



# Regionalmanagement regio<sup>3</sup> Pillerseetal-Leukental-Leogang

Die angeführten, bereits über EU-LEADER geförderten Kursbeiträge gelten für Bewohner der Gemeinden Fieberbrunn, Hochfilzen, St. Jakob in Haus, St. Ulrich am Pillersee, Waidring, St. Johann in Tirol, Oberndorf, Kirchdorf, Leogang, Kitzbühel, Reith bei Kitzbühel, Jochberg und Aurach bei Kitzbühel. Interessierte aus anderen Gemeinden melden sich bitte in unserem Büro.



Dr. Sebastian Eder  
Obmann Verein  
Regionalmanagement regio<sup>3</sup>



Mag. Stefan Niedermoser MSc.  
Geschäftsführung Verein  
Regionalmanagement regio<sup>3</sup>



Angelika Kapeller  
Projektleitung  
Bildungsoffensive

## Kontakt:

Verein Regionalmanagement regio<sup>3</sup>  
Pillerseetal-Leukental-Leogang  
Regio-Tech 1  
6395 Hochfilzen

Tel: 05359/90501  
Fax: 05359/90501-1004  
E-Mail: [info@regio3.at](mailto:info@regio3.at)  
[www.regio3.at](http://www.regio3.at)

**Es gelten die aktuellen Corona Schutzmaßnahmen**



WIR ENTWICKELN DIE REGION WEITER:  
BILDUNG FÖRDERN STATT FORDERN

**Raiffeisen  
Meine Bank** 

## ENGLISCH LEICHT FORTGESCHRITTEN – GET READY FOR ENGLISH

(Europäischer Level A1-A2)

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse der englischen Sprache und wollen diese mit einfachen Unterhaltungen (Grundvokabular) verbessern. Wir wiederholen die Grammatik und reden über verschiedene Themen.

Themen: Sport, Jobs, Food, Weather, Free Time, Hobbies, Holidays

**VORAUSSETZUNGEN:** geringe Vorkenntnisse

**TRAINER/IN:** Sally Thornton-Helmer

**TERMINE:** jeweils Donnerstag

vom 24.03.2022 bis 12.05.2022 (8 Vormittage)

von 08.15 bis 10.20 Uhr

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 20

**KURS NR.:** ENG1-22F

**KURSBEITRAG:** EUR 95,00 (exkl. Bücher)

**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

## ENGLISCH AM VORMITTAG – MORNING CHAT

(Europäischer Level A2-B1)

Speaking English is fun! Fließendes Englisch zu sprechen bereitet Ihnen Freude. Mit inspirierenden Themen, humorvollen Geschichten und dem Wiederholen von bereits Bekanntem gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Kommunikation. Lockere Tests helfen dabei das neu Erlernte einzuüben und zu behalten.

Themen: family & friends, adventures, holidays, cultures, then & now....

**VORAUSSETZUNGEN:** gute Englischkenntnisse

**TRAINER/IN:** Hildegard Smith

**TERMINE:** jeweils Dienstag

vom 22.03.2022 bis 10.05.2022 (8 Vormittage)

von 08.15 bis 10.20 Uhr

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 20

**KURS NR.:** ENG2-22F

**KURSBEITRAG:** EUR 95,00 (exkl. Bücher)

**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

## ENGLISCH FORTGESCHRITTEN – IMPROVE YOUR ENGLISH

(Europäischer Level B1)

Sie verfügen bereits über gute Englischkenntnisse und wollen diese durch Gespräche in der Gruppe üben. Durch verschiedene Themengebiete und tagesaktuelle Ereignisse wird freies und fließendes Sprechen verbessert. Die Grammatik wird im Kurs auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer/innen abgestimmt.

Themen: Work, Health, Travel, Hometown, City, Events, Sport & Food

**VORAUSSETZUNGEN:** sehr gute Englischkenntnisse

**TRAINER/IN:** Sally Thornton-Helmer

**TERMINE:** jeweils Montag

vom 21.03.2022 bis 09.05.2022 (8 Abende)

von 19.00 bis 21.05 Uhr

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 20

**KURS NR.:** ENG3-22F

**KURSBEITRAG:** EUR 95,00 (exkl. Bücher)

**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

# SPRACHKURSE

## ENGLISCH – AFTERNOON TEA

(Europäischer Level A2)

Sie verfügen bereits über gute Kenntnisse der englischen Sprache und möchten diese vertiefen. Mit interessanten Themen und Geschichten vergrößern wir Schritt für Schritt den Wortschatz und lernen so uns spontan und fließend zu verständigen. Themen: family & friends, people & talents, hobbies & holidays etc.

**VORAUSSETZUNGEN:** gute Englischkenntnisse  
**TRAINER/IN:** Hildegard Smith  
**TERMINE:** jeweils Mittwoch  
vom 23.03.2022 bis 11.05.2022 (8 Nachmittage)  
von 15.00 bis 17.05 Uhr

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 20  
**KURS NR.:** ENG4-22F  
**KURSBEITRAG:** EUR 95,00 (exkl. Bücher)  
**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

## ITALIENISCH ANFÄNGER – CORSO D'ITALIANO I

(Europäischer Level A1.1)

In diesem Kurs begegnen Sie der Sprache und Kultur des Bel Paese. Sie erwerben Grundkenntnisse wie: sich selbst vorstellen und beschreiben, Tage und Uhrzeit nennen, Speisen und Getränke bestellen, über Städte und Freizeit sprechen uvm.

**VORAUSSETZUNGEN:** keine Italienischkenntnisse  
**TRAINER/IN:** Nina Denkmayr, BEd  
**TERMINE:** jeweils Montag  
vom 21.03.2022 bis 09.05.2022 (8 Abende)  
von 18.00 bis 20.05 Uhr

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 20  
**KURS NR.:** ITA1-22F  
**KURSBEITRAG:** EUR 95,00 (exkl. Bücher)  
**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

## ITALIENISCH FORTGESCHRITTEN 1 – CORSO D'ITALIANO II

(Europäischer Level A2.2)

Unsere gefestigten grammatikalischen Basiskenntnisse erweitern wir mit Vokabular, das Urlaub und Reisen durch „bella Italia“ spannender macht. „Comunicazione“ steht in diesem Kurs im Vordergrund. Das heißt: parlare, parlare e più parlare!

**VORAUSSETZUNGEN:** gute Basisvorkenntnisse  
**TRAINER/IN:** Mag. Lisa-Maria Pletzenauer  
**TERMINE:** jeweils Montag  
vom 04.04.2022 bis 23.05.2022 (8 Abende)  
von 18.30 bis 20.35 Uhr

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 20  
**KURS NR.:** ITA2-22F  
**KURSBEITRAG:** EUR 95,00 (exkl. Bücher)  
**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

## ITALIENISCH FORTGESCHRITTEN 2 – CORSO D'ITALIANO III

(Europäischer Level B1.2)

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre bereits sehr guten Vorkenntnisse. Der Kurs bietet eine gute Gelegenheit, Ihr Sprachkönnen und –wissen mit vor allem kommunikativen Übungen zu erweitern. Doch auch Landes- und Kulturkunde werden nicht zu kurz kommen!

**VORAUSSETZUNGEN:** gute bis sehr gute Italienischkenntnisse  
**TRAINER/IN:** Nina Denkmayr, BEd  
**TERMINE:** jeweils Donnerstag  
vom 24.03.2022 bis 12.05.2022 (8 Abende)  
von 18.00 bis 20.05 Uhr

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 20  
**KURS NR.:** ITA3-22F  
**KURSBEITRAG:** EUR 95,00 (exkl. Bücher)  
**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

## SPANISCH – ANFÄNGER

(Europäischer Level A1.1)

In diesem Kurs für Anfänger erlernen Sie Schritt für Schritt: sich vorstellen, über Herkunft sprechen, Auskünfte über Adressen, Telefonnummern und E-Mail geben, nach dem Befinden fragen und antworten. Verwandtschaftsbezeichnungen erklären. Die Jahreszeiten und Monate sowie Zahlen, Berufe, Aussehen und Charakter etc. beschreiben.

**VORAUSSETZUNGEN:** keine Spanischkenntnisse

**TRAINER/IN:** Claudia Jaramillo

**TERMINE:** jeweils Mittwoch

vom 23.03.2022 bis 25.05.2022 (10 Abende)

von 18.00 bis 19.40 Uhr

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 20

**KURS NR.:** ESP1-22F

**KURSBEITRAG:** EUR 95,00 (exkl. Bücher)

**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

## EDV / TECHNIK

### 3D Druck – INFORMATIONSSABEND

Die ganze Welt spricht vom 3D-Druck, die Auswahl an Geräten ist riesig und unübersichtlich. In diesem Infoabend geben wir Ihnen eine Übersicht über: verschiedene Drucker, Einsatzbeispiele, Verfahren, Programme zur Erstellung eines 3D-Modells, Open Source Software, Internet Quellen, der Designprozess—von der Idee zum druckfertigen Modell, 3D-Druckpraxis anhand von Beispieldaten, und vielen vorgefertigten Modellen

**VORAUSSETZUNGEN:** keine Vorkenntnisse

**TRAINER/IN:** Robert Danzl

**TERMIN:** Mittwoch, 06.04.2022

von 18.30 bis 21.00 Uhr

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 3

**KURS NR.:** EDV1-22F

**KURSBEITRAG:** EUR 25,00

**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

3D-DRUCKER ZUM AUSPROBIEREN VOR ORT

### RASPBERRY PI – INFORMATIONSSABEND

Sie haben schon immer gerne mit Computer gearbeitet und gebastelt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Raspberry Pi ist ein kleiner Minicomputer für große Ideen und Einsatzmöglichkeiten. In diesem Infoabend geben wir Ihnen eine Übersicht über: die verschiedenen Typen, zusätzlichen Erweiterungsmöglichkeiten, Einsatzbeispiele, das Betriebssystem, den Aufbau etc...

**VORAUSSETZUNGEN:** keine Vorkenntnisse

**TRAINER/IN:** Robert Danzl

**TERMIN:** Mittwoch, 13.04.2022

von 18.30 bis 21.00 Uhr

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 3

**KURS NR.:** EDV2-22F

**KURSBEITRAG:** EUR 25,00

**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

RASPBERRY VOR ORT

# EDV / TECHNIK

## Datenauswertung mit Excel— Pivot-Tabellen erstellen

Die Erstellung von Pivot-Tabellen gehört heute zu den Basisfunktionen von Microsoft Excel. Eine Pivot-Tabelle ist ein Werkzeug, um große Datenmengen, die in Tabellenform vorliegen, strukturiert auszuwerten. Dabei werden die Ursprungsdaten so zusammengefasst, dass wichtige Eigenschaften der Daten hervorgehoben werden. Mit Pivot-Tabellen ist es möglich, mehrere Auswertungen zu denselben Ursprungsdaten zu erstellen, ohne die Ursprungsdaten zu verändern. Sie erlernen in diesem Workshop: herstellen einer Verbindung zu Ihren Ursprungsdaten, filtern dieser Daten, Dynamische Übergabe an Excel, Auswertungen dieser Daten in Excel und grafische Darstellung

**VORAUSSETZUNGEN:** gute EDV-Basiskenntnisse

**TRAINER/IN:** Dieter Niedermair

**TERMINE:** jeweils Dienstag

vom 22.03.2022 bis 15.04.2022 (4 Abende)

von 18.30 bis 21.00 Uhr

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 12

**KURS NR.:** EDV3-22F

**KURSBEITRAG:** EUR 110,00

**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

# GESUNDHEIT / PERSÖNLICHKEIT

## EINMAL AUFTANKEN BITTE— ENDLICH STRESSFREI UND IN BALANCE

Wie schaffe ich es aus dem Hamsterrad in die Hängematte? Was kann ich tun damit (so viel) Stress gar nicht erst entsteht? Wie wandle ich Stress in positive Energie um? In diesem Kurs erlernen Sie Möglichkeiten und Techniken der Selbstwahrnehmung und des Körperempfindens/Körperbewusstseins. Rechtzeitig Auftanken und Burnout keine Chancen geben! Langfristiger Lebenserfolg durch hohe Lebensqualität!

**VORAUSSETZUNGEN:** keine Vorkenntnisse

**TRAINER/IN:** Daniela Aufinger, Dipl. MT

**TERMINE:** jeweils Dienstag

vom 22.03.2022 bis 05.04.2022 (3 Abende)

von 19.00 bis 21.00 Uhr

**MATTE, POLSTER UND DECKE MITBRINGEN**

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 6

**KURS NR.:** GUP1-22F

**KURSBEITRAG:** EUR 55,00

**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

## MENTAL STARK— IM ALLTAG

Stress, Überlastung und schlaflose Nächte können zu ernsthaften körperlichen und seelischen Problemen führen. Mentale Stärke und innere Balance ist eine Fähigkeit, die mit einfachen Übungen erlernt werden kann. Mentaltraining ist im Alltag jederzeit einsetzbar und trägt wesentlich dazu bei, ein ausgewogenes Leben zu führen.

**Inhalte:** Stärkung des Selbstbewusstseins, Erhöhung der Konzentration, Burnout Prophylaxe, Alltagssituationen leichter meistern, ein ausgewogenes Leben führen.

**VORAUSSETZUNGEN:** keine Vorkenntnisse

**TRAINER/IN:** Daniela Aufinger, Dipl. MT

**TERMINE:** jeweils Mittwoch

vom 20.04.2022 bis 04.05.2022 (3 Abende)

von 19.00 bis 21.00 Uhr

**MATTE, POLSTER UND DECKE MITBRINGEN**

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 6

**KURS NR.:** GUP2-22F

**KURSBEITRAG:** EUR 55,00

**ORT:** REGIO-TECH, HOCHFILZEN

## GESUNDE GYMNASTIK— GELENKSGYMNASTIK

Ohne ausreichende Bewegung und/oder Flüssigkeit verkümmern und verschlacken Sehnen, Bänder, Bandscheiben und Knorpel. Nicht nur die Gelenksstrukturen der Wirbelsäule leiden, sondern alle Gelenke im Körper. Gelenksgymnastik erhöht die Biegsamkeit und die Elastizität im ganzen Areal, und der Stoffwechsel in den betroffenen Gebieten normalisiert sich wieder. Durch vermehrte Blutzirkulation wird der Abtransport von, und der Transport zu den Zellen verbessert. Gelenksgymnastik ist eine einfache, aber sehr effektive Möglichkeit dafür zu sorgen, dass „alles wie geschmiert laufen kann“. Der Kurs „Augengymnastik“ im Anschluss an diesen Kurs stellt eine optimale Kombination für den ganzen Körper dar.

**VORAUSSETZUNGEN:** keine Vorkenntnisse/bequeme Kleidung

**TRAINER/IN:** Elisabeth Jarosch

**TERMINE:** jeweils Dienstag

vom 22.03.2022 bis 24.05.2022 (10 Abende)

von 18.30 bis 19.20 Uhr

Teilnehmer: mind. 5 / max. 8 Personen

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 10

**KURS NR.:** GUP3-22F

**KURSBEITRAG:** EUR 80,00

**ORT:** Seminarium F5, Spielbergstraße 40B,  
6391 Fieberbrunn (Seminarraum 2/2.Stock)

## GESUNDE GYMNASTIK— AUGENGYMNASTIK

Die heutige Zeit mit Distance-Learning, Video-Konferenzen oder ganz normaler Büroarbeit stellt große Herausforderungen an unsere Augen. Die Augen brauchen Bewegung, die bei diesen Tätigkeiten zu kurz kommt. Symptome wie müde Augen oder verschwommene Buchstaben sind nicht immer eine Sehschwäche, sondern begründen sich auch durch untrainierte Augenmuskeln. Wenig Zeitaufwand und ein gezieltes Training kann Augenmuskeln geschmeidig halten oder wieder kräftigen. „Use It Or Loose It“ trifft den Kern, genauso wie „es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ Der Kurs „Gelenksgymnastik“ stellt eine optimale Vorarbeit zum Kurs „Augengymnastik“ dar, da die Nackenmuskulatur mit der Augenmuskulatur zusammenarbeitet.

**VORAUSSETZUNGEN:** keine Vorkenntnisse/bequeme Kleidung

**TRAINER/IN:** Elisabeth Jarosch

**TERMINE:** jeweils Dienstag

vom 22.03.2022 bis 24.05.2022 (10 Abende)

von 19.30 bis 20.20 Uhr

Teilnehmer: mind. 5 / max. 8 Personen

**UNTERRICHTSEINHEITEN:** 10

**KURS NR.:** GUP4-22F

**KURSBEITRAG:** EUR 80,00

**ORT:** Seminarium F5, Spielbergstraße 40B,  
6391 Fieberbrunn (Seminarraum 2/2.Stock)

## KURSE FÜR UNTERNEHMEN

Gerne bieten wir Ihrem Unternehmen eine maßgeschneiderte Fortbildungsmöglichkeit für Sie und Ihre Mitarbeiter/Innen. Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Wir organisieren Trainer und Schulungsablauf. Ihr Unternehmen kann zudem von einer Förderung auf die Gesamtschulung profitieren. Wir beraten Sie gerne in Zusammenarbeit mit dem WIFI und BFI.

### UNSERE LEISTUNGEN FÜR SIE:

- Wir organisieren Trainer/innen und Schulungsablauf
- Ihr Unternehmen kann zudem von einer Förderung auf die Kosten der Schulung profitieren.
- Wir beraten Sie gerne in Zusammenarbeit mit den regionalen Bildungsanbietern

# KURSANMELDUNG

- Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Zahlschein.
- Überweisen Sie bitte den Kursbeitrag vor Kursbeginn.
- Die Einzahlungsbestätigung ist gleichzeitig Ihre Kursbestätigung.
- Sollten Sie den Kurs nicht besuchen können, verrechnen wir bei Abmeldung eine Stornogebühr von 50% des Kursbeitrages.
- Bei Vorlage einer Bestätigung durch einen Arzt, etc. werden die Stornokosten nicht verrechnet.
- Ohne Abmeldung, beziehungsweise bei Abmeldung nach Kursbeginn müssen wir den gesamten Betrag in Rechnung stellen. Sie können jedoch gerne eine Ersatzperson nennen.
- Ab einer Anwesenheit von 80% erhalten Sie eine Kursbesuchsbestätigung.
- Der Kursbeitrag beinhaltet keine Mehrwertsteuer.
- Sollten sich für einen Kurs zu wenige Teilnehmer/innen anmelden, behält sich das Regionalmanagement regio<sup>3</sup> Pillerseetal-Leukental-Leogang vor, den Kurs zu verschieben oder abzusagen. Allfällig bereits bezahlte Kurskosten werden erstattet.
- Wir versichern einen verantwortungsvollen Umgang mit Ihren persönlichen Daten. Hinweise finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik Datenschutz.

## **ANMELDUNG:**

per Post:       Abschnitt unten kopieren oder ausschneiden, ausfüllen und einschicken

per Fax:        unter der Nummer: 05359/90501-1004

per Mail:       info@regio3.at

Online:        auf [www.regio-tech.at](http://www.regio-tech.at) > Regio-Tech GmbH > Bildungszentrum

per Telefon:   05359/90501 (Montag - Donnerstag, 08:00 –13:00 Uhr)

\*\*\*\*\*

## Ja, ich melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

Kursnummer:     Kurstitel:  
\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

PLZ:/Ort: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

### FREIWILLIGENZENTRUM PILLERSEETAL/LEUKENTAL

Melanie Hutter  
05359/90501-1300  
hutter@regio3.at  
[www.freiwilligenzentren-tirol.at](http://www.freiwilligenzentren-tirol.at)



Werden sie ein Teil von uns .....

