



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

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



VERANSTALTUNGEN SPRACHE

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

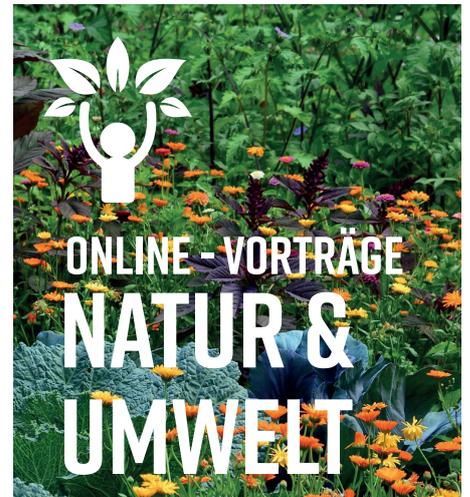
Termin:
Dienstag, 01.10.2024 - 28.01.2025,
18:00 - 19:00 Uhr

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



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



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



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 Onlineangeboten 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

DANKE AN



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung