

PROGRAMM HERBST & WINTER 2024 /25

# ERWACHSENENSCHULE WAIDRING



TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM



SPRACHE &  
LITERATUR



BEWEGUNG &  
WOHLBEFINDEN



KREATIVITÄT &  
HANDWERK



FÜR KINDER &  
ELTERN



GESCHICHTE(N) &  
NATUR



NATUR &  
UMWELT



FÜR AKTIVE IN  
VEREINEN



DEMOKRATIE &  
GESELLSCHAFT



KULINARIK &  
ERNÄHRUNG

# PROGRAMM

# HERBST & WINTER

Liebe Waidringerinnen  
und Waidringer,  
liebe Interessierte,

mit dieser Broschüre dürfen wir euch unser Kursangebot für den Herbst vorstellen!  
Mit mehr als 25 Kursen, Vorträgen und Workshops aus den Bereichen Sport, Sprache, Kreativität, Kulinarik und mentale Gesundheit haben wir auch dieses Jahr wieder ein abwechslungsreiches Programm für verschiedenste Generationen und Interessen zusammengestellt. Wir hoffen, es ist für jeden etwas dabei!

Natürlich dürfen wir nicht nur Einheimische bei unseren Kursen begrüßen: Wir freuen uns, wenn ihr bei euren Freunden und Bekannten aus der Umgebung Werbung für unser Angebot macht!

Anmelden kann man sich auf unserer Homepage ([www.erwachsenenschulen.at/waidring](http://www.erwachsenenschulen.at/waidring)): Einfach Kurs auswählen und im Anmeldeformular eure Daten eintragen. Natürlich ist auch weiterhin eine telefonische Anmeldung im Gemeindeamt möglich (05353 52020).

Leider müssen wir erneut darauf hinweisen, dass wir bei der Durchführung der Kurse auf Mindestteilnehmerzahlen angewiesen sind. Unsere Arbeit als Leiterinnen ist ehrenamtlich, aber wir müssen Raumgebühren und die Referentenhonorar von der Teilnahmegebühr bezahlen.

Solltet ihr also kurzfristig verhindert sein, bitte unbedingt anrufen (Christiane: 0664 534 9778 bzw. Nadine: 0664 474 1454) oder eine E-Mail ([es-waidring@tsn.at](mailto:es-waidring@tsn.at)) senden, damit wir den Kurs ggf. absagen können. Ohne Absage müssen wir leider den vollen Kurspreis verrechnen. Vielen Dank für eurer Verständnis!

Wir wünschen einen sportlichen, kreativen und interessanten Herbst,

Christiane & Nadine  
Leiterinnen der  
Erwachsenenschule Waidring

# '24

## SPRACHE & LITERATUR



SEITE 04

„Good Morning“ Englisch am Vormittag (Niveau A2)

Italienisch für leicht Fortgeschrittene  
Waidringer Buchclub - vom Buch ins Gespräch

## KULINARIK & ERNÄHRUNG



SEITE 06

Hokospokus - Zuckerfreie Jause  
Kochkurs - Thailändische Küche  
Kochkurs „Nur mit hudeln beim Strudeln“

## GESCHICHTE(N) & KULTUR



SEITE 08

Chronikwanderung in Waidring  
Führung: Vom Gauhaus zum Landhaus

## KREATIVITÄT



SEITE 09

Sketchnotes Workshop

## MENTALE GESUNDHEIT & SICHERHEIT



AB SEITE 10

Weiblicher Zyklus - play yourself!

Vortrag: Erste Hilfe für die Seele  
Selbstverteidigungskurs für Mutter und Tochter

Die Macht der Gedanken & Worte

Online: Mentale Gesundheit - das tut gut!

## BEWEGUNG & FITNESS



AB SEITE 13

Zirkeltraining - Konditionelles & koordinatives Training

Ganzkörpertraining

Functional-Fitness Kurs

Funktionelles Training für Männer

Yin & Yang Yoga

Pilates am Morgen

Yin Yoga

Fit & aktiv für Junggebliebene

Mountainbike Kurs 1: Basics & Safety Skills

Mountainbike Kurs 2: Trail Kurs

## FÜR KINDER & ELTERN



AB SEITE 19

Kreative Lesezeit mit dem Kinderbuchklassiker „Elmar“ - Was macht mich besonders?

Halloweengeschichten - Gruselspaß  
Zwergaltreff - Spaß für die Kleinsten mit Mama und/oder Papa

Massage für dein Baby

Massage für dein Schulkind

Eltern-Kind-Turnen

Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs

Baby- und Kinderflohmarkt (4h)



SEITE 23

## FÜR VEREINE

Datenschutzgrundverordnung – ein Update

Barrierefreie(re) Veranstaltungen

Buchhaltung & Rechnungsprüfung

Mentale Gesundheit im Vereinsleben

## KI & DIGITAL



SEITE 23

Künstliche Intelligenz & soziale Gerechtigkeit - Entlarvung des Bias

GLEICH JETZ ANMELDEN AUF: [WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/WAIDRING](http://WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/WAIDRING)



# VERANSTALTUNGEN SPRACHE & LITERATUR

## „Good Morning“ Englisch am Vormittag (Niveau A2)

In einer lockeren Lernatmosphäre sprechen wir auf Englisch über unseren Alltag, Familie, Beruf, Essen, Einkaufen, Reisen usw. Sie verfügen bereits über erste Basiskenntnisse in der englischen Sprache und wollen diese verstärkt einsetzen. Ziel: Wortschatz erweitern sowie Wiederholung und Vertiefung der Basis-Grammatik und des Basis-Vokabulars.

**Kursleiterin:**  
Nicky Pockenauer (Native Speaker)

**Kurszeiten:**  
Donnerstag, 26.09.2024 - 21.11.2024  
09:00 - 10:40 Uhr  
(8 Vormittage zu je 100 Minuten)

**Kursort:**  
Sitzungssaal Gemeinde Waidring

**Kurskosten:**  
€ 135,00 (inkl. Lernmaterialien)

## Italienisch für leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs bauen wir mit authentischen Materialien auf der Basisgrammatik und dem Grundvokabular der italienischen Sprache auf. Wir führen einfache Gespräche um uns alltagsnah, kulturell und kulinarisch im „Bel Paese“ zurecht finden zu können.

**Kursleiterin:**  
Mag. Nadine Foidl

**Kurszeiten:**  
Mittwoch, 25.09.2024 - 13.11.2024,  
18:00 - 19:40 Uhr  
(8 Abende zu je 100 Minuten)

**Kursort:**  
Sitzungssaal Gemeinde Waidring

**Kurskosten:**  
€ 135,00 (inkl. Lernmaterialien)

## Waidringer Buchclub - vom Buch ins Gespräch

Seit zwei Jahren trifft sich in unserem Buchclub eine Runde aus rund 10 begeisterten LeserInnen um einmal monatlich über ein Buch zu diskutieren!

Der Ablauf ist einfach: Gemeinsam entscheiden wir uns für ein Buch und lesen es bis zum nächsten Treffen zuhause im individuellen Lesetempo. In gemütlicher Runde sprechen wir dann über unsere Eindrücke rund um Figuren, Inhalt, Themen und oft auch über das Leben selbst.

Unser Buchclub soll ganz einfach zum Lesen motivieren und oftmals entdecken wir dabei auch Bücher, die man so nicht gelesen hätte. Wir freuen uns auf weitere begeisterte Leser!

## Diese Bücher haben wir bisher unter anderem gelesen:

Ich bleibe hier (Marco Bolzano), das Flüstern der Feigenbäume (Elif Shafak), eine Frage der Chemie (Bonnie Garmus), Stay away from Gretchen (Susanne Abel), Über Menschen (Juli Zeh), Sommer wie Winter (Judith W. Taschler), die Möglichkeit von Glück (Anne Rabe), Ninschhof (Johanna Seberger) und mehr!

**Unser Buchclub Buch im  
September 2024:** „Endstation Malma“  
von Alex Schulman

**Kursleiterin:**  
Mag. Christiane Hochfilzer

**Treffen:**  
Donnerstag, 26.09. / 31.10. / 28.11. /  
19.12.2024 / 30.01.2025 18:30 - 19:45 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich!

**Kursort:**  
Bücherei Waidring

**Kurskosten:**  
kostenlos





# VERANSTALTUNGEN KULINARIK & ERNÄHRUNG



## Hokospokus - Zuckerfreie Jause

Ein Nährstoffmangel bei Kindern kann zu erhöhter Stressausschüttung, Konzentrationsproblemen, Entwicklungsstörungen, Unter- bzw. Übergewicht oder schlechten Essgewohnheiten führen. Um wichtiger ist es, auch bei der täglichen Jause auf ausgewogene, nährstoffreiche Pausenideen zurückzugreifen! Im Workshop mit Michaela Hörhager bekommen wir eine kurze Einführung über Kinder- und Jugendernährung, pädagogische Tipps und bereiten

natürlich gemeinsam eine Auswahl alltagstauglichen und einfachen Rezeptideen zu.

**Kursleiterin:**  
Michaela Hörhager,  
Ernährungsberaterin

**Kurszeiten:**  
Freitag, 04.10.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

**Kursort:**  
Pfarrheim Küche Waidring

**Kurskosten:**  
€ 50,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Foto: marie

»Das Kochen ist ein wenig wie Kino. Was zählt, ist das Gefühl.«

*Anne-Sophie Pic, Chefköchin*

## Kochkurs - Thailändische Küche

Es erwartet uns eine kulinarische Geschmacksreise in die Welt der thailändischen Küche. An diesem Abend zaubert Mona Böhm mit uns klassische Gerichte aus dem Land des Lächelns. Neben landestypischen, exotischen Zutaten verwendet die ursprüngliche Salzburgerin, welche mit ihrer Familie sechs Jahre in Singapur lebte, auch reichlich regionale Produkte. Alle Gerichte werden wir an diesem Abend sowohl in traditioneller, als auch in vegetarischer bzw. veganer Form zubereiten.

**Kursleiterin:**  
Mona Böhm

**Kurszeiten:**  
Freitag, 11.10.2024, 17:30 - 20:30 Uhr

**Kursort:**  
Pfarrheim Küche Waidring

**Kurskosten:**  
€ 55,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

## Kochkurs „Nur nit hudeln beim Strudeln“

Ein richtiger Strudelteig selbst gemacht schmeckt unvernünftig gut – und ist überhaupt gar nicht schwer! Egal ob als Suppeneinlage, als Hauptgang, vegetarisch oder zum Dessert als süße Variante - Strudel sind immer ein Genuss! In gemütlicher Runde lädt Irene Heigenhauser zum Mitkochen und Probieren ein!

**Kursleiterin:**  
Irene Heigenhauser

**Kurszeiten:**  
Samstag, 09.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

**Kursort:**  
Pfarrheim Küche Waidring

**Kurskosten:**  
€ 50,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Mitzubringen: Kochschürze





# VERANSTALTUNGEN GESCHICHTE(N) & KULTUR

## Wanderung durch die Geschichte - von Mühlthal bis ins Dorf

Mit Ortschronisten Hans Steiner begeben wir uns auf Geschichtsreise in Waidring. Wir starten vom Ortsteil Mühlthal, über Reiterdörf zum Weindlbauer - über Kappl zum Hof am Berg und weiters über die Alpachschmiede, Schredergasse zurück ins Dorfzentrum. Hans Steiner berichtet dabei über die Entstehung und Entwicklung unseres Ortes, über die verschiedenen Flur- und Hofnamen, alte Grenzverläufe, Sagen und Überlieferungen.

**Führung:**  
Hans Steiner, Ortschronist

**Termin:**  
Samstag, 05.10.2024, 08:00 - 12:00 Uhr  
(Ersattermin bei Schlechtwetter:  
Samstag, 12.10.2024 08:00 Uhr)

**Treffpunkt:**  
Bushaltestelle Waidring Dorf  
vor dem Tourismusverband

**Kurskosten:**  
€ 15,00 inkl. Busticket

**Mitzubringen:**  
Gutes Schuhwerk, Trinkflasche und  
Jause falls benötigt.

## Führung: Vom Gauhaus zum Landhaus - ein Tiroler NS Bau & seine Geschichte

Das Neue Landhaus ist der größte noch bestehende NS-Bau in Tirol. Die Ausstellung in den ehemaligen Repräsentationsräumen der Gauleitung widmet sich der NS-Vergangenheit des Landhausareals. Sie zeigt in umfangreichen Dokumenten aus verschiedenen Archiven Planung, Bau und Nutzung des Gebäudes und beleuchtet seinen Bedeutungswandel bis in die Gegenwart.

**Führung:**  
Mag. Ivan Stecher, Zeithistoriker, Mitarbeiter des Tiroler Landesarchivs

**Termin:**  
Freitag, 04.10.2024, 15:00 Uhr

**Treffpunkt:**  
15 Minuten vor Beginn, Eingang Landhaus, Eduard Wallnöferplatz 3, IBK

**Kosten:**  
keine

**Anmeldung:**  
bis 3 Tage vorher auf  
tiroler-bildungsforum.at



# VERANSTALTUNG KREATIVITÄT

## Sketchnotes Workshop - einfach zeichnen lernen!

Du möchtest kreativ werden und etwas Neues ausprobieren? Wir wäre es mit Zeichnen? Du glaubst, du kannst das nicht? Martina Rußegger beweist dir das Gegenteil.

Anhand der Technik der Sketchnotes erstellst einfache, wirkungsvolle Bilder und kannst so deinen Terminkalender, dein Schulheft oder deine Kochrezepte aufhübschen sowie Glückwunschkarten selbst erstellen.

Im Kurs erklärt sie die Basics des visuellen Alphabets, wie du Schriften verbessern kannst und gemeinsam erstellen wir Weihnachtskarten.

**Kursleiterin:**  
Martina Rußegger

**Kurszeiten:**  
Freitag, 22.11.2024, 18:00 - 20:30 Uhr

**Kursort:**  
Pfarrsaal Waidring

**Kurskosten:**  
€ 55,00; zzgl. 15 EUR Materialkosten für  
Stifte und Papier



# NATUR & UMWELT

Online-  
angebot

## Natur im Garten

Alle 14 Tage finden Onlinevorträge zum naturnahen Gärtnern auf Balkon, Terrasse oder im Garten statt. Natur im Garten-SpezialistInnen stehen nach dem Vortrag für Fragen zur Verfügung. Hier zwei Themen im Herbst - weitere Vorträge auf der Homepage des Tiroler Bildungsforums.

**Herbst im Gemüsegarten: Aus-  
säen, Auspflanzen, Schützen**  
12.09.2024 19.30 Uhr - online

**Herbstarbeiten im Naturgarten**  
10.10.2024 19.30 Uhr - online

**Vögel im Garten**  
24.10.2024 19.30 Uhr - online

**Einen Gemüsegarten starten -  
jetzt planen**  
28.11.2024 19.30 Uhr - online

Weitere Veranstaltungen &  
Anmeldung: [tiroler-bildungsforum.at](http://tiroler-bildungsforum.at)





# VERANSTALTUNGEN MENTALE GESUNDHEIT & SICHERHEIT

## Weiblicher Zyklus - play yourself!

Wie du bereits gemerkt hast, befinden wir uns in einer sehr schnelllebigen Zeit. Immer schneller, höher, weiter, ein großes Gegeneinander anstatt Miteinander und on top ist unsere Gesellschaft an den männlichen Zyklus angepasst. Klar das Frauen das Gefühl haben, sie müssen sich da durchkämpfen, sich beweisen oder im worst case selber die „Männerrolle“ übernehmen.

*Spoiler:*  
Das wird nicht gut gehen auf die Dauer.  
Warum? erfährst du im Workshop :-)

Andrea Salfenauer zeigt dir wie wertvoll unser weiblicher Zyklus für uns sein kann und wie schön es ist einfach eine FRAU zu sein. Je mehr wir wieder zurück in unsere Essenz kommen umso schöner werden unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und vor allem unser eigenes Leben.

## Was du mitbringen sollst:

- Offenheit und Bereitschaft sich auf etwas „Neues“ einzulassen
- Yogamatte, Kissen oder eine Decke damit du gemütlich sitzen kannst
- Kleidung, in der du dich wohl fühlst
- einen Block und Stift, wenn du dir etwas notieren willst

**Kursleiterin:**  
Andrea Salfenauer

**Kurszeiten:**  
Donnerstag, 17.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

**Kursort:**  
Pfarrsaal Waidring

**Kurskosten:**  
€ 22,00

»Dein Zyklus ist wie eine Harfe,  
wenn du sie verstehen lernst, sie  
richtig stimmst, spielen lernst,  
dann wird dein Leben zauberhaft & elegant!«

## Vortrag: Erste Hilfe für die Seele

Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit (WHO) – eine gesunde Psyche ist wichtig für das gesamte Wohlbefinden des Menschen.

Im Laufe des Lebens sind wir immer wieder gefordert, mit Belastungen und schwierigen Situationen umzugehen und dabei möglichst psychisch gesund zu bleiben. Was hilft uns dabei? Und was kann jeder/jede für die eigene psychische Gesundheit tun?

Wenn Menschen psychisch aus dem Gleichgewicht kommen oder sogar krank werden, sind viele Lebensbereiche belastet – Beziehungen, Arbeit und das gesamte persönliche Umfeld. Das betrifft viele Menschen, und doch tun sich die meisten schwer, darüber zu sprechen und sich Hilfe zu suchen.

Gerade dann ist Unterstützung aus der Umgebung besonders wertvoll. Doch viele Menschen wissen nicht, was sie als Angehörige oder Freundin tun sollen und fragen sich: Was kann ich tun, um zu helfen? Das Programm Erste Hilfe für die Seele zeigt auf, wie man erkennt, dass jemand im eigenen Umfeld in einer seelischen Notlage ist und wie man diesen Menschen gut unterstützen kann.

**Kursleiterin:**  
Dr. Regina Seibl, Trainerin für Erste Hilfe für die Seele

**Kurszeiten:**  
Freitag, 15.11.2024, 19:00 Uhr

**Kursort:**  
Pfarrsaal Waidring

**Hinweis:**  
freiwillige Spenden,  
keine Anmeldung notwendig

## Selbstverteidigungskurs für Mutter und Tochter

In diesem Kurs zeigt uns Devid Smole - Exekutivbeamter der Justizwache, Vortragender an der Strafvollzugsakademie und diplomierter psychosozialer Berater & Coach - wie man in verschiedenen Gewaltsituationen richtig agiert und wie man sich effektiv selber schützen kann. Wir lernen, bedrohliche Lagen zu erkennen und wie man damit umgeht. Außerdem lernen wir die wichtigsten rechtlichen Grundlagen kennen und fokussieren uns auch auf unsere mentale Stärke.

Für diesen Kurs muss man kein Sport-Profi sein oder spezielle Voraussetzungen mitbringen.

**Mitzubringen:**  
Tasche oder Rucksack, eine Zeitung, Schlüsselbund, Sportbekleidung, die kaputt gehen darf, Turnschuhe

**Kursleiter:**  
Devid Smole

**Kurszeiten:**  
Samstag, 19.10.24, 09:00 - 13:00 Uhr

**Kursort:**  
Volksschule Waidring, Turnsaal

**Kurskosten:**  
€ 70,00 für 2 Personen





## Die Macht der Gedanken & Worte

Die Macht der Gedanken und Worte beeinflusst unser Leben tiefgreifend. Positive Gedanken stärken das Selbstwertgefühl und fördern das Wohlbefinden, während negative Denkmuster Ängste und Selbstzweifel erzeugen. Achtsame Kommunikation und positive Selbstgespräche können Beziehungen verbessern und unser Wohlbefinden fördern. Durch bewussten Umgang mit Gedanken und Worten können wir unser Leben und das unserer Mitmenschen positiv gestalten und neue Blickwinkel gewinnen. Was denkst du?

## 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 das Tiroler Bildungsforum zu einem kostenlosen **Online-Vortrag** ein, bei dem konkrete, einfache Maßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit vorgestellt werden.

**Mitzubringen:**  
Etwas zum Schreiben für persönliche Notizen

**Kursleiterin:**  
Elisabeth Hohenwarter

**Kurszeiten:**  
Dienstag, 19.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

**Kursort:**  
Pfarrsaal Waidring

**Kurskosten:**  
€ 35,00

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.



# VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & FITNESS

## Zirkeltraining - Konditionelles & koordinatives Training

In diesem Kurs dreht sich alles um ein vielseitiges Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Nach kurzem Aufwärmspiel und Intervalltraining bauen wir gemeinsam einen abwechslungsreichen Zirkel mit buntgemischten Geräten. Durch die verschiedenen Stationen und Geräte kräftigt man individuell im eigenen Trainingstempo effektiv die gesamte Körpermuskulatur und stärkt zudem Ausdauer und Beweglichkeit.

**Mitzubringen:**  
Sportbekleidung, ein Handtuch und eine Trinkflasche

**Kursleiterin:**  
Maria Flatscher, BEd

**Kursort:**  
Volksschule Waidring, Turnsaal

**Kurskosten:**  
€ 64,00

### Kurs 1

**Kurszeiten:**  
Montag, 23.09.2024 - 04.11.2024,  
19:00 - 20:30 Uhr  
(6 Einheiten à 1,5 Stunden)  
Keine Einheit am 28.10.2024

### Kurs 2

**Kurszeiten:**  
Montag, 13.01.2025 - 24.02.2025,  
19:00 - 20:30 Uhr  
(6 Einheiten à 1,5 Stunden)  
Keine Einheit am 10.02.2025





## Ganzkörpertraining

Nach einem dynamischen Aufwärmen formen wir gezielt unseren gesamten Körper mit unterschiedlichen Kräftigungsübungen. Abschließend gibt es noch ein entspannendes Dehnprogramm, um die Beweglichkeit zu fördern. Ein Training für eine gemischte Zielgruppe, keine konditionellen Voraussetzungen erforderlich.

### Mitzubringen:

Sportsachen, ein Handtuch und eine Trinkflasche

### Kursleiterin:

Anita Unterrainer

## Functional-Fitness Kurs

Hier erwartet dich ein effektives, individuelles und variantenreiches Ganzkörperworkout, welches deine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Balance und auch dein Durchhaltevermögen stärken wird. Jedes Workout wird für dich eine Herausforderung und eine Challenge sein. Spaß; und laute Musik werden dich dabei begleiten. Am Ende wirst du dich richtig gut fühlen und kannst stolz auf dich sein.

### Mitzubringen:

Sportsachen, ein Handtuch und eine Trinkflasche

### Kursort:

Volksschule Waidring, Turnsaal

### Kurskosten:

€ 75,00

### Kurs 1

#### Kurszeiten:

Mittwoch, 25.09.2024 - 27.11.2024,  
19:00 - 20:05 Uhr  
(NEU: 10 Einheiten à 65 Min.)

### Kurs 2

#### Kurszeiten:

Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025,  
19:00 - 20:05 Uhr  
(NEU: 10 Einheiten à 65 Min.)  
Keine Einheit am 12.02.2025

### Kursleiterin:

Maren Wörgötter, Dipl. Health,  
Fitness & Personaltrainerin

### Kursort:

Volksschule Waidring, Turnsaal

### Kurskosten:

€ 60,00

### Kurs 1

#### Kurszeiten:

Dienstag, 24.09.2024 - 19.11.2024  
17:00 - 18:00 Uhr  
(8 Einheiten à 60 Minuten)  
Keine Einheit am 29.10.2024

### Kurs 2

#### Kurszeiten:

Dienstag, 14.01.2025 - 11.03.2025  
Gruppe 1: 16:45 - 17:45 Uhr  
Gruppe 2: 17:45 - 18:45 Uhr  
(8 Einheiten à 60 Min), keine Einheit am 11.02.2025

## Funktionelles Training für Männer

In diesem Training für Männer geht es vorwiegend um funktionelles Krafttraining und Beweglichkeit. Funktionelle Übungen verbessern unsere allgemeine Kraft und helfen uns bei Bewegungen im Alltag. Beweglichkeit wiederum ist die Grundlage für ein gesundes und koordiniertes Bewegungsmuster. Sowohl gut trainierte Sportler als auch all jene, die wieder in Form kommen möchten, sind herzlich willkommen.

### Kursleiter:

Markus Bader, BEd

### Kurszeiten:

Dienstag, 24.09.2024 - 12.11.2024,  
19:30 - 21:00 Uhr  
(8 Abende à 90 Minuten)

### Kursort:

Volksschule Waidring, Turnsaal

### Kurskosten:

€ 84,00

## Yin & Yang Yoga

Yin & Yang Yoga Flow ist eine ideale Mischung aus Dynamik und Entspannung. Der Körper wird in der dynamischen Yang Sequenz angenehm gekräftigt und wirkt vor allem auf die Muskeln. Im Yin Yoga Part arbeiten wir mit den Gelenken und den Faszien, sorgen für mehr Beweglichkeit und gleichzeitig mehr Entspannung und Ruhe.

Der Effekt: Es entstehen Wärme und Energie - das aktiviert den Stoffwechsel, versorgt die Zellen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und reinigt den Körper. Mit vitalisierenden Mobilisationsübungen wird der Körper gleichermaßen gekräftigt und gedehnt. Atemübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit und Entspannungsübungen holen den Stress aus jeder Zelle. Vor allem aber beruhigt es den Geist: Ein Yin & Yang-Flow ist wie eine Meditation in Bewegung. Man kommt zur Ruhe, der Kopf kann abschalten.

### Mitzubringen:

Yoga Matte, Decke, Polster

### Kursleiterin:

Sonja Harasser, zertifizierte  
Yoga Lehrerin aus Fieberbrunn

### Kursort:

Pfarrsaal Waidring

### Kurskosten:

€ 132,00

### Kurs 1

#### Kurszeiten:

Montag, 30.09.2024 - 25.11.2024,  
19:00 - 20:15 Uhr  
(8 Einheiten à 75 Min.)  
Keine Einheit am 11.11.2024

### Kurs 2

#### Kurszeiten:

Montag, 13.01.2025 - 10.03.2025,  
19:00 - 20:15 Uhr  
(8 Einheiten à 75 Min.)  
Keine Einheit am 10.02.2025





## Pilates am Morgen

Pilates ist ein sehr effektives, ganzheitliches Trainingskonzept. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch das Training sehr schonend und für alle Altersgruppen geeignet ist. Beim Pilates werden vor allem die tief liegenden und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung wichtig sind. Deshalb ist Pilates nicht nur zur Körperstraffung, sondern vor allem auch bei Rückenproblemen eine sehr effektive Methode. Das Training wird von ruhiger Musik begleitet und beinhaltet kräftigende Übungen, Stretching und bewusste Atmung.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Sportbekleidung und eine Trinkflasche

### Kursleiterin:

Claudia Salcher, Pilates Trainerin und Sportwissenschaftlerin

### Kursort:

Pfarrsaal Waidring

### Kurs 1

#### Kurszeiten:

Mittwoch, 18.09.2024 - 23.10.2024,  
08:30 - 09:30 Uhr  
(NEU: 6 Einheiten à 60 Min.)

#### Kurskosten:

€ 105,00

### Kurs 2

#### Kurszeiten:

Mittwoch, 15.01.2025 - 12.03.2025,  
08:30 - 09:30 Uhr  
(NEU: 8 Einheiten à 60 Min.)  
Keine Einheit am 12.02.2025

#### Kurskosten:

€ 140,00

## Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter, ruhiger Yoga-Stil und für jede:n geeignet! Dabei werden sowohl tiefe Gewebsschichten (Faszien), als auch Meridiane und Chakren angesprochen. Zu Beginn einer Position reagieren Körper und Geist oft mit Widerstand, erst nach einer Weile beginnen sie sich zu lösen und zu entspannen. Um diesen Widerstand zu überwinden bleibt man mehrere Minuten lang ruhig in den Körperübungen.

Vorteile von Yin Yoga:

- Lösung von Verklebungen & Verkürzungen der Faszien
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stressreduktion
- Wirkt bis auf Organebene durch die faszialen Verbindungen
- Kann die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Kann Schlafprobleme lindern

### Mitzubringen:

Yoga Matte, warme Kleidung, Decke

### Kursleiterin:

Kathrin Stumpf, zertifizierte Yoga Lehrerin aus St. Jakob

### Kursort:

Pfarrsaal Waidring

### Kurskosten:

€ 132,00

### Kurs 1

#### Kurszeiten:

Dienstag, 24.09.2024 - 12.11.2024,  
19:00 - 20:15 Uhr  
(8 Einheiten à 75 Min.)

### Kurs 2

#### Kurszeiten:

Dienstag, 14.01.2025 - 11.03.2025,  
19:00 - 20:15 Uhr  
(8 Einheiten à 75 Min.)  
Keine Einheit am 11.02.2025

## Fit & aktiv für Junggebliebene

Regelmäßige und gezielte Bewegung erhöht das Wohlbefinden und beugt körperlichen und psychischen Beschwerden vor. Zu einer Stunde mit viel Fröhlichkeit in der Gemeinschaft und gesunder Bewegungsgymnastik sind alle herzlich eingeladen. Konditionelle Voraussetzungen sind keine erforderlich.

### Mitzubringen:

Sportbekleidung, ein Handtuch und eine Trinkflasche

### Kursleiterin:

Anita Unterrainer

### Kursort:

Volksschule Waidring, Turnsaal

### Kurskosten:

€ 70,00

### Kurs 1

#### Kurszeiten:

Donnerstag, 26.09.2024 - 28.11.2024,  
18:00 - 18:50 Uhr  
(10 Einheiten à 50 Minuten)

**Achtung: NEUE KURSZEIT!**

### Kurs 2

#### Kurszeiten:

Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025,  
18:00 - 18:50 Uhr  
(10 Einheiten à 50 Minuten)

Keine Einheit am 13.02.2025





## Mountainbike Kurs 1: Basics & Safety Skills

In diesem geführten Mountainbike Kurs mit René Koller - diplomierter Sportwissenschaftler und staatlich geprüfter Bike Guide - lernst du sicheres Fahrverhalten bergauf -/ab auf losem Untergrund, damit du noch mehr Spaß und Kontrolle beim Biken hast! Auch für E-Bikes geeignet! René zeigt dir am Vormittag das richtige Trailverhalten und die Grundtechniken (Kurven, Bremsen, Steilabfahrt, etc.) Nach der Mittagspause steht dann eine zweistündige, geführte Bike Tour an (500 hm / 15 km).

## Mountainbike Kurs 2: Trail Kurs

In diesem geführten Mountainbike Kurs mit René Koller - diplomierter Sportwissenschaftler und staatlich geprüfter Bike Guide - lernst du sicheres Fahrverhalten im schwierigen Gelände und direkt auf den Trails! Auch für E-Bikes geeignet! René erklärt am Vormittag das richtige Trailverhalten und die Grundtechniken (Kurven, Bremsen, Steilabfahrt, etc.) Nach der Mittagspause steht eine zweistündige Trailtour am Harschbichl Trail an.

**Hinweis:**  
Es empfiehlt sich hier, auch am Kurs 1 teilzunehmen (jedoch kein Muss).

**Mitzubringen sind:**  
gewartetes und entsprechendes Mountainbike oder E-Bike, Helm, Handschuhe, Brille und entsprechende Kleidung

**Kursleiter:**  
René Koller

**Kurszeiten:**  
Samstag, 05.10.2024, 09:00 - 15:00 Uhr (mit Mittagspause)  
Bei Schlechtwetter ist ein Ausweichtermin nach Absprache möglich.

**Treffpunkt:**  
09:00 am Gondelparkplatz in Waidring

**Kurskosten:**  
€ 85,00

**Preishinweis:**  
Werden beide Bike Kurse gebucht, reduzieren sich die Gesamtkosten auf € 99,00 pro Person!

**Mitzubringen sind:**  
gewartetes und entsprechendes Mountainbike oder E-Bike, Helm, Handschuhe, Brille und entsprechende Kleidung

**Kursleiter:**  
René Koller

**Kurszeiten:**  
Sonntag, 13.10.2024, 08:30 - 15:00 Uhr (mit Mittagspause)

**Treffpunkt:**  
08:30 am Gondelparkplatz in Waidring

**Kurskosten:**  
€ 85,00

**Preishinweis:**  
Werden beide Bike Kurse gebucht, reduzieren sich die Gesamtkosten auf € 99,00 pro Person!



## Kreative Lesezeit mit dem Kinderbuchklassiker „Elmar“ - Was macht mich besonders? Für Kinder von 4 bis 6 Jahren.

An diesem Nachmittag erzählt Christine mit dem Erzähltheater die wunderbare Geschichte vom Elefanten Elmar. Im Anschluss erforschen wir spielerisch an verschiedenen Stationen die Frage: „Was macht mich besonders?“ Inspiriert von dieser Fragestellung lassen wir unserer Kreativität freien Lauf und gestalten ein tolles Elefanten-Kunstwerk.

**Hinweis:**  
In Zusammenarbeit mit der Bücherei Waidring.

**Kursleiterin:**  
Mag. Christine Hörfarer-Bucher

**Kurszeiten:**  
Montag, 11.11.2024, 14:30 bis 16:30 Uhr

**Kursort:**  
Bücherei Waidring

**Kurskosten:**  
€ 22,00 (inkl. Bastelmaterialien, Getränke und Kekse)

## Halloweengeschichten - Gruselspaß Für Kinder ab 7 Jahren.

Es war einmal ein schaurig schöner Nachmittag in der Bücherei.... Gemeinsam entdecken wir Bücher über Mut und Angst und beschäftigen uns damit, wie wichtig und vielseitig diese Gefühle sind und wie sie uns im Alltag helfen. Wir basteln Talismane und Halloween-Deko, spielen Gruselspiele und genießen eine leckere Halloween-Jause. Wer mag, darf gerne verkleidet kommen!

**Hinweis:**  
In Zusammenarbeit mit der Bücherei Waidring.

**Kursleiterin:**  
Mag. Christine Hörfarer-Bucher

**Kurszeiten:**  
Montag, 28.10.2024, 16:30 - 19:30 Uhr

**Kursort:**  
Bücherei Waidring

**Kurskosten:**  
€ 25,00 (inkl. Bastelmaterialien, Halloween Jause und Getränke)





## Zwergaltreff - Spaß für die Kleinsten mit Mama und/oder Papa

Sowohl freies, als auch gemeinsames Spiel und Bewegung stehen bei unserem Zwergaltreff mit Christina Prem (Früherzieherin und Kindergartenpädagogin) im Mittelpunkt! Hier treffen sich Kinder im Alter von 1 bis 2,5 Jahren mit jeweils Mama und/oder Papa zum gemütlichen Beisammensein! Dabei können die Kleinsten nicht nur wertvolle Zeit mit Mama und Papa verbringen, sondern auch spielerisch Erfahrung mit Gleichaltrigen sammeln. Es erwarten euch u.a. Lieder- oder Fingerspiele, Spieleparcours, Bastelaktivitäten, gemeinsame Jause

und vieles mehr! Mamas und Papas können untereinander ihre Erfahrungen austauschen und neue Bekanntschaften schließen!

### Mitzubringen:

Jause und Trinkflasche, Stoppersocken und evtl. warme Kleidung.

### Kursleiterin:

Christina Prem - Kindergartenpädagogin und Früherzieherin

### Kurszeiten:

Mittwoch, 02.10.2024 - 20.11.2024,  
10:00 - 11:15 Uhr

### Kursort:

Pfarrsaal Waidring

### Kurskosten:

€ 70,00 (excl. kleiner Bastelbeitrag)

## Massage für dein Baby

Hier erfährst du wie du durch sanfte Berührungen eine tiefe Verbindung zu deinem Baby oder Kleinkind (bis 2 Jahre) aufbauen kannst. Verena Soder - Heilmasseurin - zeigt dir verschiedene Massagetechniken und gibt dir praktische Anleitungen. Dieser Workshop geht über das Vermitteln von zarten Massagebewegungen hinaus und beinhaltet auch praktische Tipps zur Ersten Hilfe bei Bauchweh und anderen kleinen Unannehmlichkeiten.

### Mitzubringen:

Gymnastikmatte, Handtuch, Decke und evtl. kleines Kissen

### Kursleiterin:

Verena Soder

### Kurszeiten:

Mittwoch, 13.11.2024,  
14:00 - 15:00 Uhr

### Kursort:

Pfarrheim Waidring

### Kurskosten:

€ 25,00

## Massage für dein Schulkind (ab 6 Jahre)

In diesem Kurs erwartet uns ein spezielles Berührungserlebnis für Schulkinder ab 6 Jahren in Begleitung von Mama oder Papa! Heilmasseurin Verena Soder zeigt uns, wie wir den Kindern, welche oft von Stress und Hektik geplagt sind, eine wertvolle Auszeit bieten können. Ziel ist es, Entspannung und Wohlbefinden zu fördern sowie die Konzentration zu schärfen. Wir lernen verschiedene Entspannungsübungen und Achtsamkeitspraktiken kennen. Außerdem fördern wir durch spielerische Übungen und Aktivitäten die Konzentration der Kinder, damit sie

gestärkt und fokussiert in ihren schulischen Herausforderungen agieren können.

### Mitzubringen:

Gymnastikmatte, Handtuch, Decke und evtl. kleines Kissen

### Kursleiterin:

Verena Soder

### Kurszeiten:

Mittwoch, 13.11.2024,  
15:30 - 16:50 Uhr

### Kursort:

Pfarrsaal Waidring

### Kurskosten:

€ 30,00

## Eltern-Kind-Turnen

Früh übt sich! Gemeinsam mit Mama oder Papa lernen die Kinder spielerisch neue Bewegungserfahrungen. Verschiedene altersgerechte Spiele und Tänze bietet jede Menge Möglichkeit zum Turnen und Toben! Zusammen werden verschiedenste Turnübungen wie Purzelbaum, Affenschaukel, Seiltanz uvm. erlernt. Auch ein toller Parcours erwartet die Kinder! Bewegung, Spiel und Spaß steht in diesem Kurs im Vordergrund!

### Kursleiterin:

Nina Tauber (Lehrerin) und Christina Prem (Kindergartenpädagogin)

### Kursort:

Turnsaal Waidring

### Kurskosten:

€ 65,00

## Kurs 1: für 3,5 - 5 Jährige

mit Nina Tauber und Christina Prem

### Kurszeiten:

Donnerstag, 03.10.2024 - 28.11.2024,  
14:00 - 14:50 Uhr  
(8 Einheiten à 50 Minuten)

## Kurs 2: für 2 - 3 Jährige

mit Christina Prem

### Kurszeiten:

Donnerstag, 03.10.2024 - 28.11.2024,  
15:00 - 15:50 Uhr  
(8 Einheiten à 50 Minuten)

## Kurs 3: für 2 - 3 Jährige

mit Nina Tauber

### Kurszeiten:

Donnerstag, 03.10.2024 - 28.11.2024,  
16:00 - 16:50 Uhr  
(8 Einheiten à 50 Minuten)





## Erste-Hilfe-Kindernotfallkurs

In diesem vierstündigen Kurs erlernen wir die wesentlichen Grundlagen für Hilfeleistungen im Säuglings- und Kleinkindalter (Notruf, Basismaßnahmen ...), wie wir im Falle von Bewusstlosigkeit oder Atem-Kreislauf-Stillstand rasch und richtig reagieren können sowie Maßnahmen bei Kinderkrankheiten oder häufigen Verletzungen im Kindesalter (Pseudo-Krupp, Fieberkrämpfe, Verbrennungen ...).  
Perfekt für alle mit kleinen Kindern in der Familie oder Menschen, die beruflich, in Vereinen oder Sportgruppen Zeit mit Kindern verbringen!

## Baby- und Kinderflohmarkt Sonntag, 20.10.2024, 9.00 -13.00 Uhr

Beim Baby- und Kinderflohmarkt besteht die Möglichkeit intakte Baby- und Kinderbekleidung, Babyzubehör, Spielzeug, Kinderbücher, Sportartikel uvm. zu erwerben!  
Für Kaffee, Kuchen und Getränke ist gesorgt (auch zum Mitnehmen). Wir freuen uns auf viele BesucherInnen!

**Termin:**  
Sonntag, 20.10.2024, 09.00 - 13.00 Uhr  
im Pfarrheim Waidring

**Kursleiterin:**  
Referent:in des Österreichischen Roten Kreuzes, Bezirksstelle Kitzbühel

**Kurszeiten:**  
Freitag, 08.11.2024, 18:00 - 22:00 Uhr

**Kursort:**  
Pfarrsaal Waidring

**Kurskosten:**  
€ 76,00

**Information für StandbetreiberInnen:**  
Standgebühr € 10,00  
Bitte beachten, dass es sich um keinen sortierten Flohmarkt handelt und jeder seinen Stand selber betreut.

Aufbau ab 07:30 Uhr  
Abbau bis 14:00 Uhr

Anmeldungen für einen Verkaufsstand über die Website, per Email an [es-waidring@tsn.at](mailto:es-waidring@tsn.at) oder telefonisch unter 0664/4741454.



## ONLINE - VORTRÄGE FÜR VEREINE

**kostenloses  
Angebot**

FunktionärInnen und Mitglieder in Vereinen stehe vor vielfältigen Herausforderungen.

Mit dem monatlichen kostenlosen Onlineangebot für alle Ehrenamtlichen in unseren Vereinen, sollen diese 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

**Information & Anmeldung:**  
<https://tiroler-bildungsforum.at> oder  
0512/581465



## ONLINE - SEMINARE KI & DIGITAL

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

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

KI zementiert Diskriminierung. Strategien und Ansätze zur Identifizierung und Bekämpfung sind nicht nur in der Erwachsenenbildung höchst relevant und wichtiger denn je.

#### Es diskutieren:

Julia Eisner BA MA, Expertin für Bias in KI im Verein Women in AI Austria und Ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Thomas Steinmaurer, Leiter Abteilung „Center for Information and Communication Technologies & Society (ICT&S)“

#### Termin:

Montag, 23.09.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Online-Workshop via Zoom

**Kosten:** keine

**Anmeldeschluss:** 09.09.2024

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



---

# ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Waidring ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Christiane Hochfilzer und Nadine Foidl ehrenamtlich geführt. Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Waidring.

## ANMELDUNG

Die Anmeldung ist für alle Veranstaltungen unbedingt erforderlich (Vorträge ausgenommen).

Anmelden kann man sich online auf unserer Homepage [www.erwachsenenschulen.at/waidring](http://www.erwachsenenschulen.at/waidring) oder telefonisch im Gemeindeamt Waidring 05353 52020.

Den Kursbetrag bitte am ersten Tag des jeweiligen Kurses in bar mitbringen.

Wir bitten um Anmeldung zumindest eine Woche vor Kursbeginn, damit ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl rechtzeitig abgesagt werden kann. Jede Anmeldung gilt als verbindlich, bei Krankheit bitten wir um rechtzeitige Abmeldung bei uns telefonisch oder per Mail. Wir bitten um Verständnis, dass wir ohne Abmeldung Stornogebühren erheben müssen.



**TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM**



Damit ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl rechtzeitig abgesagt oder bei zu hoher Teilnehmerzahl aufgeteilt werden kann, gilt jede Anmeldung als verbindlich.

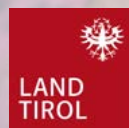
## KONTAKT

Erwachsenenschule Waidring  
Christiane Hochfilzer und  
Nadine Foidl

www.  
erwachsenenschulen.at/waidring  
E-Mail [es-waidring@tsn.at](mailto:es-waidring@tsn.at)  
Tel. 0664 534 9778 (Christiane)  
Tel. 0664 474 1454 (Nadine)

## WIR DANKEN FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG

Gemeinde  
Waidring



 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung