

EZ-PLOERER
PROGRAMM
FRÜHLING/
SOMMER 2024



HALLO!

EZ-plorer - für ein Leben voller Begeisterung!

Mit EZ-plorer möchten wir **Orte der Begegnung** schaffen und den Zugang zu Freizeit, Kultur- und Sportangeboten sowohl für Kinder als auch für Erwachsene ermöglichen.

Unser Ziel ist es, ein vielfältiges Freizeit- und Bildungsprogramm zu entwickeln, das durch Zusammenarbeit entsteht.

**VOM ERSTEN SCHRITT BIS ZUR
ERKLIMMUNG DES ACHERKOGELS.**

KONTAKT



	Lisa Zangerl:	0664 2265278
	Simone Saueregger:	0650 5511589
	Janine Strigl:	0664 5343451
	Michaela Scheiber:	0650 5402035
	Magdalena Mahlkecht:	0650 3234245
	Simone Gritsch:	0664 5326258

 ez-plorer@hotmail.com

 www.ez-plorer.com

UNSER TEAM



EZ-plorer ist ein Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, Kinder und Erwachsene aus der Region zu mehr Bewegung und Aktivität zu motivieren. Das Team besteht aus motivierten und engagierten Frauen, die sich dafür einsetzen, dass jede:r die Möglichkeit hat, sich sportlich oder kreativ zu betätigen und dabei auch noch jede Menge Spaß zu haben.

Mit der Aufnahme von Simone Gritsch in das Team, freuen wir uns sehr über die Verstärkung und die neuen Ideen, die sie mitbringt. Teamwork ist das, was uns stark macht und uns hilft, unsere Ziele zu erreichen.

Teamwork makes the dream work!

Wenn auch du Interesse hast, dich für die gute Sache zu engagieren,¹ uns organisatorisch zu unterstützen oder selbst Kurse anzubieten, würden wir uns sehr freuen, von dir zu hören. Werde auch du zum EZ-plorer!

HINWEISE

Datenschutz:

Die personenbezogenen Daten verwenden wir ausschließlich, um euch über unsere Kurse und Veranstaltungen zu informieren und um diese abzuwickeln. Alle Daten werden vertraulich gemäß den Richtlinien der DSGVO behandelt.

Haftung:

Der Verein übernimmt keine Haftung für Schäden, die im Zusammenhang mit den von uns durchgeführten Kursen oder Veranstaltungen entstehen. Dieser Haftungsausschluss umfasst sowohl Personen- als auch Sachschäden.

Veröffentlichung von Fotos:

Bei Veranstaltungen oder Kursen können Fotos gemacht werden. Bitte bei den Referent:innen Bescheid geben, wenn eine Veröffentlichung der Bilder (z. B. auf Facebook) nicht erwünscht ist.

Kurskosten:

Gebühr bitte VOR Kursbeginn überweisen
(Kursname & Name des Kindes im Betreff)

Bankverbindung für Kursgebühr:

IBAN: AT35 2050 2000 0089 3859 Sparkasse Oetz



**SCAN
ME!**

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:

EZ-plorer

Familien- und Freizeitverein

Steinweg 16, 6433 Oetz

E-Mail: ez-plorer@hotmail.com

www.facebook.com/EZplorer/

www.instagram.com/ez_plorer/

www.ez-plorer.com

Änderungen vorbehalten.

KINDER CHOR

**AB 6 JAHRE
EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!**



Donnerstags 16:00 - 17:00 Uhr
alle 2 Wochen



Widum Oetz



15,- EUR pro Schuljahr 23/24
kostenlos für Mitglieder



Lass uns singen, lachen und Neues lernen!

Gemeinsames Singen bringt nicht nur deine Stimme zum Klingen, sondern stärkt auch deine Konzentration, soziale Kompetenz und Lebensfreude!

Wir - Steffi Maurer, Daniela Strigl und Michaela Scheiber - begleiten euch auf einer musikalischen Reise, um eure Stimmen und Talente zu entdecken.

Was erwartet euch?

- jede Menge Spaß
- Lieder von Pop bis Volksmusik, von modern bis traditionell
- Musikalisches Zusammenkommen im Singen, Spielen und Tanzen
- Mitwirken bei den Kindergottesdiensten



Stefanie Maurer
0664 / 3941742

MINI & ME TREFF

OFFENER ELTERN-KIND-TREFF
0 - 3 JAHRE



Widum in Oetz

jeweils von 9:00 - 11:00 Uhr

DO 29.02.24 DI 12.03.24

DO 04.04.24 DI 16.04.24

DI 07.05.24



Habicher Spielplatz

jeweils von 14:00 - 16:00 Uhr

DO 23.05.24

DI 04.06.24

NEU!



freiwillige Spende

In der aufregenden Welt der Elternschaft ist es wichtig, sich zu vernetzen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam zu wachsen.

Was erwartet euch:

- Altersgerechte Spiele und Aktivitäten
- Erfahrungsaustausch
- Genießt entspannte Gespräche bei einer Tasse Kaffee oder Tee
- Eine Gelegenheit, neue Freundschaften zu knüpfen und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen
- Gemeinschaft und Unterstützung

NEU: Bei schönem Wetter treffen wir uns bei den letzten Terminen am Habicher Spielplatz! Geschwisterkinder sind natürlich herzlich willkommen!



**Keine Anmeldung
erforderlich!**

BABY & ME BEWEGUNG

0 - 2 JAHRE
MIT BEGLEITPERSON



Mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr
6 Einheiten, Start 03.04.24



Widum Oetz



66,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Dieser Kurs bietet ein sanftes Bewegungsprogramm für dich und dein Kind. Dein Kind wird spielerisch in die Übungen mit-einbezogen. Es kann bei allen Übungen mitmachen oder sich einfach ausruhen und spielen, während du dich in Form bringst.

Der Kurs bietet auch die Möglichkeit, sich mit anderen Mamas auszutauschen und eine unterstützende Gemeinschaft aufzubauen.



Stefanie Dietl
0660 / 3268500

ELTERN - KIND - TURNEN

**1,5 - 4 JAHRE
MIT BEGLEITPERSON**



Freitags 15:30 - 16:30 Uhr
8 Einheiten, Start 23.02.2024



Turnsaal NMS Oetz



64,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Balancieren, Laufen, Springen, Klettern, Schwingen,
Drehen, Rutschen, Rollen - dazu werden die Kids an
abwechslungsreichen Stationen motiviert und begleitet.

Der Turnsaal ist unser Spielplatz und die Kinder erlernen
mit viel Spaß neue Bewegungen.

AUSGEBUCHT



**Verena Amprosi
0650 / 7080999**

NEU!

AUF DIE BÄLLE FERTIG LOS!

6- 10 JAHRE



Samstags 09:30 - 11:00 Uhr
5 Einheiten, Start 09.03.24



Turnsaal NMS Oetz



60,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Spiel und Spaß stehen an diesen Vormittagen im Vordergrund.

Die Einheiten starten mit einem Spiel oder einer Übung zur Förderung der sozialen Kompetenz. Den Großteil der Zeit widmen wir den Ballspielen, wobei das Hauptaugenmerk auf Teamgeist, Fairness und Freude an der Bewegung gelegt wird. Eine ruhige Phase mit Klanggeschichten, Phantasiereisen oder Meditation bilden einen beruhigenden Abschluss.



Lisa Ambrosi
0664 / 88612203

WALDKINDER

4 - 6 JAHRE
OHNE BEGLEITPERSON



Mittwochs 16:00 - 17:00 Uhr
3 Einheiten:
08.Mai, 22.Mai und 05. Juni 24



Treffpunkt: WIDI Spielplatz



24,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Gemeinsam entdecken, erleben und begreifen wir den Wald als Lebensraum mit all seinen Facetten.

An den drei Terminen wird folgendes angeboten:

- Wir entdecken den Wald (Der Wald und sein Ökosystem: Waldarten, Stockwerke des Waldes,...)
- Die Waldtiere
- Der Wald als Sinnesraum

Ziel dieses Blocks ist es einen ganzheitlichen Überblick zu verschaffen.

Anmeldeschluss 01.05.2024.

NEU!



Simone Saueregger
0650 / 5511589

NEU!

KRÄUTER- WANDERUNG

**FÜR KINDER AB 6 JAHRE
& ERWACHSENE**



Termine werden
noch bekannt gegeben



WIDI Spielplatz



15,- EUR
Mitglieder 10% Ermäßigung



Eine Kräuterwanderung für Gesundheit und Genuss!

Bei einer entspannten Wanderung (ca. 2-3 Stunden) durch Wiesen und Wälder werden wertvolle Informationen über die Pflanzen, die in der Umgebung wachsen, übermittelt. Diese Kräuterwanderung befasst sich hauptsächlich mit einheimischen Heilkräutern und deren Anwendung im täglichen Leben.

- Anwendung von Wildkräutern in der Küche: Salate, Suppen, Smoothies, Gewürze...
- Kräuter zur Unterstützung für Fastenkuren, Entgiftungskuren, Blutreinigung, usw...
- Die Verarbeitung der wichtigsten Heilkräuter zu Tees, Tinkturen, Ölen und Salben

Im Anschluss der gemütlichen Wanderung, werden die gesammelten Küchenkräuter gemeinsame zu einem köstlichen Kräuteraufstrich verarbeitet.

Bitte bringt einen Korb oder eine Stofftasche mit, um die gesammelten Kräuter zu transportieren.



Christina Gritsch

0664 / 2501278

anamcara.berge@gmail.com

SURVIVAL TRAINING

AB 8 JAHREN



FR 24.05.24 14:00 bis 17:00 Uhr
ODER
SA 08.06.24 09:00 bis 12:00 Uhr



Kalkofen Sautens



20,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung
inkl. Abschlussnack am Lagerfeuer



Es ist Zeit, die Natur zu erobern und wahre Überlebenskünstler:innen zu werden! Unser Survival Training bietet Kindern ab 8 Jahren die Möglichkeit, sich in der Wildnis zu behaupten und dabei jede Menge Spaß zu haben. Der erfahrene Betreuer vermittelt euch praktisches Know-How, besondere Kniffe und Tricks aus dem Überlebenstraining.

Highlights:

- Feuer machen: Erfahrt, wie man ohne Streichhölzer ein Lagerfeuer entfacht
- Orientierung in der Wildnis: Entwickelt eure Navigationsfähigkeiten und lernt, euch in der Natur zurechtzufinden
- Shelterbau: Baut eure eigenen Unterstände aus natürlichen Materialien
- Abenteuerspiele: Spannende Spiele und Aktivitäten, die nicht nur Spaß machen sondern auch Teamgeist fördern

NEU!



Jimmy James
0660 / 1197911

NEU!

CANYONING

AB 10 JAHRE



16.06.24
09:00 bis 12:00 Uhr



Feelfree, Piburgerstrasse 6



35,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Fun und Abenteuer - ein einmaliges Erlebnis für Kinder ab 10 Jahre!

Canyoning ist die ultimative Begegnung mit der Natur - und mit dir selbst. Schwimmen, rutschen, springen, abseilen, laufen, ... schauen und staunen.

Bei dieser Erkundungstour mit leichten Abseilstellen und Wasserrutschen stehen Spaß und Natur-Erlebnis im Vordergrund. In bestes Neopren gehüllt und doppelt gesichert, steht dem Abenteuer nichts mehr im Weg.

feel free®
OUTDOOR PROFESSIONALS
SINCE 1984



0664 / 5343451
ez-plorer@hotmail.com

MTB-COACHING FÜR KIDS

ANFÄNGER:INNEN AB 6 JAHRE



E-Bike Park in Oetz



20,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung

Auf dem Übungsgelände wird den Kids das "Radeln" näher gebracht und hilfreiche Fahrtechniken erarbeitet. In einer kleinen Gruppe wird mit viel Spaß geübt, ausprobiert und gelernt!

Wir lernen das Rad bei einem gemeinsamen Bikecheck kennen, üben das Bremsen, Anfahren in der Eben und trainieren das grundlegende Kurvenfahren und Überfahren von leichten Hindernissen.



FORTGESCHRITTENE AB 8 JAHRE



Indoor Bikepark Area 47



20,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung

Wenn du bereits ein:e erfahrene:r Mountainbiker:in bist und deine Fähigkeiten verbessern möchtest, dann ist der Fortgeschrittenenkurs genau das Richtige für dich. im Indoor Bikepark lernst du, wie du die schwierigen Trails meistern und deine Technik beim Fahren verbessern kannst.



Beide Kurse finden im Mai statt. Genaue Infos folgen.



Mathias Rauchegger
0664 / 6135580

NEU!

E-BIKE FAHRTECHNIKKURS

FÜR ERWACHSENE



02.06.24
09:00 bis 12:00 Uhr



Feelfree, Piburgerstrasse 6



35,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung



In unserem E-MTB Fahrtechnikkurs lernst du dein E-MTB und dessen spezifische Fahreigenschaften besser kennen.

Du kannst gleichzeitig dein Fahrkönnen und den richtigen Umgang mit dem E-Bike/MTB verbessern. Mehr Sicherheit und besserer Umgang mit dem Bike bedeutet gleichzeitig mehr Spaß im Gelände und auf der Straße.

feel free®

OUTDOOR PROFESSIONALS

SINCE 1984



0664 / 2265278

ez-plorer@hotmail.com

FUN-CTIONAL WORKOUT

SPORTGRUPPE FÜR ALLE



Mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr
10 Einheiten



Outdoor (Oetz)



70,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Der Fitnesskurs für den gesamten Körper!

Fun-ctional Workout beansprucht sowohl Kraft und Ausdauer als auch Koordination und Beweglichkeit.

Es erwartet dich ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout. Dabei wird vermehrt mit Bodyweight (Körpergewicht) Übungen gearbeitet.

Der 10er Block ist 12 Wochen gültig.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!



Sabrina Spillmann
0660 / 8331030

OETZ KICKT

OFFENE FUSSBALL-GRUPPE FÜR ALLE AB 18 JAHRE



Montags 20:00 - 21:30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich



Turnsaal NMS Oetz



25,- EUR für das Schuljahr 23/24
15,- EUR für Mitglieder



Liga der Hobby-Kicker:innen!

Du bist fußballbegeistert und willst in unser Team?
Sende uns deine Handynummer und wir nehmen dich in unsere
Whatsapp-Gruppe auf.

Wir spielen montags, und sobald sich 6 motivierte Kicker:innen
finden, geht's los!

Einfach eine kurze Nachricht schreiben und du bist dabei!

 **Daniel Zangerl**
0676 / 7846420

PILATES

FÜR ANFÄNGER:INNEN UND FORTGESCHRITTENE



Donnerstags 09:30 - 10:30 Uhr
8 Einheiten, Start 22.02.24

ODER

Freitags 17:00 - 18:00 Uhr
8 Einheiten, Start 23.02.24



Raika Saal. MS Oetz



80,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Entdecke die Welt des Pilates
Einsteiger:innenkurs für mehr Balance und Vitalität!

Du möchtest deine Fitness steigern, deine Haltung verbessern und mehr Energie in deinen Alltag bringen? Dann ist unser Pilates Einsteiger:innenkurs genau das Richtige für dich!

Kursinhalte:

- **Kräftigung und Stabilisierung:** Erlange eine starke und stabile Körpermitte, während wir uns auf Kernmuskulatur, Rücken und Beine konzentrieren.
- **Bewusste Atmung:** Lerne, wie die richtige Atmung die Effektivität deiner Übungen steigern kann und zu einer tieferen Entspannung führt.
- **Flexibilität und Dehnung:** Verbessere deine Beweglichkeit durch sanfte Dehnübungen, um Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu entspannen.

NEU!



Verena Amprosi
0650 / 7080999

NEU!

ITALIENISCH FÜR DEN URLAUB

CRASHKURS FÜR ANFÄNGER:INNEN



Donnerstags 18:30 - 20:00 Uhr
3 Einheiten, Start: 04.04.24



Widum Oetz



45,- EUR +
2,50,- EUR Materialbeitrag
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Du träumst von einem unvergesslichen Urlaub in Bella Italia?
Damit du dich sprachlich bestens vorbereiten kannst, laden wir zu
unserem Crashkurs "Fit für den Urlaub - Italienisch" ein!

Was erwartet dich:

- Grundlegende Ausdrücke: Lerne die wichtigsten Wörter und Sätze für den täglichen Gebrauch kennen, damit du dich mühelos verständigen kannst.
- Bestellung im Restaurant: Wir üben gemeinsam, wie du leckere italienische Gerichte bestellen kannst.
- Small Talk und Kontakte knüpfen: Erlerne die wichtigsten Redewendungen und Sätze, um dich auf Italienisch zu verständigen.

Nach diesem Kurs bist du bereit, dich auf Italienisch zu verständigen und startest perfekt vorbereitet in deinen Urlaub!



Christina Reiter
0650 / 6416185

PLOTTER WORKSHOP

5 - 7 JAHRE



12.04.24
14:00 bis 17:00 Uhr



Widum Oetz



25,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung

AB 8 JAHRE



19.04.24
14:00 bis 17:00 Uhr



Widum Oetz



25,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Gestalte dein eigenes Shirt oder Capy!

In diesem coolen Workshop könnt ihr die Welt des Plottens entdecken und eure kreativen Fähigkeiten zum Ausdruck bringen.

Die Kinder haben die Möglichkeit, ihre eigenen Designs und Muster zu gestalten. Sie können ihre Lieblingsfiguren, Tiere, Buchstaben oder andere Motive entwerfen und ihre Ideen auf verschiedene Materialien übertragen.



NÄHKURS FÜR KINDER

FÜR ANFÄNGER:INNEN



03.05.24
14:00 bis 17:00 Uhr



Widum Oetz



30,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung

FÜR FORTGESCHRITTENE



13.05.24
14:00 bis 17:00 Uhr



Widum Oetz



30,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Nähspaß für kreative Kinder ab 6 Jahre!

Im **Anfänger:innenkurs** sind keine Vorkenntnisse notwendig! Die Kinder lernen in einer kleinen Gruppe die Nähmaschine zu bedienen und erstellen ihr eigenes kleines Nähprojekt (Stirnband, kleine Tasche usw.).

Hast du bereits unseren Nähkurs besucht oder hast selbst schon erste Näherfahrungen gesammelt, ist der **Nähkurs für Fortgeschrittene** die beste Wahl! Unter Anleitung werden die Kinder Schritt für Schritt angeleitet und erhalten Tipps und Tricks, um ein aufwendigeres Nähprojekt erfolgreich umzusetzen. Ein tolles Erlebnis für kleine Nachwuchs-Designer:innen!

FÜR DI
VON HERZEN



Nadine Gstrein
0664 / 3872684

SELBSTGEMACHTES ZUM VATERTAG

AB 10 JAHRE



08.06.24
09:00 bis 12:00 Uhr



Schulküche MS Oetz



25,- EUR inkl. Material
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Ein Hoch auf alle Papas! Es ist Vatertag und ihr wollt Geschenke für den besten Papa der Welt? Hier seid ihr richtig!

Wir backen köstliche Leckereien und gestalten gemeinsam einzigartige Grußkarten und selbstgemachte Geschenke. In diesem Kurs können die Kinder ihre Kreativität und schöpferisches Gestalten entfalten und erleben eine unterhaltsame Zeit in einer kleinen Gruppe.

Anmeldeschluss 02.06.2024.

NEU!



Anja Amprosi
0650 / 6396701

NEU!

KERAMIK BEMALEN

AB 6 JAHRE



26.04.24
14:00 bis 17:00 Uhr



Schulküche MS Oetz



25,- EUR
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Unser Keramikmalkurs für Kinder ist eine großartige Gelegenheit für junge Künstler:innen, ihre Kreativität auszuleben, Feinmotorik zu entwickeln und dabei Spaß in einer sozialen Umgebung zu haben.

Von Tassen über Teller bis hin zu Schüsseln - bemale deine Keramik in leuchtenden Farben und kreierte wunderschöne Muster.

Hier wird jedes Kind zum Meister des eigenen Werks.

FÜR DI
VON HERZEN



Susi Göbhart
0664 / 2077565

HÄSCHEN HÜPF - DIE OSTERBÄCKEREI

AB 6-10 JAHRE



29.03.24
14:00 bis 17:00 Uhr



Schulküche MS Oetz



25,- EUR
inkl. Material
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Gemeinsam backen wir – passend zu Ostern – kleine Häschen, Osternester und andere Köstlichkeiten, die dann zu Hause präsentiert werden.

NEU!



Lisa Ambrosi
0664 / 88612203

NEU!

SUPERFOOD FÜR STARKE KIDS

AB 6-10 JAHRE



20.04.24
09:30 bis 11:30 Uhr



Schulküche MS Oetz



25,- EUR
inkl. Material
Mitglieder 10 % Ermäßigung



Der zu hohe Zuckerkonsum ist in der heutigen Zeit ein großes Thema. Umso wichtiger ist es, unseren Kindern gesunde Alternativen zu Süßigkeiten anzubieten.

An diesem Vormittag bereiten wir gemeinsam zuckerfreie Snacks zu, die natürlich gleich verkostet werden dürfen. Die Kinder nehmen Kostproben mit nach Hause und erhalten eine kleine Rezeptesammlung.



Lisa Ambrosi
0664 / 88612203

PALMLATTEN BINDEN

Materialien werden zur Verfügung gestellt.
Stöcke bitte selbst mitbringen.
Mit Begleitperson!

Anmeldung unter 0664/2265278 oder
ez-plorer@hotmail.com Anmeldung bis 17.03.24!

23.03.2024 um 14:00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben!

Kosten: 5,- EUR

**Anmeldung
bis 17.03.!**

KASPERL- THEATER

Hurra der Kasperl kommt!

Wann? Juli
Wo? Raika Saal Oetz

Kostenlos!

Anmeldung bei:
ez-plorer@hotmail.com oder
0650 / 5402035

ab
3 Jahre



DANKE

AN UNSERE SPONSOREN



JETZT MITGLIED WERDEN

15 EURO

PRO FAMILIE/
SCHULJAHR 23/24

EURE VORTEILE:

- Ermäßigte Kursbeiträge
- 50 % Geschwisterrabatt bei Besuche des selben Kurses
- Vorzug bei Wartelisten
- Vorteile/Gratiseintritt bei Veranstaltungen



Ja, wir wollen Mitglieder vom Verein EZ-plorer werden und sichern uns damit auch alle Vorteile!

Name _____

Weitere Familienmitglieder _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

E-Mail _____ Telefon _____

Ausgefülltes Formular per Mail oder WhatsApp zusenden oder persönlich abgeben und schon seid ihr dabei!