

PROGRAMM HERBST & WINTER 2024/25

ERWACHSENENSCHULE MIEMINGER PLATEAU



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



SPRACHEN &
KULTUR



KREATIVITÄT &
HANDWERK



PSYCHISCHE
GESUNDHEIT



KULINARIK &
GENUSS



VEREINE &
GEMEINDE



PERSÖNLICHKEIT



FINANZEN &
WIRTSCHAFT



KI & DIGITALISIE-
RUNG



NATUR &
UMWELT



FILM, PC &
SMARTPHONE



BEWEGUNG &
GESUNDHEIT



KULTUR &
ZUSAMMENKOMMEN



DEMOKRATIE
& GESCHICHTE

PROGRAMM

HERBST & WINTER

**Sehr geehrte
Bürgerinnen & Bürger am
Mieminger Plateau,**

ich habe wieder versucht, ein abwechslungsreiches und vielfältiges Bildungsprogramm zusammenzustellen.

Die Programmplanung und Betreuung der Angebote mache ich ehrenamtlich und so habe ich in der letzten Broschüre um Mithilfe gebeten.

Ich freue mich sehr, dass ich ab Herbst mit Kristin Prantl eine Unterstützung habe. Ab dem nächsten Jahr stößt noch Astrid Schneider ins Team. Gemeinsam wird die Organisation damit leichter.

Danke für die Bereitschaft ehrenamtlich mitzuarbeiten!

Weiterhin sind alle Leute am Mieminger Plateau eingeladen,

Vorschläge für Angebote und Ideen für Vortragende einzubringen oder sogar selbst eine Veranstaltung oder einen Kurs anzubieten. So wird das Angebot noch vielfältiger.

Auf der Homepage der Erwachsenenenschule:

www.erwachsenenschulen.at/mieminger-plateau finden sich auch Onlineangebote, zusätzliche Angebote der Erwachsenenenschule Mieming und etwaige Änderungen.

Wir freuen uns, wenn viele Menschen vom Programm regen Gebrauch machen.

Schöne Grüße

Anne-Sophie Dénoue &
Kristin Prantl
ehrenamtliches Team der
Erwachsenenschule
Mieminger Plateau

'24/25

SPRACHEN & KULTUR



Sprachencafé
Italienisch Konversation für Leichtfortgeschrittene +
Französisch für Anfängerinnen & Anfänger
Französisch für Leichtfortgeschrittene

KULINARIK & GENUSS



Französisch Kochen
Afghanisch Kochen

FINANZEN & WIRTSCHAFT



Finanz-Workshop speziell für Frauen und (werdende) Mamas

FILM, PC & SMARTPHONE



Effektive Nutzung von Smartphone und Apps
Filme machen - für Anfänger & Anfängerinnen & leicht Fortgeschrittene
Fit am PC und sicher im Internet
Sicheres und modernes Heimnetzwerk
CANVA kann was! - Einführung & Vertiefung

KREATIVITÄT & HANDWERK



Töpferkurs

PERSÖNLICHKEIT



Schminkworkshop

KI & DIGITALISIERUNG



Künstliche Intelligenz & soziale Gerechtigkeit - Entlarvung des Bias

FÜR AKTIVE IN VEREIN & GEMEINDE



Datenschutzgrundverordnung – ein Update
Barrierefreie(re) Veranstaltungen
Buchhaltung & Rechnungsprüfung im Verein
Mentale Gesundheit im Vereinsleben

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



Hula Hoop Fitness für Anfängerinnen & Anfänger, Curvy, 50+
Yoga zum Kennenlernen
Yogakurs
Zumba
Bewegungsfreude
Pilates

PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Atem – Reflexion, Selbsterkenntnis und Austausch
Mentale Gesundheit - das tut gut!

NATUR & UMWELT



Geschichte vom Wolf zum Haushund
Jagdverhalten bei Hunden, Tipps & Tricks
Natur im Garten
Gartenpädagogik

KULTUR & ZUSAMMENKOMMEN



Adventmarkt der Vereine in Mieming
Adventstraßen in Obsteig
Adventfenster



**VERANSTALTUNGEN
SPRACHEN &
KULTUR**

Sprachencafé

Sie möchten ganz ohne Druck Ihre Lieblings-Fremdsprachen üben, einen Hauch von Urlaub auf dem Plateau an einem Abend erleben und das alles bei schönem Ambiente, bei einer Tasse Kaffee oder einem guten Glas Wein? Dann besuchen Sie uns jeden letzten Freitag im Monat.

Französisch wird systematisch angeboten. Für Spanisch oder Italienisch wenden Sie sich bitte an die Erwachsenenschule, um Partner in diesen Sprachen zu organisieren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kurszeiten:

jeden letzten Freitag im Monat
25.10.2024, 29.11.2024, 31.01.2025
18.30 - 21.30 Uhr

Die Abende können einzeln besucht werden. Anmeldung jeweils erwünscht.

Veranstaltungsort:

im Herbst: Gasthof Post, Mieming
im Jänner: Gasthof Stern, Obsteig

Kursbeitrag:

freiwilliger Beitrag



Italienisch Konversation für Leichtfortgeschrittene +

Italien ist Ihre große Leidenschaft - Sie lieben Land und Leute, das gute Essen, die Kultur und das italienische Flair. Zudem sprechen Sie bereits Italienisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse gerne auffrischen bzw. vertiefen - dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs!

Kursleitung:

Mag. Angelika Neuner, Übersetzerin

Kurszeiten:

Dienstag, 08.10.2024 - 17.12.2024,
18.30 - 19.45 Uhr / 10 Termine à 75 Min.
Kein Kurs am 29.10. (Herbstferien)

Kursort:

Mittelschule Mieming

Kursbeitrag:

€ 110,00 (12,5 UE)





Französisch für Anfängerinnen & Anfänger

Bonjour! Französisches Lebensgefühl lässt sich im Urlaub noch besser erleben, wenn man Sprache und Kultur ein wenig kennt und ohne große Hindernisse sprechen kann. Nativespeakerin Valérie führt Sie in die französische Sprache ein und entlockt Ihnen auch gleich die richtige Aussprache.

Kursleitung:

Valérie Arnal, Nativespeaker

Kurszeiten:

Dienstag 01.10.2024 - 10.12.2024,
18.30 - 19.45 Uhr / 10 Termine à 75 Min.
Kein Kurs am 29.10.(Herbstferien)

Kursort:

Mittelschule Mieming

Kursbeitrag:

€ 90,00 (12,5 UE)

Französisch für Leichtfortgeschrittene

Sie lieben die französische Sprache, möchten aber mehr vom Land, der Kultur und Sprache kennenlernen? Dieser Kurs bietet eine perfekte Vertiefung, Schritt für Schritt, mit Fokus auf die mündlichen Aspekte der Sprache und mit lebendigen Übungen. Grundkenntnisse erwünscht.

Kursleitung:

Mag. Anne-Sophie Dénoue,
Nativespeaker

Kursort:

Mittelschule Mieming

Kursbeitrag:

€ 100,00 (12,5 UE)

Kurs 1

Kurszeiten:

Mittwoch, 02.10.2024 - 11.12.2024,
19.00 - 20.15 Uhr / 10 Termine à 75 Min.
Kein Kurs am 30.11 (Herbstferien)

Kurs 2

Kurszeiten:

Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025,
19.00 - 20.15 Uhr / 10 Termine à 75 Min.
Kein Kurs am 12.02 (Semesterferien)

»Eine neue Sprache öffnet
nicht nur Türen, sondern vor
allem die Augen.«

Sprachheld



VERANSTALTUNGEN KULINARIK & GENUSS



Französisch Kochen

Essen wie Gott in Frankreich: Jetzt in Mieming möglich! Da die Partnerschaft einen engen Austausch zwischen Österreich und Frankreich ermöglicht, bietet die Erwachsenenschule einen Französisch-Kochkurs an. An diesem Abend können Sie lernen, wie man kulinarische Spezialitäten aus dem Land von Bocuse zubereitet und diese natürlich auch verkosten, begleitet von gutem Wein. Es erwartet Sie ein 3-Gänge-Menü mit der passenden Weinbegleitung ohne den Aperitif zu vergessen! Bon appétit!

Kursleitung:

Bernadette Kohl, Französin

Kurszeiten:

Freitag, 08.11.2024,
17.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend

Kursort:

Mittelschule Mieming, Küche

Kursbeitrag:

€ 60,00 (4 UE) inkl. Zutaten und Weinbegleitung

Afghanisch Kochen

Die afghanische Küche führt uns mit allen Sinnen in eine ganz besondere Region der Welt. Unsere versierte Köchin erklärt ihre Kultur und Küche. Ein gemeinsames Essen rundet den Abend ab.

Kursleitung:

Zahera Habibi, afghanische Köchin

Kursort:

Mittelschule Mieming, Küche

Kursbeitrag:

€ 25,00 (2,5 UE) inkl. Lebensmittel

Kurs 1

Kurszeiten:

Freitag, 18.10.2024,
18.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend

Kurs 2

Kurszeiten:

Freitag, 22.11.2024,
18.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend





VERANSTALTUNGEN FINANZEN & WIRTSCHAFT



Finanz-Workshop speziell für Frauen und (werdende) Mamas

Über Geld spricht frau (nicht)... Du jonglierst geschickt zwischen Beruf und Familienalltag - aber was ist mit deiner finanziellen Zukunft? Die Pension mag vielleicht noch in weiter Ferne liegen, aber finanzielle Vorsorge kann nie früh genug beginnen.

Themen:

- Meine Pensionsansprüche als Frau und damit verbundene Herausforderungen
- Finanzielle Unabhängigkeit
- Finanzplanung leicht gemacht

Was dich erwartet:

- Finanzielles Grundwissen lebendig vermittelt
- Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- Praktische Tools und Ressourcen, um das Gelernte direkt in die Tat umzusetzen

Kursleitung:

Martina Mareiler & Nadine Pöschl

Kurszeiten:

Donnerstag, 24.10.2024

18:30 - 20:00 Uhr, 1 Abend à 90 Min.

Kursort:

Obermieming, Raum Connect Mieming
- Bundesstraße 187 (Alte Frisörsalon)

Kursbeitrag:

€ 25,00 (1,5 UE)



VERANSTALTUNGEN FILM, PC & SMARTPHONE



Effektive Nutzung von Smartphone und Apps

Dieser Workshop bietet praxisnahe Tipps und Techniken, um die Nutzung von Smartphones zu optimieren. Die TeilnehmerInnen erhalten einen umfassenden Überblick über die grundlegenden Funktionen ihrer Smartphones, lernen nützliche Apps kennen und wie sie ihre Geräte im Alltag optimal nutzen können. Der Workshop fördert eine proaktive Herangehensweise für die Smartphone-Nutzung, um den TeilnehmerInnen zu helfen, ihre Geräte besser zu verstehen und die vorhandenen Ressourcen effizient und sicher zu nutzen. In diesem Workshop wird auch auf die Fragen der TeilnehmerInnen eingegangen und bietet sich optimal als Ergänzung zum Workshop „Fit am PC und sicher im Internet“ an.

»Die Digitalisierung aller Lebens- und Arbeitsbereiche fordert ihren Tribut und verschafft zugleich ungeahnte Möglichkeiten.«

Markus Baumanns

Kursleitung:

Dipl. Ing. Frank Bilger,
Digital Consultant

Kurszeiten:

Freitag, 22.11.2024, 17.00 - 19.30 Uhr
1 Abend, 150 Min.

Kursort:

Computerraum Mittelschule Mieming

Kursbeitrag:

€ 26,00 (2,5 UE)





Filme machen - für Anfänger & Anfängerinnen & leicht Fortgeschrittene

In einem kurzen Seminar und Workshop erarbeiten wir uns die Grundlagen des Filmemachens – von der Planung über Schauspielerei, Kamera-, Licht- und Tontechnik bis zur Nachbearbeitung, dem Schnitt, VFX, dem Colorgrading und schließlich dem Export.

Es sind keine Grundkenntnisse und/oder Filmausrüstung erforderlich – nur Interesse und Spaß an Filmen und natürlich gute Laune.

Kursleitung:

Mario Lener, Werbefachmann

Kurszeiten:

Freitag, 04.10.2024 - 25.10.2024,
17.15-19.15 Uhr / 4 Abende à 120 Min.

Kursort:

Mittelschule Mieming

Kursbeitrag:

€ 20,00 (8 UE)

Fit am PC und sicher im Internet

In diesem Workshop erlernen Sie grundlegende Fähigkeiten, um den PC effizient zu nutzen und sicher im Internet zu surfen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Computerkenntnisse erweitern und ihre Online-Sicherheit verbessern möchten. Sie starten mit den Grundlagen der Computerbedienung, einschließlich des Umgangs mit dem Betriebssystem Windows 10/11, Dateimanagement und grundlegenden Softwareanwendungen. Danach tauchen Sie tiefer in die Welt des Internets ein und erfahren, wie Sie sicher surfen, Informationen zuverlässig finden und Online-Kommunikationswerkzeuge effektiv nutzen. Ein Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Internetsicherheit. Sie lernen, wie Sie sichere Passwörter

erstellen, erkennen Phishing-Versuche und schützen sich vor Malware und Viren. Der Kurs ist ideal, um Ihre PC-Kenntnisse zu festigen und auszubauen. Am Ende des Kurses sind Sie nicht nur fit im Umgang mit dem PC, sondern auch bestens gerüstet, um sicher und verantwortungsbewusst im Internet zu agieren.

Kursleitung:

Dipl. Ing. Frank Bilger,
Digital Consultant

Kurszeiten:

Freitag, 08.11.2024, 17.00 - 19.30 Uhr
1 Abend

Kursort:

Computerraum Mittelschule Mieming

Kursbeitrag:

€ 26,00 (2,5 UE)

Sicheres und modernes Heimnetzwerk

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie ein sicheres und modernes Heimnetzwerk einrichten und optimieren. Wir beginnen mit den Grundlagen des Internetzugangs (Festnetz, Glasfaser, mobil), deren wichtigsten Merkmale und erklären die Funktionen von Routern und Repeatern. Dabei lernen Sie, wie Sie die neuesten WLAN-Standards nutzen, um eine stabile und schnelle Verbindung zu ermöglichen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Sicherheit. Sie erfahren, wie Sie Ihr WLAN und Internet-Zugang vor unbefugtem Zugriff schützen. Wir behandeln auch die Einbindung von Gäste-Netzwerken

und Smart Home Geräten und erklären, wie Sie eine möglichst optimale Abdeckung in Ihrem Zuhause erreichen. Durch praktische Beispiele lernen Sie, wie Sie Ihr Heimnetzwerk optimal einrichten und absichern können.

Kursleitung:

Dipl. Ing. Frank Bilger,
Digital Consultant

Kurszeiten:

Freitag, 27.09.2024, 17.00 - 19.30 Uhr
1 Abend

Kursort:

Computerraum Mittelschule Mieming

Kursbeitrag:

€ 26,00 (2,5 UE)

CANVA kann was! - Einführung & Vertiefung Social Media Posts, Plakate oder Flyer schnell erstellt

Mit dem in der Basisversion kostenlos nutzbaren Tool Canva lassen sich auf einfache Weise Plakate, Posts für WhatsApp, Signal & Co oder sogar Flyer erstellen.

Nach dem Einführungsseminar kennen Sie die Gestaltungsmöglichkeiten von CANVA und können diese für eine gelingende Öffentlichkeitsarbeit einsetzen.

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

Anmeldung:

tiroler-bildungsforum.at

Einführungsworkshop

Termin:

Dienstag, 24.09.2024
19.00 - 20.30 Uhr, (2 UE)

Vertiefungsworkshop

Termin:

Dienstag, 15.10.2024
19.00 - 20.30 Uhr, (2 UE)





VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT & HANDWERK

Istock/Agathian

Töpferkurs

Lust auf kreatives Austoben und Ton mit Händen zu bearbeiten? Dieser Kurs bietet einen Einblick in die phantastische Welt des Töpferns. Man kann selbst gestalten, ausprobieren und eigene Ideen verwirklichen. Am ersten Abend wird der Ton geformt, bearbeitet oder gedreht und am zweiten Abend folgt das Bemalen (das Glasieren). „Von Gebrauchskeramik bis Dekorationselemente“ ideal für Weihnachtsgeschenke!

Kursleitung:

Silvia Kralj, Künstlerin

Kursort:

Kellerwerkstatt, Kalkofenweg 1
Untermieming

Kursbeitrag:

€ 75,00 zzgl. € 15,00 Material, der direkt bei der Kursleiterin bezahlt wird

Kurs 1

Kurszeiten:

1. Termin: Freitag, 08.11.2024
2. Termin: Freitag, 22.11.2024
17.30 - 20.30 Uhr, 2 Abende (6 UE)

Kurs 2

Kurszeiten:

1. Termin: Freitag, 29.11.2024
2. Termin: Freitag, 13.12.2024
17.30 - 20.30 Uhr, 2 Abende (6 UE)

»Kunst wäscht den
Staub des Alltags
von der Seele.«

PABLO PICASSO



ONLINE - VORTRÄGE

FÜR AKTIVE IN VEREIN & GEMEINDE

FunktionärInnen und Mitglieder in Vereinen stehe vor vielfältigen Herausforderungen. Mit dem monatlichen kostenlosen Onlineangebot für alle Ehrenamtlichen in unseren Vereinen, sollen diese noch besser und mit höherer (Rechts-)sicherheit bewältigt werden können.

Weitere Veranstaltungen, Information & Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at oder 0512/581465

Datenschutzgrundverordnung – ein Update

01.10.2024, 19.00 Uhr - online

Seit Mai 2018 ist die EU-weit gültige Datenschutzgrundverordnung in Kraft. Mittlerweile gibt es einige Rechtssprüche, die mehr Orientierung zur praktischen Handhabung geben. Der Vortrag gibt ein Update zur Rechtslage in Bezug auf Bilder und Texte, die im Verein erstellt oder verwendet werden.

Barrierefreie(re) Veranstaltungen

05.11.2024, 19.00 Uhr - online

Der Tiroler Aktionsplan zur Umsetzung der UN Behindertenrechtskonvention ist im Laufen. Ziel ist eine Chancengleichheit von Menschen mit Behinderungen, egal, welche Behinderung sie haben. Sie sollen gleichberechtigt in allen Bereichen des Lebens teilhaben können – so auch in Verein und Ehrenamt, bei Festen & Veranstaltungen, in Sport, Kultur & Bildung, Der Abend zeigt auf, wie Angebote mit kleinen Änderungen angepasst werden können, um sie für mehr Menschen zugänglich zu machen.





Buchhaltung & Rechnungsprüfung im Verein

03.12.2024, 19.00 Uhr - online

Der Jahresabschluss steht an. Welche Kriterien bei der Führung einer Vereinsbuchhaltung eingehalten werden müssen, wie korrekte Prüfberichte ausgestellt werden können und wo die Verantwortlichkeiten im Verein in Bezug auf die Finanzgebarung liegen, wird an diesem Abend beantwortet.

Mentale Gesundheit im Vereinsleben

07.01.2025, 19.00 Uhr - online

Als Funktionärinnen und Funktionäre tragen wir Verantwortung für unsere Ehrenamtlichen im Verein. Mentale Gesundheit ist im Ehrenamt und der Freiwilligenarbeit ein Thema - und das nicht erst seit uns globale Krisen beschäftigen. Der Vortragende stellt Maßnahmen für die Vereinsarbeit vor, die zur Gesunderhaltung trotz hohen Engagements beitragen.



ONLINE - VERANSTALTUNGEN KI & DIGITALISIERUNG

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)“

Moderation:

Doris Rottermann & Wolfgang Hitsch



RUNG

Vorprogramm Watch-Party „Coded Bias“

Optional kann im Rahmen einer Watch-Party im Vorfeld der Film „Coded Bias“ angeschaut werden.

CODED BIAS, ein Film von Shalini Kanyya, stellt das Forschungsergebnis der MIT Media Lab-Forscherin Joy Buolamwini dar. Sie konnte feststellen, dass z. B. die Gesichtserkennung dunkelhäutiger Gesichter nicht richtig erfolgt und beschreibt welche Konsequenzen daraus resultieren. In Folge bemühte sie sich um die erste Gesetzgebung in den USA, die sich gegen Voreingenommenheit in den Algorithmen richtet, die uns alle beeinflussen.

»Eine Lüge ist bereits dreimal um die Erde gelaufen, bevor sich die Wahrheit die Schuhe anzieht.«

Mark Twain

(Der Film ist auch auf Netflix verfügbar und kann selbständig angesehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, falls Sie keinen Netflix-Account haben und an der Watch-Party teilnehmen möchten)

Hinweis:

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Ring Österreichischer Bildungswerke - dem Bundesverband des Tiroler Bildungsforum statt.

Termin Diskussionsveranstaltung:

Montag, 23.09.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Termin Watch Party:

Donnerstag, 19.09.2024, 20.00 Uhr

Kursort:

online via Zoom

Kursbeitrag:

keiner

Anmeldeschluss:

09.09.2024

Das Bild zu dieser Veranstaltung ist über eine KI generiert.





Hula Hoop Fitness für Anfängerinnen & Anfänger, Curvy, 50+

Du möchtest Ausdauer, Koordination, Beckenboden, Beweglichkeit, Körperhaltung, Bindegewebe und dein Körpergefühl verbessern und dabei auch noch Spaß haben? Dann bist du bei Hula Hoop Fitness – einem einzigartigen Ganzkörpertraining für Arme, Beine, Rücken und Bauch genau richtig! Wir starten in den ersten Einheiten mit der grundlegenden Technik und steigern uns zu einem abwechslungsreichen Mix aus Kräftigungsübungen und Fitness-Choreografien zu cooler Musik.

Mitzubringen:

Sportbekleidung, eventuell Trinkflasche, Reifen sind vorhanden, du kannst aber gerne auch deinen eigenen mitbringen!

Kursleitung:

Verena Hofer,
geprüfte Hoopdance Trainerin

Kurszeiten:

Donnerstag, 26.09.2024 - 05.12.2024
19.30 - 20.30 Uhr, 10 Abende à 60
Min.

Kein Kurs am 31.10. (Herbstferien)

Kursort:

Gymnastikraum Mittelschule Mie-
ming

Kursbeitrag:

€ 60,00 (10 UE)



VERANSTALTUNGEN

**BEWEGUNG &
GESUNDHEIT**

Yoga zum Kennenlernen

Du hast keine Erfahrung und möchtest mit Yoga beginnen. Yoga ist für jede und jeden möglich! Der Kurs ist für jene, die noch keine Erfahrungen mit Yoga haben und jene die wenig Yoga-praxis haben. Im Sivananda Yoga wird eine Abfolge von 12 Grundstellungen mit verschiedenen Variationen unterrichtet. Asanas (Körperstellungen), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana) bringen deine Vitalenergie in den Fluss. Dein Geist (Gedanken) kann sich beruhigen, wodurch Stress abgebaut wird. Körperlich werden Kraft und Flexibilität gesteigert und deine Wahrnehmung geschult.

Kursleitung:

Verena Baumgartner, Hatha-Yogi

Kurszeiten:

Dienstag, 24.09.2024 - 28.01.2025
19.45 - 21.15 Uhr

NEU! Sonderformat! 10 Unterrichtseinheiten über einen möglichen Zeitraum von 17 Wochen: Bis Mitte des Vormonats werden die Dienstage an denen im folgendem Monat der Kurs stattfindet bekannt gegeben.

Kursort:

wird noch bekannt gegeben

Kursbeitrag:

€ 120,00 (15 UE)

Mitzubringen: Yogamatte

Yogakurs

Gemeinsam entfliehen wir der Hektik des Alltags und bringen mit Yoga mehr Leichtigkeit in den Alltag. Mit Hilfe von fließenden Bewegungen kreieren wir mehr Ruhe im Kopf, mehr Kraft und Flexibilität im Körper und mehr Zufriedenheit in der Seele.

Kursleitung:

Armin Irsperger, Hatha-Yogi

Kursort:

Turnhalle Volksschule Barwies

Kursbeitrag:

€ 110,00 (15 UE)

Mitzubringen:

Yogamatte

Kurs 1

Kurszeiten:

Montag, 23.09.2024 - 09.12.2024
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende à 90 Min.
Kein Kurs am 28.10. (Herbstferien)

Kurs 2

Kurszeiten:

Montag, 27.01.2025 - 07.04.2025
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende à 90 Min.
Kein Kurs am 10.02. (Semesterferien)





Zumba

Sich bewegen und Spaß dabei haben: Eine Kombination aus lateinamerikanischen Tanzelementen und Fitnessstraining. Man muss kein Tanzprofi sein, um mitzumachen!

Kursleitung:

Wilson Nascimento,
Tanz- und Fitnesstrainer

Kursort:

Gemeindsaal, Wildermieming

Kurs 1

Kurszeiten:

Dienstag, 24.09.2024 - 10.12.2024
20.00 - 21.00 Uhr, 12 Abende á 60 Min.

Kursbeitrag:

€ 100,00 (12 UE)

Kurs 2

Kurszeiten:

Dienstag, 14.01.2025 - 19.03.2025,
20.00 - 21.00 Uhr, 10 Abende á 60 Min.

Kursbeitrag:

€ 85,00 (10 UE)

Bewegungsfreude

Starte entspannt und kraftvoll in die Woche mit unserem Wohlfühl-Work-out! Unser Training beginnt mit einem sanften Warm-up, das deine Gelenke mobilisiert und deine Muskeln aufwärmt. Im Hauptteil kombinieren wir sanfte Kraftübungen mit Pilates-Elementen, um den gesamten Körper zu stärken und zu dehnen. Besonderes Augenmerk legen wir dabei auf einen stabilen Bauch, geformte Beine, einen kräftigen Po sowie eine starke Rücken- und Armmuskulatur. Zum Abschluss erwartet dich ein entspannender Cool-down mit Stretching und Atemübungen, der Körper und Geist zur Ruhe bringt und dir ein Gefühl von Glück

und Zufriedenheit schenkt. Erlebe 60 Minuten voller sanfter Bewegung und innerer Stärke und geh mit einem Lächeln nach Hause!

Kursleitung:

Lisa Penz, Fitness- and Health-Coach

Kurszeiten:

Dienstag, 08.10.2024 - 17.12.2024
18.00 - 19.00 Uhr, 8 Abend á 60 Min.
Kein Kurs am am 29.10 (Herbstferien),
und am 5.11. & 12.11.

Kursort:

Mieming, Raum Connect Mieming -
Bundesstraße 187 (Alte Frisörsalon)

Kursbeitrag:

€ 80,00 (8 UE)

Pilates

In diesem Pilates Mattentraining erlernen wir gemeinsam Schritt für Schritt die richtige Atemtechnik beim Pilates, gepaart mit Kraft-, Koordination- und Stretchingübungen alles in ruhigen fließenden Bewegungen. In erster Linie zielt dieser Kurs darauf ab, die tiefliegenden Muskelgruppen anzusprechen, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Außerdem wirkt Pilates positiv auf diverse Muskelgruppen, stärkt den Rücken und beugt Verspannungen vor.

Kursleitung:

Julia Blum, Pilates-Trainerin

Kursort:

Untermieming, Sporthalle der Volksschule

Kursbeitrag:

€ 70,00 (10 UE)

Kurs 1 für Anfängerinnen & Anfänger

Kurszeiten:

Dienstag, 01.10.2024 - 10.12.2024,
18.00 - 19.00 Uhr 10 Abende
Kein Kurs am 29.10 (Herbstferien)

Kurs 2 für Anfängerinnen & Anfänger

Kurszeiten:

Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025,
18.00 - 19.00 Uhr 10 Abende
Kein Kurs am 11.02. (Semesterferien)

Kurs 3 für (leicht) Fortgeschrittene

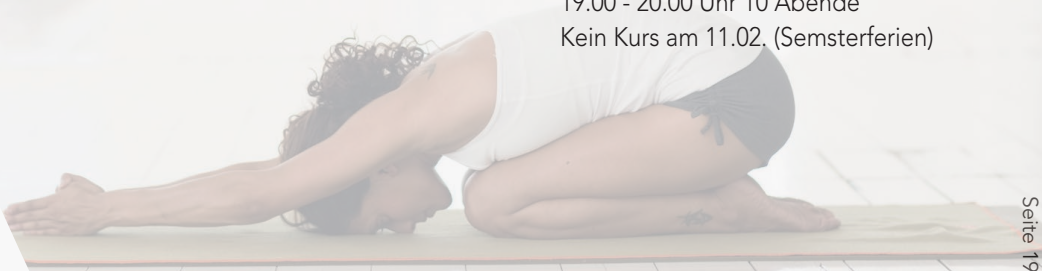
Kurszeiten:

Dienstag, 01.10.2024 - 10.12.2024,
19.00 - 20.00 Uhr 10 Abende
Kein Kurs am 29.10 (Herbstferien)

Kurs 4 für (leicht) Fortgeschrittene

Kurszeiten:

Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025,
19.00 - 20.00 Uhr 10 Abende
Kein Kurs am 11.02. (Semesterferien)





VERANSTALTUNGEN PSYCHISCHE GESUNDHEIT



Atem – Reflexion, Selbsterkenntnis und Austausch

Wie oft muss sich etwas wiederholen, dass es kein Zufall mehr sein kann. Jeder Mensch kennt es, gewisse Verhaltensweisen oder Lebenssituationen – wiederholen sich sehr oft und sind meist lästig. In der Regel gehen wir in Widerstand oder wir flüchten vor gewissen Herausforderungen, da sie uns meist überfordern oder wir keine Möglichkeiten erkennen – wie wir sinnvoll, lösungsorientiert und sogar freudvoll -mit ihnen umgehen können. Freude ist kein Zustand – es ist eine Entscheidung. In dieser Seminarreihe geht es um individuelle Empfindungen und Reflexion unserer Wahrnehmungen, es soll uns dabei unterstützen – zu mehr Selbsterkenntnis zu kommen. Der Atem ist wie ein Seismograph und zeigt uns sehr offensichtlich – unsere Gemütslage. In Freude atmen wir vollkommen anders – als, wenn wir uns leidvoll mit Problemen rumschlagen.

Dieser Seminar soll uns ermöglichen über unseren Atem, den Dingen auf den Grund zu gehen. Wir kommen dem Geheimnis „Atem“ etwas näher und erfahren mehr über die Anwendung, dieses wundervollen Werkzeuges, was uns zu mehr Frieden und Gelassenheit führt. Was sollte man mitbringen: Eine offene Haltung und bequeme Alltagskleidung. Für Tee, Wasser, Obst und Kaffee ist gesorgt, im Seminarraum gibt es genügend Matten, Kissen und Decken. Die Pausen werden gemeinsam mit der Gruppe besprochen.

Kursleitung:

Mag. (FH) Ivana Vötter, akademische Atempädagogin

Kurszeiten:

Samstag, 19.10.2024, 9.00 - 12.00 Uhr,
1 Vormittag

Kursort:

Mieming, Move Coaches,
Sonnenweg 24

Kursbeitrag: € 48,00 (3 UE)



VERANSTALTUNGEN PERSÖNLICHKEIT

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.

Schminkworkshop

Typgerechtes Schminken ohne viel Aufwand, das sich ganz leicht jeden Morgen umsetzen lässt. Neue Ideen sowie Tipps und Tricks erwarten dich bei diesem Workshop.

Kursleitung:

Sabine Guem, Stil- und Typberaterin
www.sabine-guem.at

Kursort:

Unterstrass 239, Obsteig

Kursbeitrag:

€ 30,00 (1,5 UE)

Kurs 1

Kurszeiten:

Freitag, 27.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

Kurs 2

Kurszeiten:

Samstag, 19.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr





VERANSTALTUNGEN

**NATUR &
UMWELT**

Geschichte vom Wolf zum Haushund

Melina ist Hundepsychologin - ein Beruf, den es in Österreich noch nicht gibt. Sie hat die Ausbildung in Deutschland gemacht und sich dann auf verschiedene Bereiche fokussiert wie Verhaltensethologie, Verhaltensökologie und Lernverhalten. Melina hat sich intensiv mit dem Bereich der Tierpsychologie beschäftigt und kann in ihrem Seminar die Entwicklung des Hundes von seinem Ursprung bis zur heutigen Domestizierung erläutern und wissenschaftliche Erkenntnisse über ihr Verhalten für ein besseres Verständnis und effektive Reaktionsstrategien präsentieren.

Kursleitung:

Melina Sgorzaly, Hundepsychologin

Kursort:

Online

Kursbeitrag:

€ 40,00 (2,5 UE)

Kurs 1

Kurszeiten:

Donnerstag, 17.10.2024 - 17.12.2024
18.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend á 150 Min.

Kurs 2

Kurszeiten:

Freitag, 18.10.2024, 14.00 - 16.30 Uhr,
1 Nachmittag á 150 Min.

Jagdverhalten bei Hunden, Tipps & Tricks

Melina ist Hundepsychologin - ein Beruf, den es in Österreich noch nicht gibt. Sie hat die Ausbildung in Deutschland gemacht und dann sich auf verschiedenen Bereichen fokussiert wie Verhaltensethologie, Verhaltensökologie und Lernverhalten. Melina hat sich intensiv im Bereich der Tierpsychologie beschäftigt und kann in ihrem Seminar ausführlich das Jagdverhalten von Hunden beleuchten, einschließlich seiner biologischen und instinktiven Gründe wie Nahrungssuche und Territorialverhalten, und verschiedenen Methoden zur Kontrolle und Prävention dieses Verhaltens vorstellen.

Kursleitung:

Melina Sgorzaly, Hundepsychologin

Kursort:

Online

Kursbeitrag:

€ 40,00 (3 UE)

Kurs 1

Kurszeiten:

Donnerstag, 10.10.2024 - 17.12.2024
18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend á 180 Min.

Kurs 2

Kurszeiten:

Freitag, 11.10.2024, 14.00 - 17.00 Uhr,
1 Nachmittag á 180 Min.





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 einige Themen im Herbst - weitere Vorträge auf der Homepage des Tiroler Bildungsforums.

Herbst im Gemüsegarten: Aussäen, Auspflanzen, Schützen

Mitte bis Ende September ist viel los im Gemüsegarten. Wer Lücken im Garten hat kann auch im September köstliches Grünzeug für Herbst und Winter noch aussäen. Zugleich ist es eine gute Zeit an Schutz zu denken, ob für unser Blattgemüse und unseren kostbaren Boden.

Termin:

12.09.2024 19.30 Uhr - online

Herbstarbeiten im Naturgarten

Der Herbst steht vor der Tür und es wird Zeit den Garten aufzuräumen... Oder doch nur fit für den Winter zu machen?

Auch mal „etwas stehen und liegen lassen“ bringt oft viele Vorteile - für den Gärtner und die Gärtnerin aber auch für die Tierwelt! Welche Arbeiten nun im Naturgarten anstehen - darum geht es an diesem Abend.

Termin:

10.10.2024 19.30 Uhr - online

Käfer im Naturgarten - Liebe auf den zweiten Blick

Käfer sind die artenreichste Gruppe im gesamten Tierreich. Als Bestäuber, Räuber, Zersetzer und Teil der Nahrungskette haben sie eine wichtige Funktion im Ökosystem und somit auch in unseren Gärten.

Doch die „erwachsenen“ Käfer bekommen wir selten zu Gesicht. Ihre Nachkommen schauen den Eltern in keiner Weise ähnlich und werden von uns meist fälschlicherweise als Made oder Wurm bezeichnet. Ein Blick in das faszinierende Leben dieser Tiergruppe bringt Licht in das verborgene Dasein.

Termin:

26.09.2024 19.30 Uhr - online

Einen Gemüsegarten starten - jetzt planen

Eigenes Gemüse anbauen bringt's! Egal ob großer oder kleiner Garten - schmackhafte Leckerbissen kann man in fast jedem Garten anbauen. Matthias Karadar von Natur im Garten zeigt, wie ein Gemüsegarten angelegt werden kann und auf was man beim Start des Gemüseanbaus achten soll. Mit einfachen Mitteln kann der Garten so schnell zum Supermarkt - direkt vor der Haustür werden.

Termin:

28.11.2024 19.30 Uhr - online

Vögel im Garten

Welche Vögel kann man im Wintergarten beobachten? Und welche Ansprüche haben Vögel überhaupt, damit sie in den Garten kommen? Tipps zur vogelfreundlichen Gestaltung des Gartens und was man ihnen auch im Winter Gutes tun kann.

Termin:

24.10.2024 19.30 Uhr - online

Gärten naturnah gestalten - Wie Tiere unsere Gärten gestalten würde

Wenn du ein Vogel wärst - wie würdest du deinen Garten gestalten? Oder was benötigt eine Wildbiene, damit sie sich im Garten wohlfühlt?

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise durch unsere Gärten, nur aus etwas anderem Blickwinkel - jenem der Tiere. Und schauen wie wir ihre Bedürfnisse in unsere Gartengestaltung mit einbinden können. So entstehen nicht nur wertvolle Lebensräume für viele Nützlinge, sondern auch ein vielfältiger und spannender Garten zum Entdecken und Genießen.

Termin:

12.12.2024 19.30 Uhr - online

Kosten:

€ 5,00 / Abend - dieser Betrag ist auf Grund einer Unterstützung des Landes Tirol möglich.

Weitere Veranstaltungen, Information & Anmeldung:

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

Gartenpädagogik

Seminarreihe & Praxisworkshop für Pädagoginnen, Pädagogen, pflanzen- begeisterte Menschen & Freiwillige

Im Tiroler Bildungsforum wurden vielfältige Erfahrungen im Bereich „Lernort Schulgarten“ gesammelt. Eine wesentliche Erkenntnis ist, dass das Zusammenspiel von Ehrenamtlichen in der Gemeinde und den PädagogInnen in Schule und Kindergarten zum Erfolg führt.

So sind Freiwillige, die Interesse am Garteln mit Kindern haben und gärtnerische Erfahrung mitbringen und Pädagoginnen und Pädagogen zur Teilnahme an zwei besonderen Angeboten eingeladen.

Gärtnern in der Kiste

Mit Kindern einen Kistengarten anlegen & über ein Schul-/Kindergartenjahr hinweg begleiten.

Praxisworkshop für Pädagoginnen, Pädagogen & Freiwillig Engagierte

Termin: SA, 28.09.2024, 9.00 - 17.00 Uhr

Lernort (Schul-)Garten

Gärten sind wunderbare Lernorte, in denen Vielfalt und Kreisläufe der Natur unmittelbar erfahrbar werden. Im Rahmen der vierteiligen Seminarreihe setzen Sie selbst ein Lerngartenprojekt um.

Termine: Freitag. 08.11.2024 /
24.01.2025 / 11.04.2025 / Juni 2025,
14.00 - 18.00 Uhr

Kosten: keine Teilnahmegebühr durch eine Unterstützung des Landes Tirol

Details auf: tiroler-bildungsforum.at





VERANSTALTUNGEN DEMOKRATIE & GESCHICHTE

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.

Termin: Freitag, 04.10.2024, 15.00 Uhr

Führung:

Mag. Ivan Stecher, Zeithistoriker,
Mitarbeiter des Tiroler Landesarchivs

Treffpunkt:

15 Minuten vor Beginn, Eingang Landhaus,
Eduard Wallnöferplatz 3, IBK

Kosten: keine

Anmeldung:

bis 3 Tage vorher auf
tiroler-bildungsforum.at



VERANSTALTUNGEN KULTUR & ZUSAMMENKOMMEN

Adventmarkt der Vereine in Mieming

Beim Adventmarkt in Mieming herrscht echte Weihnachtsstimmung. Mieminger Vereine präsentieren sich. Wir gestalten einen Stand mit der Französischen Partnerschaft und bieten verschiedene Crus und Crémant aus der Region Beaujolais. Wir freuen uns, Sie am Samstag, den 30. November zu begrüßen und Sie über die Erwachsenenschule zu informieren!

Termin:

Samstag, 30.11.2024, 14.00 -
20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Mieming, Gemeindeplatz

Preishinweis:

Freiwillige Spende

KOMMEN

Adventstraße in Obsteig

Bei der Adventstraße in Obsteig ist echte Weihnachtsstimmung zu erleben. Wir werden Sie mit überraschenden Köstlichkeiten empfangen (unter anderem Crêpes und heißer Margarita). Wir freuen uns Sie am Samstag 14.12. zu begrüßen.

Termin:

Samstag, 14.12.2024, 14.00 - 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

vor Gasthof Stern, Obsteig

Ab November gibt es weitere Informationen auf der Homepage der Erwachsenenschule.

Adventfenster in Mieming

Das Mieming Adventfenster ist aus der Adventzeit nicht mehr wegzudenken. Wir freuen uns, dass es wieder stattfindet! Glühwein, Kekse und schöne Lieder bringen uns in Adventstimmung. Im Dezember findet das Adventfenster von der Erwachsenenschule Mieminger-Plateau und dem Hotel Schwarz statt.

Termin:

Freitag, 20.12.2024, 18.00 - 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Mieming, Fronhausen 401

Der detaillierte Kalender wird rechtzeitig veröffentlicht.





ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Mieminger Plateau ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Anne-Sophie Dénoue ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Mieming.

Eine Unterrichtseinheit entspricht 60 Minuten.

ANMELDUNG

Anmeldungen bis spätestens eine Woche vor Beginn des gewählten Kurses.

Vorzugsweise über die Homepage der Erwachsenenschule aber auch gerne per E-Mail oder Telefon.

Die Anmeldung ist, wenn nicht anders angegeben, für alle Veranstaltungen unbedingt erforderlich.

BEZAHLUNG

Den Kursbeitrag bitte auf das Konto der Erwachsenenschule Mieminger Plateau überweisen.

Raiffeisenbank Mieming
Erwachsenenschule Mieminger
Plateau

IBAN AT45 3633 6000 0252 4619

STORNIERUNG

Anmeldungen können nur bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn storniert werden.

Bei späterer Stornierung muss der volle Kursbeitrag plus evtl. Materialkosten verrechnet werden.

Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden.

KONTAKT

Erwachsenenschule
Mieminger Plateau
Mag. Anne-Sophie Dénoue
www.erwachsenenschulen.at/mieminger-plateau
es-mieming@tsn.at
0699/19 30 38 86

UNTERSTÜTZER

