



# PROGRAMM HERBST / WINTER ERWACHSENENSCHULE BAUMKIRCHEN



TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM



## Liebe Baumkirchnerinnen & Baumkirchner,

die Erwachsenenenschule startet in das Wintersemester 2024/25 und wir freuen uns wieder ein Angebot zu stellen, das Körper, Geist und Seele anregt.

### ANMELDUNG & INFORMATION

Um unsere ehrenamtliche Tätigkeit zu erleichtern, bitten wir, wenn möglich, um Anmeldung über die Homepage der Erwachsenenenschule:

[www.erwachsenenschulen.at/baumkirchen](http://www.erwachsenenschulen.at/baumkirchen)

Wer keinen Internetzugang hat, meldet sich telefonisch unter 0677/644 548 60

### BEZAHLUNG

Den Kursbeitrag bitte am ersten Kursabend bar bezahlen, oder vorab auf das Konto der Erwachsenenenschule überweisen: AT65 3620 0000 0031 1399

Das Programm lebt von den Ideen aus der Bevölkerung. Wer ReferentInnen kennt, Wünsche für Kurse hat, selbst als TrainerIn tätig sein möchte, meldet sich bitte gerne bei uns.

Wir freuen uns, wenn viele das Angebot der Erwachsenenenschule nützen.

Schöne Grüße

Claudia Mümmler-Dadak,  
Ingeborg Haas & Ulli Tschennett

Leitungsteam der  
Erwachsenenschule Baumkirchen



## Französisch Nachhilfe für 10 - 14jährige

Sarah leitet den Kurs aufbauend auf spielerischen und interaktiven Methoden, dadurch werden die Kinder motiviert und gefördert, ihre Sprachkenntnisse zu verbessern und Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Der Fokus liegt auf dem Aufbau in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Der Kurs bereitet auch auf schulische Prüfungen vor und unterstützt bei individuellen Lernzielen.

### Termin:

Dienstag, 01.10.2024 - 17.12.2024,  
16:00 - 17:00 Uhr

### Referentin:

Sarah Schrott, MBA, Französisch-Nativ-Speakerin

### Veranstaltungsort:

Baumkirchen, ES-Raum, 1. Stock, alte Volksschule

Preis: € 150,00 (11 UE)

## Französisch Nachhilfe für 14 - 18jährige

Sarah ist eine qualifizierte Französisch-Nativ-Speakerin und leitet den Kurs aufbauend auf den Grundlagen. Der Fokus wird auf fortgeschrittene Sprachkompetenzen gelegt, um Jugendlichen zu helfen, sich sicher und fließender auf Französisch auszudrücken. Der Kurs bereitet auch auf schulische Prüfungen vor und unterstützt bei individuellen Lernzielen.

### Termin:

Dienstag, 01.10.2024 - 17.12.2024,  
17:00 - 18:00 Uhr

### Anmeldeschluss:

26.09.2024

### Mitzubringen:

Schreibmaterialien (Heft, Stifte)

### Hinweis:

Details kannst du unter „weitere Infos“ auf der Homepage downloaden.



# VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & GESUNDHEIT

## Rückenfit für Männer

Der Schwerpunkt liegt in der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur (spezielle Übungen gegen Rückenschmerzen), in der Förderung der Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule (Verspannungen mildern, Fehlhaltungen bewusst machen und korrigieren, Übungen für die Bandscheiben) begleitet von Koordinations- und Gleichgewichtsübungen als auch Dehnungsübungen für einen gesunden Rücken.

**Kursleiterin:**  
Elisabeth Lang

**Termin:**  
Montag, 23.09.2024 - 20.01.2025,  
20.00 - 21.00 Uhr

**Ort:**  
Turnsaal Volksschule Baumkirchen

**Kosten:**  
€ 75,00 (15 UE)

**Mitzubringen:**  
Turnmatte, evtl. Handtuch

**Anmeldeschluss:**  
20.01.2025

## Faszientraining

Faszien durchziehen unseren gesamten Körper und spielen eine entscheidende Rolle für Beweglichkeit, Kraftübertragung und Schmerzfreiheit. Durch spezifische Techniken und Anwendungen, wie z.B. Rollmassagen mit der Faszienrolle, werden die körperliche Gesundheit, die Flexibilität und das Wohlbefinden gesteigert.

**Kursleiterin:**  
Sarah Schrott, MBA

**Termin:**  
Donnerstag, 03.10.2024 - 30.01.2025,  
18:00 - 19:00 Uhr

## Pilates

Ganzkörpertraining nach Pilates für AnfängerInnen und Fortgeschrittene; stärkt die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, sorgt für bessere Haltung, mehr Körperwohlfinden, mehr Beweglichkeit.

**Kursleiterin:**  
Elisabeth Lang

**Termin:**  
Montag, 23.09.2024 - 20.01.2025

**Ort:**  
Turnsaal Volksschule Baumkirchen

**Kosten:**  
€ 75,00 (15 UE)



**Mitzubringen:**  
Turnmatte, evtl. Handtuch

## Kurs für AnfängerInnen

**Kurszeit:**  
18:00 - 19:00 Uhr

## Kurs für Fortgeschrittene

**Kurszeit:**  
19:00 - 20:00 Uhr

»Sorge gut für deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.«

*Jim Rohn*

**Ort:**  
Turnsaal Volksschule Baumkirchen

**Kosten:**  
€ 110,00 (15 UE)

**Mitzubringen:**  
Faszienrolle, ev. Gymnastikmatte, feine Sportkleidung

**Anmeldeschluss:**  
29.09.2024

## Beckenbodentraining

Stärke deine Körpermitte. Mit gezielten Übungen wird der Beckenboden und die Rückenmuskulatur gestärkt und stabilisiert. Man beugt bei diesem Training Senkungen und Inkontinenz vor, verbessert seine Haltung und reduziert Rückenschmerzen.

**Kursleiterin:** Sarah Schrott, MBA

**Kosten:** € 110,00 (15 UE)

**Mitzubringen:**  
Gymnastikmatte, feine Sportkleidung

**Anmeldeschluss:**  
25.09.2024

## Kurs für AnfängerInnen

**Termin:**  
Dienstag, 01.10.2024 - 28.01.2025,  
18:00 - 19:00 Uhr

**Ort:**  
Turnsaal Volksschule Baumkirchen

## Kurs für Fortgeschrittene

**Termin:**  
Freitag, 27.09.2024 - 25.01.2025,  
10:30 - 11:30 Uhr

**Ort:**  
ES-Raum, Alte Volksschule Baumkirchen



**Herbst im Gemüsegarten:  
Aussäen, Auspflanzen, Schützen**

12.09.2024 19.30 Uhr - online

**Herbstarbeiten im Naturgarten**

10.10.2024 19.30 Uhr - online

**Einen Gemüsegarten starten -  
jetzt planen**

28.11.2024 19.30 Uhr - online

**Kosten:**  
€ 5,00 (1,5 UE)

**Details & Anmeldung:**  
auf [tiroler.bildungsforum.at](http://tiroler.bildungsforum.at)





# VERANSTALTUNGEN KULINARIK & ERNÄHRUNG

## Ernährungsworkshop - Zum Wohlfühlen-ICH

Dieser Workshop vermittelt dir das Wissen, um deine Ernährung zu verbessern und dich rundum wohl zu fühlen. Durch praktische Tipps und interaktive Elemente kannst du deine Essgewohnheiten nachhaltig verändern.

### Highlights:

Gemeinsames Kochen und Probieren gesunder Rezepte, Meal Prep (für eine stressfreie Woche), Setzen individueller Ernährungsziele, Erstellung eines persönlichen Ernährungsplans.

### Hinweis:

Details kannst du unter „weitere Infos“ auf der Homepage downloaden.

### Kursleiterin:

Sarah Schrott, MBA

### Termin:

Freitag, 17.01.2025 - 07.02.2025,  
19:00 - 21:00 Uhr

### Ort:

Baumkirchen, Schulküche in der Volksschule

### Kosten:

€ 55,00 (8 UE) inkl. Lebensmittelbeitrag

### Anmeldeschluss:

10.01.2025

## Männerkochkurs - Prime Time

FLEISCH - das Beste Stück in allen Spielarten... für echte Genießer

### Kursleiterin:

Simone Zauser

### Termin:

Freitag, 21.02.2025, 18:30 - ca. 22:30 Uhr

### Ort:

Baumkirchen, Schulküche in der Volksschule

### Kosten:

€ 55,00 (4 UE) Lebensmittelbeitrag

### Anmeldeschluss:

14.02.2025

## Biskuitteig - ganz leicht erklärt

Biskuitteig kennt jeder, und doch gelingt er nicht immer so, wie wir uns das wünschen. Harald zeigt uns, wie es ganz einfach ist, die Basics bei den verschiedenen Teigen zu erlernen und daraus tolles Gebäck zu zaubern. Wir starten mit dem Biskuitteig.

### Kursleiter:

Harald Neufang

### Termin:

Freitag, 10.01.2025, 18:30 - ca. 22:30 Uhr

### Ort:

Baumkirchen, Schulküche in der Volksschule

### Kosten:

€ 35,00 (4 UE) inkl. Lebensmittelbeitrag

### Anmeldeschluss:

09.01.2025

»Gutes Essen ist der beste  
Weg, um gute Laune  
zu haben.«

*VerfasserIn unbekannt*

## Backkurs für junge Leute ab 14

Backen kann ganz einfach sein, wenn man ein paar gute Tipps von einem Profi bekommt. Harald hilft euch, die Basics fürs Backen zu erlernen und zeigt euch, was man vermeiden soll.

### Kursleiter:

Harald Neufang

### Termin:

Freitag, 15.11.2024, 18:30 - ca. 22:30 Uhr

### Ort:

Baumkirchen, Schulküche in der Volksschule

### Kosten:

€ 5,00 (4 UE) Lebensmittelbeitrag

### Anmeldeschluss:

14.11.2024

## Weihnachtsgebäck International

Weihnachtsgebäck einmal anders. Was bäckt man sonst so in der Welt zu Weihnachten? Harald zeigt uns, wie leicht man zu Weihnachten etwas Neues anbieten kann. Eure Gäste werden überrascht sein.

### Kursleiter:

Harald Neufang

### Termin:

Freitag, 08.11.2024, 18:30 - ca. 22:30 Uhr

### Ort:

Baumkirchen, Schulküche in der Volksschule

### Kosten:

€ 35,00 (4 UE) inkl. Lebensmittelbeitrag

### Anmeldeschluss:

07.11.2024

## „Wok“ around the clock

Einfache asiatische Rezepte für jeden Tag - unwiderstehliche Ideen und clevere Wok-Tricks

### Kursleiterin:

Simone Zauser

### Termin:

Freitag, 22.11.2024, 18:30 - ca. 22:30 Uhr

### Ort:

Baumkirchen, Schulküche in der Volksschule

### Kosten:

€ 55,00 (4 UE) inkl. Lebensmittelbeitrag

### Anmeldeschluss:

12.11.2024





## VERANSTALTUNGEN MUSIK

### Blockflöte für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wird das Musizieren auf der Blockflöte mit viel Spaß und Freude nähergebracht. Der Kurs findet entweder im Einzelunterricht oder in Kleingruppen zu max. 3 Personen statt. Es werden keine musikalischen Vorkenntnisse benötigt. Jede/r, AnfängerInnen, Fortgeschrittene, jung oder alt, ist herzlich willkommen!

**Kursleiterin:**  
Siglinde Gruber

**Termine:**  
Mittwochnachmittag,  
02.10.2024 - 18.12.2024, je nach Einteilung

**Ort:**  
ES Raum, Alte Volksschule Baumkirchen

**Kursbeitrag:**  
€ 160,00 (10 UE)

Teilnehmende die nicht aus Baumkirchen sind: € 210,00

**Anmeldeschluss:**  
01.10.2024

### Gitarre & E-Gitarre für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Im Einzelunterricht zu je 30 Minuten wird jede/r SchülerIn, egal ob AnfängerIn oder Fortgeschrittene/r, individuell gefördert. Es geht um das Vertraut werden mit dem Instrument, dem Erlernen von Grundtechniken, Notenlesen, dem Begleiten von Liedern bzw. dem Spielen im Ensemble, der Erweiterung der Spieltechniken, dem Akkordspiel und dem Singen und Begleiten von selbst gewählten Liedern.

**Kursleiter:**  
Thomas Ochoa Gracio

**Termine:**  
Mittwoch, 02.10.2024 - 18.12.2024,  
je nach Einteilung

**Ort:**  
ES Raum, Alte Volksschule Baumkirchen

**Kursbeitrag:**  
€ 160,00 (10 UE)

Teilnehmende die nicht aus Baumkirchen sind: € 210,00

**Anmeldeschluss:**  
01.10.2024

### Musikalische Früherziehung für Kinder von 3 - 6 Jahren

In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Welt der Musik, Instrumente und Bewegung/Tanz erleben. Die Einheiten werden rhythmisch-musikalisch gestaltet und jede Einheit steht unter einem bestimmten Themenschwerpunkt (z.B. Weltall, Winter u.ä.). Innerhalb dieses Themenschwerpunktes werden wir Instrumente, unsere Stimme und unseren Körper, der auch als Instrument, Bewegungs- und Wahrnehmungsmöglichkeit dient, entdecken und ausprobieren. Dabei geht es vor allem um die Freude an der Musik, Bewegung und dem Erleben der Gemeinschaft, die dadurch entstehen kann. Die Kinder erlangen zudem auch erste Erfahrungen im Umgang und in der Handhabung von Instrumenten. (Kinder ab 3 Jahren bitte nur, wenn sich das Kind im Herbst in

keiner Eingewöhnungsphase befindet und diese bereits abgeschlossen ist.)

**Mitzubringen:**  
Gymnastikpatschen oder rutschfeste Socken

**Kursleiterin:**  
Salome Grall

**Termine:**  
Montag, 23.09.2024 - 15.02.2025,  
genaue Termine werden noch bekannt gegeben

**Ort:**  
ES Raum, Alte Volksschule Baumkirchen

**Kursbeitrag:**  
€ 50,00 (12 UE)

Teilnehmende die nicht aus Baumkirchen sind: € 65,00

**Anmeldeschluss:**  
23.09.2024



ONLINE - SEMINARE

KI &  
DIGITAL

### CANVA kann was! - Einführung & Vertiefung

Social Media Posts, Plakate oder Flyer schnell erstellt

Nach dem Einführungsseminar kennen Sie die Gestaltungsmöglichkeiten von CANVA im Vertiefungsseminar geht es um das Erstellen von Videos und Tondokumenten, Graphic Hacks und das Erstellen einer einfachen Website.

**Ort:** Online-Workshop via Zoom

**Referentin:**  
Veronika Lamprecht, Tiroler Bildungsforum

**Kosten:** € 20,00

### Einführungsworkshop

**Termin:**  
Dienstag, 24.09.2024  
19.00 - 20.30 Uhr, (2 UE)

**Anmeldeschluss:** 21.09.2024

### Vertiefungsworkshop

**Termin:**  
Dienstag, 15.10.2024  
19.00 - 20.30 Uhr, (2 UE)

**Anmeldeschluss:** 11.10.2024

### Künstliche Intelligenz & soziale Gerechtigkeit - Entlarvung des Bias

Bias bedeutet eine systematische Fehlschätzung. Dieser geht die Diskussionsveranstaltung in Bezug auf KI auf den Grund.

**Termin:**  
Montag, 23.09.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** online via Zoom

**Kursbeitrag:** keiner

**Anmeldeschluss:** 09.09.2024

**Details & Anmeldung:**  
auf [tiroler.bildungsforum.at](http://tiroler.bildungsforum.at)





## VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG FÜR KINDER

### Kinderturnen 6 - 10 Jährige

Das Kinderturnen bietet eine wunderbare Gelegenheit für die Kleinen, sich an Klein- und Großgeräten auszuprobieren und ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuüben. Durch die verschiedenen Übungen und Herausforderungen können sie nicht nur ihre motorischen Fähigkeiten, sondern auch ihre Körperwahrnehmung, Geschicklichkeit, Koordination, Konzentration und Ausdauer verbessern. Darüber hinaus macht das gemeinsame Spielen und Bewegen nicht nur Spaß, sondern fördert auch die Sozialkompetenz der Kinder. Sie lernen, im Team zu arbeiten, Rücksicht zu nehmen und sich gegenseitig zu unterstützen. Es ist eine großartige Möglichkeit, die Gesundheit der Kinder zu stärken und gleichzeitig wichtige soziale Fähigkeiten zu entwickeln. Viel Freude beim Kinderturnen!

#### Kursleiterinnen:

Verena Schgaguller, Sandra Klein

#### Termin:

Donnerstag, 26.09.2024 - 05.12.2024,  
16:30 - 17:30 Uhr

#### Ort:

Turnsaal Volksschule Baumkirchen

#### Kosten:

€ 85,00 (10 UE)

**Anmeldeschluss:** 20.09.2024

### Kinderturnen 4 - 6 jährige

„Kindern das geben, was sie brauchen!“ Die Freude an der Bewegung entdecken sowie fördern, mit der Kombination aus den verschiedenen Spielen, kreativen Bewegungslandschaften, Fantasiereisen und vielen weiteren gemeinsamen Aktivitäten. Die Möglichkeit, dass Kinder ihren Bedürfnissen nachgehen können, Selbstständigkeit, Selbstvertrauen sowie Teamfähigkeit erlangen, im Mittelpunkt steht der Spaß an der Bewegung, das Erleben von sportlichen Erfolgserlebnissen, sowie das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe.

#### Mitzubringen:

Trinkflasche, Turnkleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken

#### Kursleiterin:

Alina Meixger

#### Termin:

Donnerstag, 26.09.2024 - 16.01.2025,  
15:00 - 16:15 Uhr

#### Ort:

Turnsaal Volksschule Baumkirchen

#### Kosten:

€ 100,00 (15 UE)

#### Anmeldeschluss:

20.09.2024



## VERANSTALTUNG GESCHICHTE & POLITIK

### Vom Gauhaus zum Landhaus „Ein Tiroler NS-Bau & seine Geschichte“

Die Ausstellung erläutert die Bau-, Nutzungs- und Bedeutungsgeschichte des Gebäudes. Bei einer gemeinsamen Führung durch die Ausstellung im Landhaus erfahren wir mehr.

#### Termin:

Freitag, 05.10.2024, 15:00 Uhr

**Treffpunkt:** Landhaus Innsbruck

**Kosten:** keine

**Details & Anmeldung:**

auf [tiroler.bildungsforum.at](http://tiroler.bildungsforum.at)



## VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT

### Weidenflechtkurs

Lydia gestaltet mit uns wieder ein schönes Weidengeflecht.

#### Kursleiterin:

Lydia Schwaninger

#### Ort:

Baumkirchen, Foyer, Gemeindesaal

#### Kursbeitrag:

€ 40,00 (4 UE), inklusive € 15,00 Material

#### Anmeldeschluss:

01.01.2025

#### Kurs 1

##### Termin:

Montag, 13.01.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

#### Kurs 2

##### Termin:

Dienstag, 14.01.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

#### Kurs 3

##### Termin:

Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 - 22:00 Uhr

#### Kurs 4

##### Termin:

Donnerstag, 16.01.2025, 18:00 - 22:00 Uhr



# VERANSTALTUNGEN WOHL- BEFINDEN

## Klangschalenmeditation

Tiefenentspannung mit Klangschalen und Gong. Der Ton der Klangschale bringt Körper und Seele zum Schwingen, schenkt den Menschen Wohlbefinden und bewirkt eine sanfte angenehme Harmonisierung. Es wird schnell eine tiefe Entspannung erreicht in der das Loslassen von Blockaden geschehen kann.

### Kursleiterin:

Mümmeler-Dadak Claudia

### Veranstaltungsort:

Baumkirchen, Turnsaal Volksschule

Preis: € 10,00 (1 UE)

Die Schnupperstunde am Dienstag, 01.10.2024 ist kostenlos!

### Mitzubringen:

Matte, Decke, evtl. Polster

### Termine:

die Abende werden einzeln gebucht:  
Dienstag, 01.10.2024, 19:45 - 20:30 Uhr  
Dienstag, 05.11.2024, 20:00 - 20:45 Uhr  
Dienstag, 03.12.2024, 20:00 - 20:45 Uhr  
Dienstag, 07.01.2025, 20:00 - 20:45 Uhr

### Anmeldeschluss:

immer am Tag der Veranstaltung

## Mentale Gesundheit - das tut gut!

Je mehr Menschen über kleine Tipps und Übungen Bescheid wissen, die der Psyche des Menschen gut tun, umso mehr Menschen kann es trotz vielfältiger negativer Einflüsse von außen besser gehen. Einmal im Monat lädt die Erwachsenenschule zu einem kostenlosen Online-Vortrag ein, bei dem konkrete, einfache Maßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit vorgestellt werden.

### Übungen und Tipps zu den Bereichen:

- Bewegung - Atmung - Entspannung
- Kreativität
- Schreiben - Lesen - Erzählen
- Natur - Kultur - Gesellschaft

Der erste Online-Abendvortrag findet am **World Mental Health Day**, am **Donnerstag, 10.10.2024, 19.30 Uhr** statt - dann in Folge 1 x monatlich.

Details dazu auf der Seite der Erwachsenenschule unter Onlineangebote.



FunktionärInnen und Mitglieder in Vereinen stehe vor vielfältigen Herausforderungen.

Mit dem monatlichen kostenlosen Onlineangebote für alle ehrenamtlichen in unseren Vereinen, sollen diese noch besser und mit höherer (Rechts-)sicherheit bewältigt werden können.

## Datenschutzgrundverordnung – ein Update

01.10.2024, 19.00 Uhr - online

## Barrierefreie(re) Veranstaltungen

05.11.2024, 19.00 Uhr - online

## Buchhaltung & Rechnungsprüfung

03.12.2024, 19.00 Uhr - online

## Mentale Gesundheit im Vereinsleben

07.01.2025, 19.00 Uhr - online

Details zu den Veranstaltungen &  
Anmeldung:

<https://tiroler-bildungsforum.at> oder  
0512/581465

# ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Baumkirchen ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Claudia Mümmeler-Dadak, Ingeborg Haas & Ulli Tschenett ehrenamtlich geführt. Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule.  
[www.erwachsenenschulen.at/baumkirchen](http://www.erwachsenenschulen.at/baumkirchen)

## DANKE AN



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung