

PROGRAMM FRÜHJAHR 2025

ERWACHSENENSCHULE MITTLERES ZILLERTAL



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



GESUNDHEIT &
KULINARIK



WOHL-
BEFINDEN



SPRACHE &
KULTUR



KREATIVITÄT &
HANDWERK



ERSTE
HILFE



KREATIVITÄT
FÜR KINDER



DIGITALI-
SIERUNG



BEWEGUNG
FÜR KINDER



BEWEGUNG &
GESUNDHEIT

PROGRAMM FRÜHJAHR

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Erwachsenenschule Mittleres Zillertal!

Wir starten wieder mit einem hoffentlich für Euch ansprechenden Programm in das Frühjahr 2025.

Wir suchen KurslehrerInnen.

Du hättest einen Kurs anzubieten und willst in unserem Team mitarbeiten?

Melde dich bitte unter stumm@erwachsenenschule.at oder 0677 63 44 56 22

Gerne nehmen wir auch Vorschläge für Kurse an.

Kurse auf Anfrage

Ihr seid zu dritt, zu viert oder auch mehr und braucht einen Computerkurs, Sprachkurs, etc.? Wir organisieren gerne einen maßgeschneiderten Kurs für euch.

Gutscheine

Ihr habt noch keine Idee für Geburtstage, Weihnachten, etc. dann könnt ihr bei uns Gutscheine erwerben.

Es freuen sich auf ein Wiedersehen bei einem Kurs

Barbara Schubert,
Karin & Friedrich Mader

Leitungsteam der
Erwachsenenschule Mittleres
Zillertal

'25

GESUNDHEIT & KULINARIK



AB SEITE 04

Fasten nach Buchinger

Der süße Germteig

Schnelle Gerichte für den Alltag

DIGITALISIERUNG



SEITE 05

CANVA kann was! -
Einführung & Vertiefung

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



AB SEITE 06

Pilates mit Ria

Yoga für Kraft und Ausgleich im
Alltag

HIIT (High Intensity)-Training

Fit mit Rudi

Schwangerschaftsfitness/Pilates

Mama & Baby Rückbildungskurs

WOHLBEFINDEN



SEITE 10

Workshop „Mensch ärgere dich
nicht“

KREATIVITÄT & HANDWERK FÜR ERWACHSENE



SEITE 10

Lustvolles Malen Malworkshop

Holzklötzchen Laterne

Polsterbezug (Stoff) - Gestaltung

Kugelschreiber verzieren

KULTUR & SPRACHE



SEITE 10

Italienisch für Urlauber Teil 1

ERSTE HILFE



SEITE 10

Notfälle bei Säuglingen und Kindern

KREATIVITÄT FÜR KINDER



SEITE 10

Basteln für Kinder von 6-12 Jahren

Thema Ostern

Thema Muttertag

BEWEGUNG FÜR KINDER



SEITE 10

Zumba Kids® 7 - 12 Jahre

Karatedo – die Kunst der Selbstver-
teidigung

Evo - Turnen für schlaue Kids

Details zu folgenden Kursen, die bereits ausgebucht sind und daher nicht in der Broschüre abgedruckt wurden, finden Sie auf unserer Homepage. Eine Anmeldung auf der Warteliste ist möglich.

YOGA sanft – Schwerpunkt gesunder Rücken

Power aus der Mitte: Beckenbodentraining für Stärke und Stabilität!

Flöte für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Zumba für Erwachsene

Märzkurs: Evo - Turnen für schlaue Kids 4-6 Jahre



VERANSTALTUNGEN GESUNDHEIT & KULINARIK

Fasten nach Buchinger

**Jungbrunnen Fasten – Entsäuerung,
Zellerneuerung, Gewichtsreduktion.**

Gemeinsam eine Fastenwoche erleben.
Tägliches Treffen mit Bewegung, Entspan-
nung und Erfahrungsaustausch.
Täglich werden die Fastenden informiert,
was gerade im Körper abläuft – was der
nächste Tag bringen wird oder kann. Jeder
Fastentag ist anders. Außerdem gibt es
täglich Infos zu Ernährung, Lifestyle und
anderes Interessantes und als Abschluss
eine bewusste Entspannung.

Die Teilnehmer müssen gesund und sollen
nicht älter als 70 Jahre sein.

Infoabend:

Donnerstag, 06. März 2025, 19:00 Uhr
(kostenlos)

Kurstage:

Montag, 24.03. – Freitag 28.03.2025, 19:00
Uhr – ca. 21:00 Uhr

Samstag, 29. März 2025, 13:00 Uhr
gemeinsames Fastenbrechen nach einem
Spaziergang

Ort: Klassenraum, Mittelschule Stumm

Referentin:

Sonja Konrad,
ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin

Kosten:

€ 70,00 (17,5 UE)

Anmeldeschluss:

28.02.2025

Der süße Germteig

Buchteln, Germteigknödel, Gebilde Brote (Gotthenne, 4er Zopf, Osterhasen) - der Abend wird süß und kreativ.

Termin: Freitag, 11. April 2025, 18:00 – 22:00 Uhr

Ort: Küche, Mittelschule Stumm

Referentin:

Elisabeth Haaser-Steinlechner,
Ernährungspädagogin

Kosten:

€ 35,00 Kurspreis incl Lebensmittel
(1 Abend / 4,7 UE)

Anmeldeschluss:

04.04.2025

Schnelle Gerichte für den Alltag

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit zum Kochen- daher greifen viele zu Fertig- oder Halbfertigware.

Das muss nicht sein. Gesund, vielfältig und SCHNELL ist kein Widerspruch. Es braucht oft nur einen kleinen Gedankenstoß oder wieder neue Ideen. Lasst uns in diesem Kurs lernen Neues zu entdecken oder Altes wieder hervorzuholen.

Termin: Freitag, 09. Mai 2025,
18:00 – 22:00 Uhr

Ort: Küche, Mittelschule Stumm

Referentin:

Elisabeth Haaser-Steinlechner,
Ernährungspädagogin

Kosten:

€ 40,00 Kurspreis incl Lebensmittel
(1 Abend / 4,7 UE)

Anmeldeschluss:

02.05.2025



VERANSTALTUNG KULTUR & SPRACHE

Italienisch für Urlauber – Teil 1

Ist der nächste Urlaub in Italien schon gebucht? Natürlich möchte man sich in der Landessprache im Restaurant, beim Sightseeing oder beim Shoppen verständigen können. In diesem Kurs werden die wichtigsten alltagsprachlichen Themen behandelt. Ziel ist die Aneignung eines Basiswortschatzes, um an Alltagsgesprächen teilnehmen zu können. Der Schwerpunkt liegt in der Konversation.

Termin:

Donnerstag, 24.04., 28.04., 08.05., 15.05.,
22.05.2025, 19:00 - 20.40 Uhr

Ort: Klassenraum, Mittelschule Stumm

Referent:

Paolo Pacini

Kosten: € 70,00 (5 Abende / 10 UE)

Anmeldeschluss:

17.04.2025



ONLINE - VORTRÄGE

DIGITALI- SIERUNG

**CANVA kann was! -
Einführung & Vertiefung**

Social Media Posts, Plakate oder Flyer
schnell erstellt

Nach dem Einführungsseminar kennen Sie
die Gestaltungsmöglichkeiten von CAN-
VA. Im Vertiefungsseminar geht es um das
Erstellen von Videos und Tondokumenten,
Graphic Hacks und das Erstellen einer ein-
fachen Website.

Einführungsworkshop

Termin:
Dienstag, 10.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Vertiefungsworkshop

Termin:
Dienstag, 17.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort:
Online-Workshop via Zoom

Referentin:
Veronika Lamprecht, Tiroler Bildungs-
forum

Kosten: € 25,00 / Termin

Anmeldung: tiroler-bildungsforum.at



VERANSTALTUNGEN

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



Pilates mit Ria

Beim Training werden in sanften Bewegungsabläufen alle Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht. Die Übungen gehen vom „Powerhouse“ aus. Die Pilates Methode ist sanftes Ganzkörpertraining bestehend aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Geeignet für alle, die ihren Körper ausbalancieren, Stress abbauen und sich rundum wohlfühlen möchten.

Ort: Turnsaal, Mittelschule Stumm

Referentin: Ria Buijtenhek, Pilatesmaster

Kosten: € 35,00 (5 Abende / 5 UE)

Mitzubringen: Handtuch

Kurs 1

Termine:

Mittwoch, 19.02., 26.02., 05.03., 12.03.,
26.03.2025, 19:00 – 19:50 Uhr

Anmeldeschluss: 14.02.2025

Kurs 2

Termine:

Donnerstag, 20.02., 27.02., 06.03., 13.03.,
20.03.2025, 18:00 – 18:50 Uhr

Anmeldeschluss: 16.02.2025

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

Jim Rohn

Yoga für Kraft und Ausgleich im Alltag

Das Ganzkörpertraining ist für dich geeignet, wenn du deine Muskulatur ganzheitlich stärken und Spannungen lösen willst. Sobald du Bewegung und Atmung spielerisch ineinander fließen lässt, setzt du neue Kraft für Geist und Körper frei. Geringe Yoga-Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Mitzubringen:

Falls vorhanden eigene Yoga-Matte

Termine:

Mittwoch, 19.02., 26.02., 05.03., 12.03.,
Landesfeiertag, 26.03., 02.04.2025
19:00 – 20:15 Uhr

Ort: Gymnastiksaal, Mittelschule Stumm

Referentin: Barbara Weitzenböck

Kosten: € 60,00 (6 Abende / 9 UE)

Anmeldeschluss: 12.02.2025

HIIT (High Intensity)-Training

In diesen intensiven Workouts wechseln sich Cardio- und Kraftübungen ab, um deine Ausdauer zu steigern, Kalorien zu verbrennen und deine Muskeln zu stärken. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die effizient trainieren möchten und schnell Ergebnisse sehen wollen.

Termine:

Dienstag, 11.03., 18.03., 25.03., 01.04.,
08.04., Ostern, 22.04., 29.04., 06.05.,
19:30 – 20:20 Uhr

Ort: Turnsaal, Mittelschule Stumm

Referentin: Rebecca Shannon, Fitness-
trainerin

Kosten: € 56,00 (8 Abende / 8 UE)

Anmeldeschluss: 04.03.2025



Fit mit Rudi

Beweglichkeit steigern, Beschwerden vorbeugen, Muskeln aufbauen, Schmerzen lindern, Einfache Übungen, ohne Schwitzen, ohne Übertreibung.

Termine:

Dienstag, 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 22.04., 29.04.2025, 18:30 – 19:20 Uhr

Ort: Turnsaal, Mittelschule Stumm

Referentin: Rudi Lechner,
Dipl. Gesundheits-Fitnesstrainer

Kosten: € 42,00 (6 Abende / 6 UE)

Anmeldeschluss: 11.03.2025

Schwangerschaftsfitness-Pilates

Ein Schwangerschafts-Fitness- und Pilates-Kurs bietet speziell auf die Bedürfnisse werdender Mütter zugeschnittene Übungen, die darauf abzielen, Kraft, Flexibilität und Entspannung während der Schwangerschaft zu fördern. Diese Kurse kombinieren typischerweise sanfte Pilates-Übungen mit gezielten Fitness-Routinen, die darauf ausgerichtet sind, den Körper während der Schwangerschaft zu stärken und zu unterstützen. Der Fokus liegt darauf, den Rücken zu stabilisieren, die Körperhaltung zu verbessern, die Muskeln zu dehnen und zu kräftigen und gleichzeitig eine sichere und gesunde Umgebung für Mutter und Baby zu schaffen.

Hinweis:

Beschränkte Teilnehmerzahl

Termine:

Mittwoch, 23.04., 30.04., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06.2025, 17:30 – 18:20 Uhr

Ort: Gymnastiksaal, Mittelschule Stumm

Referentin: Rebecca Shannon,
Fitnesstrainerin

Kosten: € 42,00 (6 Abende / 6 UE)

Anmeldeschluss: 16.04.2025

Mama & Baby Rückbildungskurs

Ein Mama und Baby Rückbildungskurs ist eine großartige Möglichkeit für Mütter, nach der Geburt wieder fit zu werden, während sie Zeit mit ihrem Baby verbringen. Diese Kurse konzentrieren sich oft auf sanfte Übungen, die dabei helfen, die Muskeln zu stärken, insbesondere im Beckenbodenbereich, der während der Schwangerschaft und Geburt beansprucht wurde. Sie bieten auch eine unterstützende Umgebung, in der Mütter Erfahrungen austauschen können. Es ist eine wundervolle Möglichkeit, körperliche Gesundheit und soziale Interaktion zu fördern.

Hinweis:

Beschränkte Teilnehmerzahl

Termine:

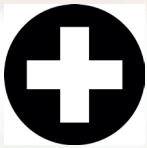
Mittwoch, 23.04., 30.04., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06.2025, 09:00 – 09:50 Uhr

Ort: Bochra See, Gymnastikraum

Referentin: Rebecca Shannon,
Fitnesstrainerin

Kosten: € 42,00 (6 Vormittage / 6 UE)

Anmeldeschluss: 16.04.2025



VERANSTALTUNG ERSTE HILFE



Foto: iStockphoto.com / Davit



ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ

Erste Hilfe – Notfälle bei Säuglingen & Kindern

Bei medizinischen Notfällen bei Säuglingen oder Kindern ist man als Ersthelfer besonders gefordert und sollte das entsprechende Wissen haben, um schnell richtig zu handeln.

Das Kursangebot richtet sich an Mütter, Väter, Großeltern oder Babysitter, die lernen wollen, wie man richtig hilft bzw. die ihr Wissen in Erster Hilfe bei Kindern auffrischen wollen.

In Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz Schwaz.

Hinweis:

Es ist uns als Leiter der Erwachsenenschule Mittleres Zillertal wichtig einen Beitrag zur Förderung der Gesundheit zu leisten. Der Kurs ist deshalb kostenlos und ein einmaliges Angebot. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl

Termine:

- Freitag, 07. März 2025, 19.00-22.00 Uhr
- Mittwoch, 12. März 2025, 19.00-21.00 Uhr
- Freitag, 14. März 2025, 19.00-22.00 Uhr

Ort: Klassenraum, Mittelschule Stumm

Referent:

Andreas Mader, Lehrbeauftragter des Roten Kreuzes

Anmeldeschluss:

01.03.2025

»Kostenloses Angebot
der Erwachsenenschule
Mittleres Zillertal.«





VERANSTALTUNGEN

KREATIVITÄT & HANDWERK FÜR ERWACHSENE

Lustvolles Malen Malworkshop für Erwachsene

Ein Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene, der dich unterstützt, deine kreativen Fähigkeiten zu entdecken. Mit simplen Übungen wie Warmups, Serienbildern und Farbkompositionen wird deine Freude am Malen garantiert geweckt. Abstrakt, figural, gegenständlich oder Collage, wir experimentieren und finden auf lustvolle Weise unseren Weg zum Bild.

Termine:

Freitag, 21. März 2025, 19:00 – 21:30 Uhr &
Samstag, 22. März 2025 10:00 – 16:00 Uhr

Ort: Zeichensaal, Mittelschule Stumm

Referentin: Carolin Steiner,
Kunstpädagogin

Kosten: € 105,00 (2 Termine / 9 UE)
Sämtliche Materialien (Farben, Pinsel, Papier usw.) werden für alle TeilnehmerInnen bereitgestellt und sind im Kursbeitrag enthalten.

Anmeldeschluss: 14.03.2025

Holzklötzchen Laterne - Basteln für Erwachsene

Wir gestalten aus 100 Holzklötzchen ein oder zwei Holzklötzchenlaterne deiner Wahl. Natürlich wirst du dabei mit Tipps und Tricks unterstützt...

Hinweis:

Begrenzte Teilnahmezahl

Termine: Donnerstag, 08. Mai 2025,
18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Textiler Werkraum, Mittelschule Stumm

Referentin: Carmen Mair

Kosten: € 43,00 (1 Abend / 3,6 UE)
Kurskosten incl. Material

Anmeldeschluss: 01.05.2025



Polsterbezug (Stoff) - Gestaltung - Basteln für Erwachsene

Stoffgestaltung ist ein kreativer Prozess. Durch die Auswahl verschiedener Farben und Schablonen kannst du in diesem Kurs 2 individuell gestaltete Polsterbezüge für dein Zuhause anfertigen.



Hinweis:

Begrenzte Teilnehmerzahl

Termine: Donnerstag, 13. März 2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Textiler Werkraum, Mittelschule Stumm

Referentin: Carmen Mair

Kosten: € 35,00 (1 Abend / 3,6 UE)
Kurskosten incl. Material

Anmeldeschluss: 06.03.2025

Kugelschreiber verzieren - Basteln für Erwachsene

Gestalte als Geschenk oder einfach für dich 2 individuelle Kugelschreiber aus Mira-Folie (im Backofen härtende Masse). Ein Schraubglas mit „Mira Jowe Deckel“ und ein kleiner Schutzengel vervollständigen unser Arrangement....

Hinweis:

Begrenzte Teilnehmerzahl

Termine: Donnerstag, 12. Juni 2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Ort: Textiler Werkraum, Mittelschule Stumm

Referentin: Carmen Mair

Kosten: € 35,00 (1 Abend / 3,6 UE)
Kurskosten incl. Material

Anmeldeschluss: 05.06.2025



VERANSTALTUNGEN WOHL- BEFINDEN



Workshop „Mensch ärgere dich nicht“

Wie wäre dein Alltag, wenn du dich ab sofort nicht mehr ärgern könntest? Nichts und niemand könnte dir deine gute Laune verderben und du lebst gelassen und zufrieden dein Leben? Klingt zu gut, um wahr zu sein? Nein, denn sich ärgern ist eine Gewohnheit und die kannst du durch gezieltes Training verlieren. Die Werkzeuge dafür gebe ich dir sehr gern an die Hand. Dreiteiliger Workshop mit The Work of Byron Katie und vielen Übungen für deinen Alltag.

Termine: Donnerstag, 06. März 2025, 06.03, 13.03., 20.03.; 18:30 – 21:00 Uhr

Ort: Klassenraum, Mittelschule Stumm

Referentin: Regina Schweiberer, Dipl. Mentaltrainerin, Meditationstrainerin und Glückstrainerin

Kosten: € 56,00 (3 Abende / 9 UE)

Anmeldeschluss: 01.03.2025





VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG FÜR KINDER

Zumba Kids® 7 - 12 Jahre

Bei Zumba Kids® handelt es sich um die ultimative Tanz- und Fitnessparty für Zumba Fans und Neueinsteiger. Bei diesem Programm können Kids bei voller Lautstärke abrocken und nach ihrer eigenen Pfeife tanzen. Für Mädchen und Knaben.

Termine:

Mittwoch, 12.03., 26.03., 02.04., 09.04., 23.04., 30.04.2025, 17:00 – 17:50 Uhr

Ort: Turnsaal, Mittelschule Stumm

Referentin: Abelina Ahammer, Zumba-Trainerin

Kosten: € 42,00 (6 Nachmittage / 6 UE)

Anmeldeschluss: 05.03.2025

Evo - Turnen für schlaue Kids

In abwechslungsreichen Turnstunden mit viel Spaß, Gerätestationen, Reaktionsspielen und speziellen Bewegungsübungen aus der Evolutionspädagogik werden die 7 Sicherheiten trainiert – ein Körpergleichgewicht stellt sich ein und Lernen kann leichter gelingen.

Für alle 3 Kursangebote gilt:

Ort: Turnsaal, Mittelschule Stumm

Referenten: Martina und Alexander Vigl, Evolutionspädagogen

Kosten: € 65,00 (6 Nachmittage / 9 UE)

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Termine: Montag, 19.05., 26.05., 02.06., 16.06., 23.06., 30.06.2025, 15:30 - 16:45 Uhr

Anmeldeschluss: 12.05.2025

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

KURS 1

Termine:

Montag, 17.03., 24.03., 31.03., 07.04., Ostern, 28.04., 05.05.2025, 16:45 - 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.03.2025

KURS 2

Termine:

Montag, 19.05., 26.05., 02.06., 16.06., 23.06., 30.06.2025, 16:45 - 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.05.2025

Karatedo – die Kunst der Selbstverteidigung

Karatedo ist ein Ganzkörpertraining zur Steigerung der Konzentration und zur Erlangung von Fitness und Körperbeherrschung. Vorkenntnisse werden im Kurs berücksichtigt, wobei die Wiederholung der Übungen wichtig ist.

Für beide Kursangebote gilt:

Ort: Gymnastiksaal, Mittelschule Stumm

Referent: Familie Ossi Stock

Anmeldeschluss: 28.02.2025

Mitzubringen:

Karatedo- oder Sportbekleidung.

Gruppe 1:

0 - 3 Streifen, Alter ca. 7-9 Jahre

Termine: Donnerstag, 06.03., 13.03. 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 15.05.2025, 17:00 – 17:40 Uhr

Kosten: € 70,00 (10 Nachmittage / 9 UE)

Gruppe 2:

4 Streifen bis gelb/weiß oder höher..., Alter ca. 9-12 Jahre

Termine: Donnerstag, 06.03., 13.03. 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 17.04., 24.04., Staatsfeiertag, 08.05., 15.05., 17:45 - 18:35 Uhr

Kosten: € 75,00 (10 Nachmittage / 10 UE)



VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT FÜR KINDER

Basteln für Kinder von 6-12 Jahren

Für diese Kursangebote gilt:

Ort: Werkraum, Mittelschule Stumm

Referentin: Carmen Mair

Kosten: € 20,00 incl. Bastelmaterial
(1 Nachmittag / 1,5 UE)

Thema Ostern

Wir basteln ein etwas anderes Osterkörbchen mit lustigen Hennen.

Termin: Freitag, 28.03.2025,
15.00 - 16.30 Uhr

Anmeldeschluss: 21.03.2025

Thema Muttertag

Wir basteln für die Mama ein tolles Geschenk zum Muttertag. Was es wird, kann an dieser Stelle natürlich nicht verraten werden.

Termin: Freitag, 02.05.2025,
15.00 - 16.30 Uhr

Anmeldeschluss: 25.04.2025



ONLINE - VORTRÄGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

**kostenlose
Angebote**

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 besser gehen. Einmal im Monat lädt die Erwachsenenschule zu einem kostenlosen Vortrag.

E-Biken für die körperliche & psychische Gesundheit

E-Biken bietet eine hervorragende Möglichkeit, die körperliche Fitness zu steigern und gleichzeitig die mentale Gesundheit zu fördern. Stephan Goergl zeigt an diesem Abend auf, was beim E-Biken zu beachten ist, damit es tatsächlich positiv auf Körper und Geist wirken kann. Er beschreibt die Wirkung der Bewegungsabläufe beim E-Biken und gibt Tipps zum richtigen Fahren im Gelände und zur Entspannung danach.

Referent: Stephan Goergl, Spitzensportler

Kurszeiten:

Donnerstag, 06.02.2025, 19:00 - 20:30

Kursort: Online Via Zoom

Kursbeitrag: kostenlos

Burn-out in meinem Umfeld - Erkennen und Reagieren

Nach einer Studie des Anton Proksch Instituts sind 40% der Österreicher und Österreicherinnen von Burn-out betroffen, über 600.000 Menschen leiden an einer depressiven Erkrankung. Wie kann ich Burn-out bei Menschen in meinem Umfeld wahrnehmen und erkennen und wie reagiere ich darauf. Psychologin Mag. Doris Barth gibt einen Überblick und Tipps, wie Betroffene unterstützt werden können und ist nach dem Input offen für Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Referentin: Doris Barth, Psychologin

Kurszeiten:

Donnerstag, 06.03.2025, 19:00 - 20:30

Kursort: Online Via Zoom

Kursbeitrag: kostenlos



BILDUNGSFAHRTEN

DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT



„Demokratie.Politik.transparent“ Studienfahrten

Das Tiroler Bildungsforum ist Mitglied im Ring Österreichischer Bildungswerke. Der Bundesverband organisiert zwei Bildungsfahrten - nach Wien & Brüssel. Die Fahrten richten sich an alle, die an einem vertieften Verständnis der politischen Strukturen interessiert sind.

„Bundespolitik live“ - Wien

Während des Besuchs in Wien haben Sie die Gelegenheit, mehr über die Rollen und Aufgaben politischer Institutionen auf Bundesebene zu erfahren. Der Austausch mit Politikerinnen und Politikern ermöglicht vertiefte Einblicke, und im Anschluss besteht Raum zur gemeinsamen Diskussion. Politische Stadtführung, Besuch im Parlament, einem Ministerium, der Präsidentschaftskanzlei u. a. bieten Gelegenheit, das Verständnis für politische Prozesse zu vertiefen und aktiv am Dialog teilzunehmen.

Termin: 25.05. - 27.05.2025

„Europapolitik live“ - Brüssel

Erleben Sie eine vielfältige Studienfahrt nach Brüssel und tauchen Sie ein in die Einrichtungen der Europäischen Union. Direkte Gespräche mit Verantwortlichen sowie der Besuch bedeutender politischer Institutionen bieten einen exklusiven Einblick in das Funktionieren und Zusammenspiel der EU. Besuche beim Rat der Europäischen Union, im Europäischen Parlament, bei der Europäischen Kommission und der ständigen Vertretung Österreichs, Erkundung des Parlamentariums für interaktive Einblicke in die Arbeit des Europäischen Parlaments, Diskussionen mit Experten und politischen Entscheidungsträgern

Termin: 13.07. - 16.07.2025

Details & Anmeldung ab Feber auf:
tiroler-bildungsforum.at

kostenlose
Angebote



ONLINE - VORTRÄGE FÜR AKTIVE IN VEREINEN

FunktionärInnen und Mitglieder in Vereinen stehen 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 & Anmeldung auf: tiroler-bildungsforum.at

Vereinsbuchhaltung und Rechnungsprüfung

Zwei eher unbeliebte, aber sehr wichtige Themen des Vereinslebens stehen an diesem Abend auf dem Programm der Vereinsakademie, Buchhaltung und Rechnungsprüfung.* Gemeinsam wollen wir folgende Fragen beantworten, um gut gerüstet ins neue (Vereins-)Jahr zu starten:

Wie schaut eine gute Vereinsbuchhaltung aus? Welche Richtlinien und gesetzlichen Anforderungen gibt es dafür? Was versteht man unter Einnahmen-Ausgaben-Rechnung? Was ist ein Vermögensverzeichnis? Welche Aufbewahrungspflichten gibt es? Was sind die Aufgaben der Rechnungsprüfer*innen? Wie läuft eine Rechnungsprüfung ab? Welche Fristen gibt es? Wie schaut der Bericht der Rechnungsprüfer*innen aus? Was müssen Rechnungsprüfer*innen beachten? Wofür haften Rechnungsprüfer*innen?

Neben praxisnahen Infos und Hinweisen gibt es auch Raum für Fragen!

ReferentIn:

Thomas Diesenreiter, Kulturmanager und Geschäftsführer der Kulturplattform Oberösterreich sowie der KUPF Services GmbH

Termin:

Dienstag, 25.02.2025, 19.00 Uhr - online

Gelingende Kooperationen & wirksame Bündnisse: was es für gutes Zusammenarbeiten braucht

Egal, ob in lokalen Bündnissen, in einer österreichweiten Allianz oder sogar mit internationalen Partner:innen: gelingende Kooperation ist keine Selbstverständlichkeit. Für wirksame Veränderungen und die gute Umsetzung von Projekten müssen wir gut zusammenarbeiten. In diesem Online-Vortrag lernt ihr mehr über Kooperation und was es für eine gute Zusammenarbeit braucht. Das sind die Fragen, die bearbeitet werden: Wozu braucht es Kooperationen und zwischen wem? Wie starte ich eine Kooperation oder ein Bündnis? Was braucht es damit ein Bündnis gut funktioniert? Was muss gemeinsam geklärt werden, was kann offenbleiben? Ressourcen und Macht: Wie können wir produktiv mit den Unterschieden zwischen den Organisationen umgehen? Was hat das alles mit dem Thema Konkurrenz zu tun? Was tun, wenn es einmal nicht mehr gut läuft oder die Luft draußen ist? Wie können Kooperationen auch wieder gut beendet werden?

ReferentIn:

Alexandra Strickner, politische Ökonomin, Netzwerkerin und systemische Prozessbegleiterin. Hat mehr als 20 Jahre Erfahrung im Aufbau von Netzwerken und Bündnissen.

Termin:

Dienstag, 05.05.2025, 19.00 Uhr - online



ONLINE - VORTRÄGE NATUR & UMWELT

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.

Blütenpracht mit heimischen Wildblumen

13.02.2025, 19.30 Uhr - online

Obstbäume pflanzen & pflegen

27.02.2025, 19.30 Uhr - online

Gemüseanbau auf kleiner Fläche

13.03.2025, 19.30 Uhr - online

Teiche im Naturgarten

27.03.2025, 19.30 Uhr - online

Schritt für Schritt zum Schmetterlingsparadies

10.04.2025, 19.30 Uhr - online

Mein Naturgarten am Balkon

24.04.2025, 19.30 Uhr - online

Keine Angst vor wilden Bienen

08.05.2025, 19.30 Uhr - online

Ort: Online via Zoom

Kosten: € 8,00

Weitere Veranstaltungen & Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at

»Was wir heute tun,
entscheidet darüber,
wie die Welt morgen
aussieht.«

Marie von Ebner-Eschenbach

DIE TEILNEHMER*INNEN DANKEN FÖRDERERN & SPONSOREN!



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



**365 Tage
ab 16 Uhr
GEÖFFNET!**

www.mug.eu



Pizzeria "ZUM MUG" | Ahnbachstraße 43 | 6275 Stumm i.Z., Tel. +43 (0) 676 543 9789 | info@pension-schmiedhof.at

**BIRGIT'S
MODEN**

OBERE MÄRZ 2 / 6275 STUMM
Tel. 0664/5130679
info@birgits-moden.at

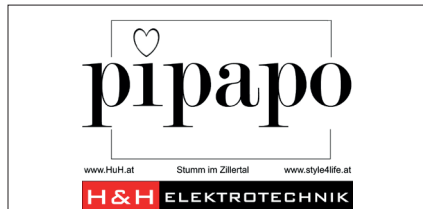


SPIELZEUG PARADIES
Zillertal

expert  **MOSER**

Moser Franz-Josef Electronic
Obere März 1
Tel.: 05283/29022 Fax: DW-32
Mail: verkauf@moser-electronic.at
www.moser-electronic.at

 **fdl-floerl.at**
FINANZDIENSTLEISTUNGEN



a Gießenweg 2 · 6263 Fügen
m **+43 (0) 664 / 39 20 140**
e info@spenglerei-zillertal.at





Dogglmacherei
Christina Gruber
Stumm



Dogglmacherei Christina Gruber
Obere März 27, 6275 Stumm
05283/3780 oder 0664/73179438
on27@aon.at



**ÖSTERREICHISCHES
ROTES KREUZ**



Raiffeisen Regionalbank
Fügen-Kaltenbach-Zell



**WEIL KULTUR UNS
ALS MENSCHEN
VERBINDET.**

WIR MACHT'S MÖGLICH.

www.holzbau-schweinberger.at



Zimmerei & Holzbau GmbH
SCHWEINBERGER



a Gießenweg 2 · 6263 Fügen
e info@holzbau-schweinberger.at
t +43 (0) 52 88 / 620 08



ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Mittleres Zillertal ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Barbara Schubert, Karin und Friedrich Mader ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Mittleres Zillertal.

ANMELDUNG

Eine Anmeldung ist für jeden Kurs oder Vortrag notwendig!

Anmeldungen bitte möglichst über **www.erwachsenenschule.at**
Anfragen gerne über E-Mail **stumm@erwachsenenschule.at**
oder telefonisch **0677 63 44 56 22**

Beschränkte Teilnahmezahl bei allen Kursen!

Die Reihung erfolgt nach Eintreffen der Anmeldungen!

Schnellste und sicherste Anmeldung: **www.erwachsenenschule.at**

BEZAHLUNG

Der gesamte Kursbeitrag wird ausnahmslos bei Kursbeginn vor Ort in bar eingehoben.

STORNIERUNG: Kostenlos bis 5 Tage vor Kursbeginn, danach sind 100% zu bezahlen.



Produziert nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei Aschenbrenner GmbH, UW-Nr. 873

UNTERRICHTSTAGE & -RÄUME:

Falls nicht anders angegeben, finden die Kurse immer am selben Wochentag und in den Unterrichtsräumen der Mittelschule Stumm statt. An schulfreien Tagen (z.B. Ferien, Feiertage) entfallen in der Regel die Kurse.
1 Kurseinheit 50 Minuten

RÜCKTRITT

Sollte ein angemeldeter Kursteilnehmer am Besuch des Kurses verhindert sein, bitten wir um eine schnelle Verständigung, damit ein anderer Kursteilnehmer eventuell von der Warteliste nachrücken kann.

Die Erwachsenenschule Mittleres Zillertal behält sich vor, evtl. Terminverschiebungen von Kursen vorzunehmen und unterbelegte Kurse abzusagen.

PARTNER DER ERWACHSENENSCHULE MITTLERERS ZILLERTAL:



Stumm



Stummerberg



Ried



Kaltenbach



Aschau



LAND
TIROL