunter Top-Unis wie Berkeley, UCLA und Yale.

MCI goes Lienz

Start ins MCI Technikstudium aus der Euregio: Ab Herbst 2025 wird es möglich sein, am Campus Lienz ein MCI Technikstudium zu starten. In einem berufsermöglichenden Studienmodell wartet ein interdisziplinäres erstes Studienjahr in Lienz, nach welchem eine von vier angebotenen ingenieurwissenschaftlichen Spezialisierungsrichtungen ab dem zweiten Studienjahr in Innsbruck fortgesetzt wird, inklusive Auslandssemester und Berufspraktikum.

» Jetzt informieren: mci.edu/lienz

Online Infosessions

Am 15. & 16. Januar 2025 gibt es die Gelegenheit, das Studien- und Weiterbildungsangebot der Unternehmerischen Hochschule® im Rahmen von virtuellen Infoveranstaltungen, den MCI Online Infosessions, kennen zu lernen.

» Jetzt anmelden: mci.edu/online-infosession

Jetzt bewerben!

Eine rechtzeitige Bewerbung sichert den begehrten MCI-Studienplatz und schafft Planungssicherheit für die Verwirklichung von Träumen und Karrierezielen. **Nächste Bewerbungsfrist für Studienstart im Herbst ist der 02. Februar 2025.**

» Online: mci.edu/bewerbung

MCI[®]
DIE UNTERNEHMERISCHE
HOCHSCHULE

OPEN HOUSE

**Get connected &
informed**

**Samstag,
25. Januar 25,
9:00-14:00 Uhr**

MCI I, Universitätsstraße 15, Innsbruck

MCI IV, Maximilianstraße 2, Innsbruck



www.mci.edu





**GESUND
FIT
ins NEUE JAHR**

mit **mein monat**

Mehr »Qualitäts-Zeit« im neuen Jahr?

Geben wir es doch einfach zu: Gute Vorsätze an Neujahr sind schnell gefasst, aber manchmal auch schnell wieder gebrochen und erleben vielfach den Februar nicht mehr... Wie schafft man es aber, »mehr Sport«, »gesünder essen«, »nicht mehr rauchen« und Ähnliches konsequent durchzuhalten? Wir haben Tipps von Coaching-Experten für mehr »quality-time« im Leben recherchiert und auf diesen Seiten Vorschläge zusammengestellt, wie Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun können:

Sport und Bewegung als Gesundheitsfaktor

Der Klassiker unter den Vorsätzen ist »mehr Sport«, aber was heißt das? Wieviel ist mehr und was soll dabei herauskommen? Zunächst

sollte man abklären, ob der Körper das auch mitmacht und gegebenenfalls Schmerzen auf den Grund gehen. Wenns im Rücken zwickt und der Kopf dröhnt, bleibt die Motivation für Sport auf der Strecke. Abhilfe verschaffen kann da zum Beispiel eine Akupunktur-Behandlung. Wenn die Ursachen abgeklärt und im besten Fall die Schmerzen verschwunden sind, sollte man sich dann konkrete – und realistische – Ziele setzen, die nicht in Überforderung ausarten. »Ab jetzt mache ich täglich Sport« – wer vorher eher ein »Couch-Potato« war, wird sich nach ein paar Tagen mit Muskelkater wieder auf derselbigen finden und den Plan aufgeben. Wer es aber langsam angeht und zunächst z.B. einmal oder zweimal pro Woche mit Gehen und Laufen abwechselnd beginnt, bevor er die Marathondis-

tanz wählt, wird sich mit den Wochen steigern können und sein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken. Ganz wichtig: erreichte Teilziele (zum Beispiel: »Ich möchte 15 Minuten joggen können«) feiern und dann die nächste Herausforderung angehen. Und die kleinen Schritte dabei zur Gewohnheit werden lassen: Längere Spaziergänge, Dehnübungen zwischendurch, Treppen steigen statt Lift fahren – jede körperliche Betätigung im Alltag tut uns gut. Und sobald die Sonne scheint: alle Aktivitäten am besten ins Freie verlegen und frische Luft tanken!

Du bist, was du isst?

Bewusst und gesund essen ist ebenfalls ein Ziel, das viele im neuen Jahr anstreben. Und so heißt

das Motto nicht »ein paar Kilo abnehmen«, sondern »den eigenen Körper bestmöglich mit allen Nährstoffen versorgen, die er braucht«. Und die bekommt man durch den Genuss von viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, ausreichend Eiweiß – überwiegend aus pflanzlichen Proteinquellen wie Hülsenfrüchten und »gutem« Fett aus Nüssen, Fisch oder Avocado. Dazu noch ausreichend trinken – natürlich Tees oder Wasser und keinen Alkohol! – dann läuft Ihr Körper sicher auf Hochleistungstouren, lässt Sie nicht im Stich und die Kilos purzeln auch!

Etwas tun, was mir gut tut

»Work-Life-Balance« ist eines der Schlagwörter der letzten Jahre: Also, nicht nur Terminen hinterherhetzen, sondern bewusst –

Siam Relax

Huad Thai

– traditionelle Thai Massage

TELFS · Laningerweg 4

Terminvereinbarung **0677 64826955**

1 Stunde
wohltuender
Entspannung!

Mit der Thai Massage ein neues Körpergefühl erleben

Verspannungen und ungesunde Bewegungsabläufe verhindern oft, dass die Energie frei fließen kann. Bei der traditionellen Thai Massage werden genau die Massagepunkte stimuliert, die die innere Energie wieder aktivieren – erfahrbar ab sofort in Telfs am Laningerweg 4.

Durch Kneten, Drücken und Dehnen der Muskeln und Gelen-

ke sowie der Massagepunkte entlang der Energielinien sollen kranke Organe und Drüsen geheilt und Gift im Körpergewebe entfernt werden. Im Gegensatz zur klassischen Massage wird bei der traditionellen Thai Massage ein relativ hoher Druck ausgeübt, was teilweise Schmerzen verursachen kann. Danach fühlt man sich jedoch energiegeladener und erfrischt.



nach Möglichkeit – Auszeiten nehmen. Zum Beispiel eine Massage genießen und dabei den Gedanken freien Lauf lassen, sich beim Friseur verschönern lassen und dabei die neusten Klatschblätter durchlesen – Entspannung kann sehr unterschiedlich erfahren werden. Immer mehr Menschen entscheiden sich auch für screenfreie Zeit zwischendurch: kein Smartphone, Computer oder

Fernsehen. So kann man eine mentale Auszeit von stressigen und negativen Momenten nehmen, was sich vor allem positiv auf einen gesunden Schlaf auswirken kann. Wer rechtzeitig das Handy beiseite legt und lieber ein Buch zur Hand nimmt oder sich ein Entspannungsbad gönnt, sagt der Alltagshektik und den kreisenden Gedanken den Kampf an und wird eine bessere Nachtruhe erleben.

Dr. Ulmer setzt TCM gegen Schmerzen ein Akupunktur hilft bei Schmerz

Schmerzen sind die häufigste Ursache für einen Arztbesuch. Es ist oft eine große Herausforderung, diese zu lindern.

Nach über 20 Jahren Berufserfahrung weiß Dr. Stefan Ulmer (Telfs): „Mit der TCM (Akupunktur z.B.) kann bei Schmerzen jeder Art sehr gut geholfen werden, egal ob akute oder chronische.“

Mit der Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte wird der Schmerz ausgeleitet und gleichzeitig auch ein Schutz aufgebaut, dass dieser nicht wiederkommt. Davor muss immer schulmedizinisch abgeklärt werden.“

Häufige Anwendungsgebiete für die TCM sind: Kopfschmerzen, Migräne, Nebenhöhlenentzündungen, Gelenksbeschwerden (Rheuma, Arthrose), Muskelschmerzen, Tennisarm, Fersensporn, Gürtelrose, Beschwerden nach Operationen, Schmerzen bei wiederkehrenden Harnwegs-



© Matthias Bräber Photography

Dr. Stefan Ulmer: „Die TCM stellt bei Schmerzen eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin dar.“

infekten, abdominale Schmerzen, Periodenschmerzen, psychosomatische Schmerzen und viele mehr.

KONTAKT.

Dr. Stefan Ulmer im Sailer-Haus, Bahnhofstraße 20, 6410 Telfs. Terminreservierung per E-Mail an willkommen@dr-ulmer.at oder telefonisch unter 05262 67938.

Alle Infos zur TCM finden sich auf www.dr-ulmer.at. ANZEIGE

NEUERÖFFNUNG!

Friseur Andrea



**Mit meiner langjährigen Berufserfahrung
freue ich mich euch in meinem Salon
begrüßen zu dürfen!**

Salzstraße 9 – 6403 Flauring | Tel. 0664 736 417 38



HOLZ



FEUER



ERDE



METALL



WASSER

AKUPUNKTUR
SHIATSU
KRÄUTERTHERAPIE
5-ELEMENTE-ERNÄHRUNG
QI GONG
SCHULMEDIZIN

Dr. Stefan Ulmer
ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN



+43 5262 67938

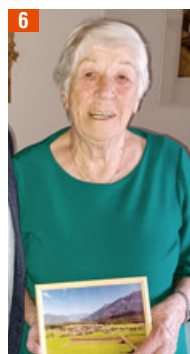
SAILER-HAUS · BAHNHOFSTRASSE 20 · 6410 TELFS
willkommen@dr-ulmer.at · www.dr-ulmer.at

wildermieming feiert seine seniorenn und auch einige geburtstage

Foto: Roland Krismer



Foto: Gemeinde Wildermieming



Kurz vor Weihnachten und auch danach wurden einige besondere Ereignisse in Wildermieming gefeiert: Bürgermeister Matthias

Fink hatte die Ehre, **Elfriede Krismer (1)** zu gratulieren, die stolze **95 Jahre** alt wurde. Ebenso gab es Geburtstagsbesuche bei **Gerda**



Zimmernann (3) und **Heide-Linde Eigl (4)** anlässlich ihres **85. Geburtstags**. Auch **Hedwig Schönach (5)** und **Antonia Nairz (6)** konnten bereits ihren **85. Geburtstag** feiern.

Ebenso wurden drei runde 70er begangen: Bürgermeister Matthias Fink gratulierte **Anita Perger (7)**, **Hermann Aichler (8)** und **Petra Dörner (9)** sehr herzlich.

Als besonderes Highlight lud die Seniorengruppe „Sonnenstein“ unter der Obfrau Karin Scherzer dankenswerterweise bereits zum dritten Mal alle SeniorInnen und Senioren aus Wildermieming zu einem adventlichen **Generationsfrühstück (2)** in den Gemeindsaal ein. Das Krippenspiel der Volksschule und die Klänge der Ukulele-Gruppe »Emaloma« sorgten für vorweihnachtliche Stimmung und beste Unterhaltung.

Weltmei

Gerade eben – von 17.-19. Jänner – wurde in Kühtai die 25. Weltmeisterschaft im Rennrodeln auf Naturbahnen ausgetragen. (Ergebnisse waren zu Redaktionsschluss noch keine bekannt.) mein monat hat sich bei den Veranstaltern vorab über die notwendigen Vorbereitungen informiert.

„Jetzt musste es wieder eine Eisbahn werden,“ erklärte Marco Holzknicht, Präsident vom Rodelclub RC Kühtai-Sellraintal. Die Naturrodelbahn als höchstgelegene Rodelbahn Tirols auf 2.127 Metern Seehöhe wurde nämlich über die Feiertage von den Hobbyrodlern genutzt. „Anfang November wird die Bahn für die Naturbahnrodelathleten adaptiert, das heißt gewässert und vereist. So haben wir optimale Bedingungen für das Training. Im Dezember dann wird die Bahn mit einer Schneefallauflage versehen und so für den Tourismus und die Hobbyrodlern nutzbar gemacht. Also mussten wir jetzt vor der Weltmeisterschaft die Rodelbahn mit ihren 1.330 Metern Länge und 14 Kehren wieder vom Schnee befreien – zuerst mit dem Traktor ausschleichen, dann teils händisch ausschöpfen und die unten liegende Eisschicht wieder freilegen und wässern.“ Und das alles im engen Zeitrahmen von wenigen Wochen. „Gott sei Dank hat das Wetter mitgespielt und es war in letzter Zeit sehr kalt.“ Die optimalen Bedingungen, die die Verantwortlichen vom erst 2023 gegründeten RC Kühtai-Sellraintal schon beim ersten von ihnen veranstalteten Weltcup-Rennen im Dezember 2023 und auch bei den Staatsmeisterschaften Anfang Dezember 2024 geboten haben, sollen natürlich wieder für die Athleten zur Verfügung stehen. „Es ist natürlich eine große Ehre und eine große Verantwortung, dass die Exekutive des Internationalen Rodelverbandes FIL das Kühtai zum Austragungsort der Weltmeisterschaften im Naturbahnrodeln 2025 gekürt hat!“



elektro dablander
INSTALLATIONEN + HANDEL

Verkäufer/in
im Elektro Einzelhandel
(Teilzeit 18 – 20h)

**WIR
SUCHEN
DICH!**

Ihre Aufgabenbereiche:

- Beratung von Kundinnen und Kunden beim Kauf von Elektrogeräten und deren Zubehör
- Hilfestellung bei technischen Fragen

Wir bieten:

- angenehmes Betriebsklima
- faire Bezahlung
- sicheren Arbeitsplatz & laufende Schulungen

Elektriker/in

Deine Aufgabenbereiche:

- Elektroinstallationstechnik
- Beleuchtungstechnik
- Netzwerktechnik
- Reparaturarbeiten

Wir bieten:

- Jahresstelle
- sicheren Arbeitsplatz
- angenehmes Betriebsklima
- faire Bezahlung

Bewerbungen an:

Harald Dablander | Widumgasse 5 | 6424 Silz
Tel. 0699 12857747 | harald@dablander.com

sterliches Naturbahn-Rodeln

Aber auch abseits der Bahn war einiges zu tun: „Viele Vorbereitungen waren schon vor Weihnachten abgeschlossen. Plakate, Pokale und Trophäen bestellt, Zeltverleih und Aufbau organisiert und vieles mehr. In den Tagen vorher mussten wir jetzt Absperrungen aufstellen, Podeste für die Fernsehübertragungen platzieren und auch das Breitensport-Event am Hügel nebenan vorbereiten. Dort präsentieren Rodelhersteller ihre Rodeln, für Kinder gibt es einen Rutschhügel und Kurventechnik-Fahrtraining.“ (Anm: Im Vorfeld der Naturbahn-Rodel-WM wurde auch ein Alpin-Rodel-Prototyp präsentiert, mit dem man auf der Skipiste professionelle Rodelwettkämpfe in einer zweiten Disziplin austragen könnte.)

Bei der Weltmeisterschaft im Naturbahnrodeln 2025 wurden jedenfalls auf Eis die neuen Welt-



meister im Einsitzer Damen, Einsitzer Herren, Doppelsitzer und im Teambewerb ermittelt.

Foto oben: Schweres Gerät im Einsatz – RC Kühtai-Sellraintal-Präsident Marco Holzknecht (l.) und Vize-Präsident Helmut Ruetz (Vater von Lokalmatadorin Riccarda Ruetz aus Sellrain) Foto o.r.: Alle packen mit an. Foto r.: Athleten aus den USA, Frankreich und der Schweiz bei einer ersten Besichtigung der Rodelbahn



Foto: Offer

Perfekte Pisten auf 2.020 m Hoch hinaus im Kühtai



Foto: Tom Raue

Die weiße Schneepacht begeistert, perfekt präparierte Pisten lassen Sportlerherzen höher schlagen, und ein glitzernd weißes Bergpanorama sorgt für Hochgefühle. Kühtai ist ein wahres Winterparadies. Einstieg ins Skigebiet Kühtai direkt von den kostenlosen Parkplätzen aus, ein Ort der kurzen Wege. Sichere, bequeme Sessellifte, die 8er-Gondel-Kaiserbahn oder der KühTeppich, mit 204 Meter der längste überdachte Wunderteppich Österreichs, ideal

auch für Kinder ab 3 Jahren. **Weitere Highlights:** Mit dem Kühtai-Hochoetz Skipass gleich 2 Skigebiete genießen: 90 Pistenkilometer und 27 Liftanlagen, ein Snowpark mit FreeStyle-Area und dem Kids-Park für Kinder und Funparkneulinge, Langlaufloipen (Klassisch & Skating), die spektakuläre, beleuchtete 2,5 km lange Rodelbahn mit eigener Aufstiegsspur oder auch sicheres Schneeschuh- und Winterwandern.

www.lifte.at

ANZEIGE



OBEN

ist deine

FAMILIE

Höchster Skispaß im Kühtai
für die ganze Familie!




www.lifte.at



DIE WELT BEWEGEN IST TEAMWORK.

WIR WOLLEN WEITER

Gemeinsam schrauben wir an etwas Großem: an unserer Zukunft.

Wir brauchen dich im Team. Komm als Lkw-Mechaniker/Elektriker (m/w/d) zu uns.

Als Lkw-Mechaniker/Elektriker (m/w/d) bist du für die elektrotechnische Wartung, Reparatur und Montage der Fahrzeuge zuständig und sicherst somit die Zufriedenheit unserer Kunden.

Interessiert?

Wir freuen uns auf deine Bewerbung per Mail an bewerbung@scania.at oder direkt über unsere Website:



Gerne auch direkt bei **Scania Inzing, Schießstand 17, 6401 Inzing!**



SCANIA



DIE WELT BEWEGEN IST TEAMWORK.

WIR WOLLEN WEITER

Gemeinsam schrauben wir an etwas Großem: an unserer Zukunft.

Wir brauchen dich im Team. Komm als Mechaniker-Helfer (m/w/d) zu uns.

Als Lkw-Mechaniker-Helfer (m/w/d) bei Scania unterstützt du die Mechaniker am Standort bei Wartung, Reparatur und Montage der Fahrzeuge sowie Anhänger.

Interessiert?

Wir freuen uns auf deine Bewerbung per Mail an bewerbung@scania.at oder direkt über unsere Website:



Gerne auch direkt bei **Scania Inzing, Schießstand 17, 6401 Inzing!**



SCANIA

pfaffenhofer geburtstagskinder

Fotos: Gemeinde Pfaffenhofen



Gerhard Krassnig, 80 J.



Elsbeth Palewicz, 75 J.



Gertrud Neuner, 70 J.



Günther Zöschg, 70 J.

Bürgermeister Andreas Schmid konnte kürzlich mehreren Pfaffenhofer BürgerInnen zum »runden« oder »halbrunden« Geburtstag gratulieren:

Gerhard Krassnig feierte seinen 80. Geburtstag, Elsbeth Palewicz wurde zu ihrem 75. Geburtstag gratuliert, Gertrud Neuner beging ihren 70. Geburtstag und auch Günther Zöschg konnte seinen 70. Geburtstag feiern. Bgm. Schmid überbrachte im Namen der Gemeinde herzliche Glückwünsche.

8oer in hatting

Kürzlich konnte Ady Troppmair aus Hatting – im Kreise seiner Familie und bei bester Gesundheit – seinen 80. Geburtstag feiern.

Bürgermeister Dietmar Schöpf gratulierte im Namen der Gemeinde Hatting sehr herzlich, überbrachte die besten Glückwünsche und stieß mit dem Jubilar auf seinen Ehrentag an.

Am Foto rechts: Bürgermeister Dietmar Schöpf (r.) ließ den Jubilar hochleben und überreichte ein Geschenkpaket mit vielen schmackhaften Köstlichkeiten aus der Region.



Fotos: Gemeinde Hatting

m kleinanzeigen

Katzenhaus Mieming sucht Mitarbeiterin für folgende Abenddienste: jeweils **Dienstag und Donnerstag** sowie an **2 Samstagen im Monat**, jeweils **2 Stunden**. Voraussetzung: Katzenliebhaberin, sauberes und verlässliches Arbeiten! Näheres unter: Tel. 0699/12349901.



Geben neuwertiges **TV-Gerät Samsung** günstig ab. 32 Zoll / 74 cm und 44 cm hoch (80 cm Diagonale, ohne Fußgestell), Preis € 79,- Tel.: 0676/84657319.

Deckenleuchte mit 6 Kristallgaskugeln inklusive Ersatzleuchtmittel **zu verkaufen**. Preis € 48,- Tel. 0660/3969889.



NEUER Original verpackter ATOMIC BACKLAND Tourenski in der Länge 165 günstig abzugeben, Preis: € 440,- Außerdem gut erhaltene **TECNICA Schischuhe** in der Größe 40 2/3 günstig abzugeben, € 50,- Tel. 0676/84657319.



Was zu verkaufen, zu vermieten oder Sie suchen Personal?

Eine Kleinanzeige in Ihrer Region bringt Erfolg und kostet nur € 11,60 netto (5 Zeilen).

Keine kalten Füße mehr! **Zwei Paar Original Moon Boots®** (wenig getragen) zu verkaufen: Ein Paar »Avenue Fur« in Fell, Schwarz, Gr. 37 (für schmale Füße!) und ein paar »W.E. Monaco Felt«, Sand, Gr. 36, um jeweils € 45,-. Zudem gut erhaltene **Scarpa Euphoria Tourenschuhe für Damen**, Grau, Gr. 24,5 (bzw. Gr. 38), € 45,- Tel. 0676/84657318.



Dunkelkamerausrüstung mit Vergrößerungsgerät **zu verschenken!** Nähere Informationen unter Tel. 0676/84657312.

m impressum

Medieninhaber, Verleger: Oberländer Verlags-GmbH., 6410 Telfs, Bahnhofstraße 24, Telefon: 05262/67491, Fax: -13 www.meinmonat.at

Die Informationen zur Offenlegung gemäß § 25 MedienG können unter <http://unternehmen.oberlandverlag.at/ovg/unternehmen/impressum.html> abgerufen werden.

Herausgeber: Günther Lechner, Wolfgang Weninger

Redaktion: Mag. Margit Offer, mo@meinmonat.at Mobil 0676/84657318

Anzeigen: Günther Lechner Karin Neururer, kn@meinmonat.at Mobil 0676/84657315

Erscheinungsweise: 16 x/Jahr; im Wirtschaftsraum Telfs zwischen Inzing und Silz

Die nächste Ausgabe von

mein monat

erscheint am 13. Februar, Redaktions- und Anzeigenschluss ist am 3. Februar 2025!

Nochmal richtig sparen im Winter.

Sichern Sie sich Ihre Traumküche.

**WINTER
SCHLUSS
VEKAUF**

KAUFEN SIE JETZT BIS 28.02.2025
IHRE TRAUMKÜCHE NOCH ZUM
ALTEN PREIS!

leitner
DANKÜCHEN