

PROGRAMM 2024/25

# ERWACHSENENSCHULE OBERPERFUSS



TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM



BEWEGUNG &  
FITNESS



GESUNDHEIT &  
ERNÄHRUNG



ENTSPANNUNG &  
WOHLBEFINDEN



DEMOKRATIE  
& POLITIK



FÜR  
JUGENDLICHE



NATUR &  
UMWELT



FÜR  
KINDER



VEREIN &  
GEMEINDE

## PROGRAMM

# SCHULJAHR 24/25

Sehr geehrte  
Oberperferinnen &  
Oberperfer,  
Liebe Freundinnen & Freunde  
der Erwachsenenenschule,

wir starten mit 16.09.2024 in  
das neue Schuljahr und es gibt  
wieder ein super Programmheft.  
Wir bitten um Anmeldung über  
die Homepage der Erwachse-  
nenschule ab Freitag, 06.09.2024  
und Überweisung des Kursbei-  
trags auf unser Konto.

AT72 3633 6000 0120 7455,  
ES Oberperfluss

Anmeldeschluss für Bewegun-  
gskurse ist Freitag, 13.09.2024.  
Wir brauchen diesen Anmelde-  
schluss aus organisatorischen  
Gründen.

Um wieder etwas Schwung in  
die Postwurfsendung zu brin-  
gen, stellen sich heuer unsere  
KursleiterInnen auf einer eige-  
nen Seite vor.

Auf der Homepage der Er-  
wachsenenschule finden Sie die  
aktuellen Informationen. Ände-  
rungen sind hier ersichtlich.

Und noch besser: bitte meldet  
euch zu unserem Newsletter an  
(weit unten auf der Homepage).  
Hier bekommt ihr per Email das  
Programm zugesandt und wer-  
det über Kurse und Workshops  
informiert, die unter dem Schul-  
jahr neu dazukommen oder der  
Zeitpunkt noch ausständig ist.

Wir freuen uns, wenn viele das  
Angebot nützen - also anmel-  
den unter unter  
**[www.erwachsenenschulen.at/  
oberperfluss](http://www.erwachsenenschulen.at/oberperfluss)**

Schöne Grüße

Mateja Lorenz & Stefanie Weber  
Leitungsteam der  
Erwachsenenschule Oberperfluss

# 24/25

# ALLGEMEINE HINWEISE



## Anmeldung:

ab 06.09.2024 ausschließlich über unsere Homepage:  
[www.erwachsenenschulen.at/oberperfluss](http://www.erwachsenenschulen.at/oberperfluss)

## Kursbeginn:

ab **Montag, 16.09.2024**

## Kursort:

Mehrzwecksaal bzw. kleiner Turnsaal der Volksschule Oberperfluss - Eingang immer nordseitig

## Kursblock:

**15 Einheiten** (anschließend bzw. mit Beginn des Sommersemester startet einer neuer Block)

## Ermäßigung:

Das 2. Familienmitglied (selber Haushalt) im selben Kurs bezahlt € 5,00 weniger.

## Bezahlung:

mit Kursbeginn und spätestens bis zum 3. Kurstag auf das Konto der Erwachsenenschule Oberperfluss:

ES Oberperfluss

AT72 3633 6000 0120 7455

Verwendungszweck: „Kursbezeichnung“ (z.B. Pilates) angeben.

## Hinweise:

- Die Erwachsenenschule Oberperfluss behält sich vor, evtl. Terminverschiebungen von Kursen vorzunehmen und unterbelegte Kurse abzusagen.
- **ACHTUNG:** Anmeldeschluss ist für alle Bewegungskurse Freitag, 13.09.
- Schnuppern ist am 1. Kurstag nur mit Anmeldung möglich.
- Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden.
- Die Kurse finden ab 10 Personen statt.
- Workshops haben eine begrenzte TeilnehmerInnenzahl.
- Ein späteres Einsteigen während des Kursblocks ist möglich, soweit noch Plätze vorhanden sind.
- An schulfreien Tagen finden keine Kurse statt.

**Anmeldeschluss:  
Freitag, 13.09.2024**



VERANSTALTUNG

# KREATIVITÄT & HANDWERK

Foto: iStock, Agababjan

## Keramikworkshop - Aufbautechnik und Glasur (2 teilig)

Im 1. Teil des Kurses (ca 4h) kannst du in meiner Werkstatt ins Material Ton eintauchen. Mit der Aufbautechnik werde ich dir bei einem Werk deiner Wahl (Tassen, kleine Schüsseln, Seifenschalen oder ähnliches) für die Anleitung beiseitestehen.

Zu einem 2. Termin (ca. 2-3 h) wird das rohgebrannte Gefäß glasiert. Es werden verschiedenen Möglichkeiten vorgestellt und umgesetzt.

Ca. 2 Wochen nach diesem Termin werden die Werke in einem Glasurbrand vollendet und sie sind dann zum Abholen bereit.

**Kursleiterin:**  
Julia Kirchmair

**Kursort:**  
Julias Werkstatt in Grinzens

**Kursbeitrag:**  
€ 65,00

**Anmeldeschluss:**  
15.11.2024

Der gleiche Kurs findet 2x statt.

## KURS 1

**Kurszeit:**  
Freitag, 22.11.2024,  
14:00 - 18:00 Uhr  
Samstag, 07.12.2024,  
08:00 - 11:00 Uhr oder 13:00 - 16:00

## KURS 2

**Kurszeit:**  
Samstag, 23.11. 09:00 - 13:00 Uhr  
Samstag, 07.12.2024,  
08:00 - 11:00 Uhr oder 13:00 - 16:00



VERANSTALTUNG

# ERNÄHRUNG & KULINARIK

## Workshop – Brot backen im Holzbackofen

Wir lernen die einfache Herstellung von Germ- und Sauerteig. Daraus backen wir knuspriges Brot, resches Kleingebäck und flaumige Zöpfe im Holzofen.

Dazu lassen wir Sauerteig und Vorteige für uns arbeiten und erlernen Tipps und Tricks wie auch im Haushaltsbackofen ohne viel Aufwand leckere Gebäcke gelingen. Wir backen: Sauerteigbrot (Weizen/Roggen) Geflochtene süße Germteiggebäcke/Zöpfe (Weizen) Kleingebäck (Weizen/Roggen)

Die selbst gebackenen Brote und Gebäcke werden anschließend verkostet und alles was übrig bleibt, kann mit nach Hause genommen werden.

Jede:r Teilnehmer:in bekommt außerdem einen eigenen Sauerteig, sodass dem eigenen Brot nichts mehr im Wege steht.

Freu dich auf eine herzliche Atmosphäre und jede Menge Backfreude!

### Hinweis:

Für den Workshop bitte eine eigene Schürze und mehlunempfindliche Kleidung tragen.  
Bitte auch eine eigenen Tragetasche mitnehmen.

### Kursleiterin:

Spiegl Claudia

### Kursort:

Oberperfuss, im Garten beim Holzbackofen

### Kurszeit:

Samstag, 19.10.2024, 14:00 - 18.00 Uhr

### Kursbeitrag:

€ 40,00

### Anmeldeschluss:

11.10.2024





# VERANSTALTUNG ERSTE HILFE

## Erste Hilfe Auffrischkurs (8h, zertifiziert)

Erste Hilfe ist einfach und man kann nichts falsch machen, außer nicht zu helfen! Von der Versorgung kleinerer Wunden bis hin zur Wiederbelebung - die richtigen Handgriffe sind erlernbar. In diesem Kurs wird dein Erste Hilfe Wissen wieder aufgefrischt. Wir üben Hilfeleistungen nach Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen.

**Kursleiterin:**  
Stefanie Weber

**Kursort:**  
Spritzenhaus Oberperfuss

**Kurszeiten: 2 teilig**  
Samstag, 11.01.2025 & 18.01.2025,  
9:00 - 13:00 Uhr

**Kursbeitrag:**  
€ 60,00

**Anmeldeschluss:**  
20.12.2024



# VERANSTALTUNG THEATER & KULTUR

## Workshop – Entdecke die Magie des Theaters

Ein Workshop für Erwachsene, die Lust haben in die Welt des Theaters einzutauchen – mit viel Spaß, Experimente und humorvoller Momente. Durch spielerische Übungen wie Improvisation, Interaktion und Rollenspiele entdecken wir gemeinsam die Vielfalt des Theaters.

Der Workshop bietet Raum für kreative Entfaltung, persönliche Entwicklung und es entsteht ein sich selbst Kennenlernen auf eine achtsame, intensive Art.

Der Workshop findet am Freitag statt und gleich anschließend am Samstag Vormittag geht es weiter für je 4h.



Foto: I-stock\_Ludmilla Chernetska



# VERANSTALTUNG DEMOKRATIE & GESCHICHTE

**Kursleiterin:**  
Gabi Lorenz (bühne.oberperfuss)

**Kursort:**  
Peter Anich Haus Oberperfuss

**Kurszeit:**  
Freitag, 08.11.2024, 16:00 - 20:00 Uhr &  
Samstag, 09.11.2024, 09:00 - 13.00 Uhr

**Kursbeitrag:**  
€ 45,00

**Anmeldeschluss:**  
01.11.2024

...und wer Lust bekommen hat:  
Die Bühne Oberperfuss spielt im  
Oktober „Das perfekte Geheimnis“.  
[buehne-oberperfuss.at](http://buehne-oberperfuss.at)

»Theaterspielen ist wie  
ein Flugsimulator  
für das Gehirn.«

Alexandra Grass

## 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](http://tiroler-bildungsforum.at)





**VERANSTALTUNGEN**

# **BEWEGUNG & FITNESS**

Foto: iStock\_RidoFranz

## **Gymnastik am Morgen**

Frühspor macht glücklich! Durch die Bewegung kommt die Motivation für den Alltag. Gezielte Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnübungen bringen den Kreislauf in Schwung.

**Kursleiterin:** Abfalterer Dagmar

**Kursort & -zeit:** Mehrzwecksaal  
Montag, 08:15 - 09:15 Uhr

**Hinweis:**  
Achtung! Kurs startet am 30.09.2024

**Kursbeitrag:**  
€ 52,00

## **Powerzirkeltraining**

Station für Station fordern wir deine Fitness. Kräftigende Übungen mit Gymnastikball, Weichboden & Co, gespickt mit koordinativen Elementen, werden zu einem schweißtreibenden Ganzkörper-Workout kombiniert!

**Kursleiterin:** Elisa Wimmer

**Kursort & -zeit:** Mehrzwecksaal  
Mittwoch, 19:00 - 20:15 Uhr

**Kursbeitrag:**  
€ 60,00





## Pilates mit Anna

Pilates ist ein Training, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Mehr Beweglichkeit und verbesserte Balance sind die Zielsetzung der Einheiten. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird die Körperhaltung verbessert, Koordination und Ausdauer gesteigert.

**Kursleiterin:** Lechner Anna

**Kursort & -zeit:** Mehrzwecksaal  
Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

**Kursbeitrag:**  
€ 52,00

---

## Pilates mit Faszientechnik

Die fließenden Pilates Bewegungen verbessern die Geschmeidigkeit und Gleitfähigkeit im Verbindungsgewebe, den Faszien. Die ganze Faszienkette wird in ihrer Funktionalität angesprochen – von den Fingern bis zur Fußspitze.

**Kursleiter:** Birgit Knisz

**Kursort & -zeit:** kleiner Turnsaal  
Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr

**Kursbeitrag:**  
€ 52,00

## Rhythmischer Yoga Flow für Geübte

Wir begegnen uns wieder selbst durch die Bewegung in rhythmischen Flows. Es erwarten dich 15 Stunden Zeit für dich, um in der Bewegung, in der Verbindung zu deinem Atem und in der Meditation eine tiefe Präsenz im Moment zu entwickeln.

**Kursleiterin:** Centurioni Sara

**Kursbeitrag:**  
€ 60,00

### Kurs 1

**Kursort & -zeit:** kleiner Turnsaal  
Donnerstag, 19:00 - 20.15 Uhr

---

### Kurs 2

**Kursort & -zeit:** kleiner Turnsaal  
Dienstag, 17:45 Uhr - 19:00 Uhr

---

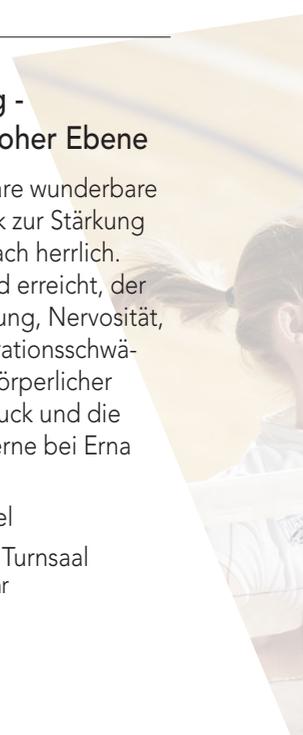
## Autogenes Training - Entspannung auf hoher Ebene

Eine selbstbeeinflussbare wunderbare Entspannungsmethodik zur Stärkung der Eigenenergie. Einfach herrlich. Es wird ein Ruhezustand erreicht, der hilft bei Stressbewältigung, Nervosität, Ängsten oder Konzentrationsschwächen. Es beruhigt auf körperlicher Ebene den Puls, Blutdruck und die Atmung. Für Fragen gerne bei Erna 0664/1625595 melden.

**Kursleiterin:** Erna Tajmel

**Kursort & -zeit:** kleiner Turnsaal  
Dienstag, 20:00 - 20:50 Uhr

**Kursbeitrag:**  
€ 35,00 (9 UE)



## Faszienfitness

Dehnen, Bewegen, Aktivieren Faszie oder auch Bindegewebe genannt durchzieht uns samt allen Organen und Leitungsbahnen. Sie schützt, stützt und gibt dem Körper Form und Struktur. Faszien sind trainierbar und veränderbar. Faszientraining erhöht die Belastbarkeit unseres Bewegungsapparats und hält den Körper im wahrsten Sinn des Wortes in Form!

### Hilfsmittel:

Set Faszienrollen, kann auch über eine Sammelbestellung bezogen werden.

**Kursleiterin:** Handle Christine

**Kursbeitrag:**  
€ 52,00

## Abendkurs

**Kursort & -zeit:** Mehrzwecksaal  
Montag, 19:15 - 20:15 Uhr

## Morgenkurs

**Kursort & -zeit:** kleiner Turnsaal  
Mittwoch, 8:00 - 9:00 Uhr

## Volleyball - für leicht Fortgeschrittene

Spielerische Übungen zum Aufwärmen und zur Technikverbesserung. Dann geht's zur Sache beim lustigen „Matchen“. Der Kurs ist für alle, die pritschen und baggern können.

**Kursleiterin:** Anna Gogg

**Kursort & -zeit:** Mehrzwecksaal  
Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

**Kursbeitrag:**  
€ 60,00

## Stepaerobic

Ein ständiges Auf-, Ab- und Rund-Herum um den Step! Das ganze wird verpackt in eine kreative Choreographie.

**Kursleiterin:** Jägert Sonja

**Kursort & -zeit:** Mehrzwecksaal  
Montag, 18:00 - 19:00 Uhr

**Kursbeitrag:**  
€ 52,00

## Tischtennistraining für Junggebliebene

Für alle, die schon etwas Tischtennis Erfahrung haben und sich gern das ein oder andere Mal „Matchen“ wollen.

**Kursleiter:** Andreas Weber

**Kursort & -zeit:** Mehrzwecksaal  
Donnerstag, 14:30 - 16:30 Uhr

**Kursbeitrag:**  
Abrechnung am Ende des Semesters

## Tischtennis

Freies Tischtennis spielen ist angesagt: ... spielerisch tust du Gutes für deinen Körper ... und für deine Konzentration ... und für deine Seele in einer feinen Tischtennis Gemeinschaft. Buch gleich den Dienstag und komm zu uns. Also dann - wir sehen uns!

**Kursleiter:** Andreas Weber

**Kursort & -zeit:** Mehrzwecksaal  
Dienstag, 19:15 - 20:30 Uhr

**Kursbeitrag:**  
€ 40,00



## Weitere WORKSHOPS mit Yogalehrerin Sara Centurioni

*Termine und mehr Details werden rechtzeitig über unseren Newsletter ausgesandt.*

*Sobald die Infos draußen sind, ist der Workshop über erwachsenenschulen.at/oberperfuss/ zur Anmeldung bereit. Melde dich zu unserem Newsletter an. Auf unserer Homepage unter „Informationen erhalten“ (ganz unten).*

---

## Gesunder Rücken - Yogaworkshop (3 Stunden)

Ein intensiver Yoga Rückengesundheitsworkshop für den ganzen Rücken. In einer fließenden, aktivierenden Einheit und in einer sanften Yin-Einheit werden wir den gesamten Rücken stärken, mobilisieren, dehnen und entspannen.

---

## PartnerInnenyoga (2 Stunden)

Hey, habt ihr mal Lust gemeinsam auf der Matte zu sein? Mit Partner:in, bester Freund:in, Schwester, Bruder, Mama oder Papa?

Bei diesem Partner-Yoga Workshop habt ihr die Möglichkeit Yoga mal anders zu erleben – Übungen zu zweit, die zum Lachen bringen und einladen sich gegenseitig zu vertrauen, sich zu tragen und auch sich fallen zu lassen. Wir sehen uns zu zweit auf der Matte!



## Familienyoga (1 Stunde)

Familienzeit ist kostbar. Und Familienyoga eine gute Gelegenheit für eine stressfreie Zeit mit der Familie. In allen Konstellationen - Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel und Kinder (ab 3 Jahren) – alle sind willkommen. Wir spüren in Gruppen- und Familienübungen, wie es sich anfühlt, sich gegenseitig zu tragen und zu stärken, sich anzulehnen und fallenzulassen und verbringen Zeit im gemeinsamen Spüren. Dieses Erlebnis stärkt die Bindung und fördert das Vertrauen.

**»Man kann den Wert von  
Yoga nicht beschreiben,  
man muss ihn erfahren.«**

*BKS Iyengar*



## Stunden des Rückzugs - Zeit für Achtsamkeit und Meditation (2 Stunden)

In diesen Stunden schaffen wir einen Raum des Abtauchens in die Stille. Du tauchst in deinen Raum der Stille in dir ab.

Mit sanften Achtsamkeitspraktiken und verschiedenen Meditationsformen findest du zu einer ganz besonderen Ruhe in dir und zur Stille um dich.

## It's a man's world - Yoga für Männer (1 Stunde)

Yoga ist nicht nur Frauensache! Mann darf sich trauen. :-)  
Für alle yoganeugierigen Männer jeden Alters - eine Schnupper-Yogastunde speziell zur Dehnung, Balancefindung und Kräftigung.

## Jugendliche im Fokus (2 Stunden)

Raus der der Leistungszone, rein ins Spüren, ins Lachen, in die Bewegung, in die Dehnung, in die Gruppe und in vieles mehr.  
Für alle Teenies ab 12...

- die gerne Neues kennenlernen
- die Tools lernen möchten, die ihnen helfen sich zu regulieren
- die der Nervosität in Prüfungssituationen den Rücken zeigen möchten
- und die keine Hemmungen davor haben, in einer Gruppe Spaß zu haben

Freu mich auf DICH!



# ONLINE - VORTRÄGE FÜR AKTIVE IN VEREINEN

**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





VERANSTALTUNGEN

# FÜR KINDER



## Spiel und Spaß mit Geräten für Kinder

Mit einer abwechslungsreichen Mischung aus lustigen Spielangeboten und altersgerechten Übungen an Geräten erleben die Kinder vielseitige Bewegungserfahrungen und Freude an sportlichen Aktivitäten.

### Hinweis:

Bitte beim Anmelden das betreffende Kindergartenjahr bzw. Schulstufe auswählen. Wir werden nach Alter drei Gruppen einteilen und euch informieren zu welcher Uhrzeit euer Kind dran ist.

**Kursleiterinnen:** Reiner Stephanie, Jasmin Aigner, Lena Obrist, Larissa Lindenthaler

### Kursort & -beginn:

Mehrzwecksaal  
Montag, 14:45 - 17:45 Uhr (je 1h)

### Kursbeitrag:

€ 42,00  
Bei Geschwistern bezahlt das 2. Kind  
€ 32,00 (egal welche der 3 Stunden)

---

## Volleyballtraining für Mädchen (9-12 Jahre)

Alle Mädchen im Alter von 9 bis 12 Jahren sind herzlich eingeladen. In einer lässigen und motivierenden Umgebung lässt sich die spannende Welt des Volleyballs entdecken. Egal, ob erste Erfahrungen bereits vorhanden sind oder der Sport neu entdeckt wird – der Spaß am Spiel steht im Vordergrund. Die Technik wird verbessert und das Spielen im Team erlernt.

### Hinweis:

Start erst am 26.09.

**Kursleiterinnen:** Vanessa Plunser

### Kursort & -beginn:

Mehrzwecksaal  
Donnerstag, 17:00 - 18:15 Uhr

### Kursbeitrag:

€ 50,00  
Bei Geschwistern bezahlt das 2. Kind  
€ 40,00



# VRANSTALTUNGEN NATUR & UMWELT



## Repair Cafe Oberperfuss

Defekte Toaster, Hosen mit aufgerissenen Nähten, wacklige Hocker, kaputte Spielsachen,... vieles wandert auf den Müll. Angenommen wir alles, was leicht transportiert werden kann. Beim Repair Café unterstützen ehrenamtliche ExpertInnen bei der Reparatur von defekten Gebrauchsgegenständen und bei Problemen bei der Bedienung von PC und Handy.

### Zusätzliche Angebote:

- Schmuck & Brillen säubern im Ultraschallbad
- Goldschmiedreparaturen
- Einstellungen bzw. Reparaturen bei Fahrrädern
- ErklärBar für Probleme bei der Bedienung von PC und Handy

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

### Termin:

05.04.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

### Veranstaltungsort:

Spritzenhaus (Kirchplatz Oberperfuss)

**Kosten:** freiwilliger Beitrag

## 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:

<https://tiroler-bildungsforum.at>





ONLINE - SEMINAR

# EDV & DIGITAL



## CANVA kann was!

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, Grapic Hacks und das Erstellen einer einfachen Website.

**Ort:** Online-Workshop via Zoom

### Referentin:

Veronika Lamprecht, Tiroler Bildungsforum

**Kosten:** € 20,00

**Anmeldeschluss:** 4 Tage vorher

## Einführungsworkshop

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

## Vertiefungsworkshop

**Termin:** Dienstag, 15.10.2024  
19.00 - 20.30 Uhr

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

## Künstliche Intelligenz & soziale Gerechtigkeit - Entlarung 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](http://tiroler.bildungsforum.at)

# DAS TEAM DER REFERENTINNEN & REFERENTEN IN DER ERWACHSENENSCHULE STELLT SICH VOR

*Einmal im Jahr unternehmen wir meistens etwas. Wir sind ein sehr guter, bunt gemischter Haufen und freuen uns immer über neue Gesichter, falls du auch Lust hast dich in der ESO einzubringen.*

## **Anna Lechner:**

Ich bin Anna. Auch wenn ich schon lange in Tirol lebe, kann ich meine bayrische Herkunft nicht verbergen. Seit vielen Jahren praktiziere und unterrichte ich Pilates. Daraus hol ich mir die Kraft, die Beweglichkeit und die mentale Stärke, die Herausforderungen des Alltags mit Job und zwei Kindern zu meistern. Ich freu mich auf das Training mit Euch.

## **Anna Gogg:**

Hallo, meine Name ist Anna Gogg und ich freu mich wieder auf viel Spaß am Netz am Donnerstag Abend. Mit meine langjährige Volleyballerfahrung im Verein, sogar in der ersten Bundesliga in Österreich hoffe ich euch noch ein paar gute Techniktipps geben zu können. Beruflich trifft man mich in der Klinik als Radiologietechnologin im MRT und CT und in meiner Freizeit gern am Tennisplatz oder am Weg mit Freunden.

## **Andreas Weber:**

Ich bin a beschwingter Rentner, der selber die größte Freude beim gemeinschaftlichen Tischtennis hat. Ich kann´s zwar nit guat, tua´s aber gern. Du a? Unser MZS ist ein super Platzl zum Aus-toben am grünen Tisch.

## **Bianca Steiner:**

Hallo ich bin Bianca. Nach meiner Familie und meinem Hund ist meine Leidenschaft Deepwork und Yoga. Diese Superkombination mit Cardio & Entspannung, wo du dich langsam aufwärmst und die nächsten 5 Phasen auspowern kannst. Der Wohlfühlmoment beim Yoga: Atmen & Zeit für dich selbst zu haben, um du selbst sein zu dürfen. Mein Motto: Wenn nicht jetzt, wann dann...

## **Birgit Knisz**

Mein Name ist Birgit, seit über 10 Jahren lebe ich in Oberperfuss und treibe Sport seit meiner Schulzeit, meines Studiums und meiner beruflichen Tätigkeit. Bei der Eso kennt ihr mich seit über 10 Jahren und in den letzten Jahren mit Faszienspilates aus dem kleinen Turnsaal.

## **Christine Handle:**

Hallo, ich bin Christine. Vor 11 Jahren aus dem schönen Brixental ins ebenso schöne Oberperfuss „ausgewandert“ und hier eine neue Heimat gefunden. Ich bin selbständige Physiotherapeutin und brenne für alles was mit Gesundheit, Bewegung und Natur zu tun hat. ch bin immer neugierig und offen Neues zu lernen und auszuprobieren.

## **Claudia Spiegl:**

Seit meiner Schulzeit begeistert mich das Brotbacken, eine Leidenschaft, die ich kontinuierlich weiterentwickelt habe. Jegliches Brot für meine Familie wird seit 2016 ausschließlich im eigenen Holzbackofen gebacken. Diese Erfahrung möchte ich nun mit euch teilen, indem ich dich Schritt für Schritt in die Kunst des Brotbackens einführe.

### **Dagmar Abfalterer:**

Hallo, ich bin Dagmar, verheiratet und Mutter von zwei Söhnen. Ich unterrichte seit 12 Jahren an der Erwachsenenerschule und sorge am Montag in der Früh für einen guten und fitten Wochenstart. Meine Berufung habe ich beim „Tanzen ab Lebensmitte“ und Linedance gefunden, auch das E-biken und Padel-Tennis – am liebsten mit meiner Familie - macht mir sehr großen Spaß. Es freut mich immer wieder auf's Neue, wenn ich meinen Teil zur geistigen und körperlichen Fitness der TeilnehmerInnen beitragen kann.

### **Elisa Wimmer:**

Egal ob Skifahren am Berg oder Surfen am Meer- beim Sporteln bin ich daheim. Mit Schwung und Schmah pack ich gerne das Zirkeltraining & den inneren Schweinehund am Kragen und freue mich über viele motivierte TrainingskameradInnen!

### **Erna Tajmel:**

Nach meiner jahrelangen Tätigkeit als Landesgeschäftstellenleiterin für Schischulen und diesen Erfahrungen aus Sport und Tourismus, ist es mir eine Herzensangelegenheit den Menschen etwas Gutes zu tun. Schon sehr früh stellte ich fest, wie wichtig die Entspannung egal in welcher Lebenssituation ist. Die Ausbildung für Autogenes Training weckte eine Leidenschaft in mir, mit der ich in meiner Pension begeistern und helfen durfte. Ich freu mich immer wieder, wenn Menschen mein Angebot annehmen und ein bisschen „verzaubert“ davon sind.

### **Gabi Lorenz:**

Mein Name ist Gabi Lorenz. Ich bin bereits seit 40 Jahren aktives Mitglied bei der Bühne Oberperfuss. Von 2021 bis 2023 absolvierte ich einen Lehrgang für SpielleiterInnen im Kinder- und Jugendtheater. Ich begleite sehr gerne Menschen, die mit Freude in verschiedene Rollen schlüpfen und dabei spielerisch eigene Fähigkeiten, Stärken und Talente kennenlernen möchten.

...und wer Lust bekommen hat: Die Bühne Oberperfuss spielt im Oktober „Das perfekte Geheimnis“. [buehne-oberperfuss.at](http://buehne-oberperfuss.at)

### **Jasmin Aigner:**

Mein Name ist Jasmin. Meine Leidenschaft für Natur und Sport teile ich am liebsten mit Kindern. Die Möglichkeit bei „Spaß mit Geräten“ bei den Kids dabei zu sein, lass ich mir nicht gern nehmen. Leider lasst es manchmal mein Stundenplan der Pädagogischen Hochschule (Primarstufe/Volksschule) nicht zu. Man kennt mich auch vom Oberperfer Tennisplatz und sonst vielleicht vom Tiroler Damenfußball. :)

### **Julia Kirchmair:**

Ich lebe mit meiner Familie in Birgitz, wo ich auch in meinem Atelier arbeite. Neben meinem Beruf als Ergotherapeutin und Osteopathin schaffe ich mir einen Raum indem ich mich kreativ ausdrücken kann. Die Verwendung von natürlichem Material und meinen Händen hat mir immer schon gefallen. Ton ist zu meiner Leidenschaft geworden. Die Ästhetik der Form sowie die praktische Benutzbarkeit bestimmten meine Werke

### **Larissa Lindenthaler:**

Hallo, ich bin Larissa, ich bin 17 Jahre alt und wohne in Oberperfuss. Ich gehe derzeit in die Bafep Haspingerstraße in Innsbruck und mache die Ausbildung zur Elementarpädagogin. Wie auch schon letztes Jahr freue ich mich sehr auf die gemeinsamen Turnstunden am Montag Nachmittag.



**Lena Obrist:**

Hallo, mein Name ist Lena, ich bin 20 Jahre alt und komme aus Oberperfuss. Aktuell studiere ich an der Universität Innsbruck Pharmazie. So wie auch letztes Jahr schon, findet man mich aber Montags beim Kinderturnen, welches mir viel Spaß macht. Ich freue mich auf euch.

**Mateja Lorenz:**

Der Bewegungsdrang ist mir wohl in die Wiege gelegt. Sehr früh war ich schon bei Erwachsenenschulkursen dabei. Daher kennt man mich auch schon lange als Name unter den ESO Emails. Seit letztem Jahr darf ich bei HIIT „live“ Burschen und Mädels zum Schwitzen bringen und es macht meistens sogar mehr Spaß als die Hintergrundarbeit der Erwachsenenschule. Bin ich gerade nicht in Oberperfuss unterwegs, findet man mich beruflich im Labor der MedUni Bakteriologie oder im Urlaub.

**Sara Centurioni:**

Mein Name ist Sara, ich bin dankbare Mama von zwei wunderbaren Kindern, Lehrerin für kommerzielle Fächer an der Ferrarischule Innsbruck und bin bei der ES Oberperfuss nun schon das 6. Jahr als Yogalehrerin tätig. Seit 17 Jahren praktiziere ich Yoga, bis ich vor 6 Jahren den Sprung in die Yogalehre gemacht habe – ein Sprung, den ich nicht bereut habe. Yoga mit all seinen Facetten wurde

meine Leidenschaft, Philosophie und Lebenseinstellung – neben der Erhaltung der Beweglichkeit und körperlichen Kraft schenkt mir Yoga auch die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, mich zu spüren und auch einfach mal leistungsfrei zu SEIN.

**Stefanie Weber:**

Hallo, ich bin Stefanie und Mama einer zweijährigen Tochter. Ich bin Lehrerin an der HLW Landeck und unterrichte praktische Fächer und Ernährungslehre. Seit 2019 leite ich gemeinsam mit Mateja die Erwachsenenschule. In meiner Freizeit bin ich am liebsten in der Natur und am Berg unterwegs.

**Stephanie Rainer:**

Hallo, ich bin Stephanie und so mancher kennt mich bereits vom Kindergarten in dem ich als Pädagogin tätig bin. Über die ESO habe ich einmal in der Woche die Möglichkeit großflächige Bewegungslandschaften und andere Angebote voller Spiel und Spaß mit den Kinder zu gestalten. Nicht nur für die Kinder ist Bewegung wichtig, auch mich hält der Nachmittag fit und ist zu einer Leidenschaft geworden.

**Sonja Jägert:**

Hallo, ich bin Sonja. Meine Stimme kennt man aus dem Turnsaal, wenn ich beim Stepaerobic die Stimmung einheize. ;) Mit meinen 3 Kindern und Mann ist immer etwas los. Auch im Familienleben und meiner Freizeit steht Sport viel am Programm und macht Spaß.

**Vanessa Plunser:**

Hallo, ich bin Vanessa, 28 Jahre alt und stolze Jungmama. Volleyball ist meine große Leidenschaft, die mich seit vielen Jahren begleitet. Während meiner aktiven Zeit habe ich viel Erfahrung auf dem Spielfeld gesammelt und liebe es, diese Begeisterung und mein Wissen an andere weiterzugeben. Nun freue ich mich darauf, junge Mädels für diesen tollen Sport zu begeistern und ihnen zu zeigen, wie viel Spaß Volleyball machen kann





## ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Oberperfluss ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsförderungsinstituts und wird von Mateja Lorenz & Stefanie Weber ehrenamtlich geleitet. Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Oberperfluss.

## ANMELDUNG

verpflichtend und verbindlich ab 06. September 2024 über [www.erwachsenenschulen.at/oberperfluss](http://www.erwachsenenschulen.at/oberperfluss)

## BEZAHLUNG

ausschließlich über Einzahlung auf das Konto der Erwachsenenschule Oberperfluss: BIC: RZTIAT 22260  
IBAN: AT72 3633 6000 0120 7455

Bei Verwendungszweck die „Kursbezeichnung“ eintragen (z.B. Pilates)

Einzahlung bis spätestens zum 3. Kurstag

## KONTAKT

Mateja Lorenz und Stefanie Weber  
Telefon: 0650/5002525 oder  
0664/3982926  
E-Mail: [es-oberperfluss@tsn.at](mailto:es-oberperfluss@tsn.at)

# DANKE, DEN PARTNERN & FÖRDERERN

**Raiffeisenbank  
Tirol Mitte West**



**ANDREA  
TRIENDL**  
Physiotherapie



**KRAFT  
PUNKT**  
THERAPIE  
AM BERG



Salobir  
Sandra



Tante Inge



Herzensdinge

Physiotherapie • Osteopathie  
Trainingstherapie

AUT



2019

Marxer's Skistall



Gemeinde  
Oberperfluss



LAND  
TIROL



Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“  
des Österreichischen Umweltzeichens. Druckerei  
Aschenbrenner GmbH, UW-Nr.873