



TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM



PROGRAMM FRÜHJAHR 2025

# ERWACHSENENSCHULE OBERHOFEN PFAFFENHOFEN



KULTUR &  
GESCHICHTE



FOTO &  
DIGITALES



FÜR KINDER &  
JUGENDLICHE



FITNESS &  
BEWEGUNG



MUSIK



SELBSTÄNDIG  
& AKTIV FÜR  
ÄLTERE



NATUR &  
UMWELT



MENTALE  
GESUNDHEIT



FÜR AKTIVE IN  
VEREINEN



DEMOKRATIE &  
GESELLSCHAFT

## PROGRAMM

# HERBST & WINTER

Liebe Freundinnen und Freunde der ES Oberhofen.Pfaffenhofen!

Das neue Kursprogramm liegt vor euch. Neben unseren Klassikern, wie die Sportkurse für Klein und Groß, sind diesmal wieder Highlights und Extras im Programm zu finden. So zum Beispiel das RepairCafe – diesmal in erweiterter Form mit einer Kleidertauschbörse.

Außerdem warten Besonderheiten auf euch, die es nur in Pfaffenhofen und Oberhofen zu erleben gibt:

Die Kurrentschrift lernen in atmosphärischen Ambiente des Oberhofer Museums.

Pflanzen tauschen an den Dorfplätzen Oberhofen und Pfaffenhofen und im Gemeinschaftsgarten SOLIDAGO.

Fotografieren lernen von Meisterfotograf Andreas Amplatz im Fotostudio und in der Natur.

Neue Motivation finden am Gitarre spielen mit Musiker Martin Westreicher.

Die Wege von Pfaffenhofen nach Rietz erkunden mit Kräuterexpertin Gabriele Neurauter.

NEU für Kinder in der letzten Ferienwoche: eine Schreibwerkstatt mit der pensionierten Grundschullehrerin Johanna Kollreider.

Besonders möchten wir uns bei den Gemeinden Oberhofen und Pfaffenhofen für die Unterstützung bedanken!

Auf der Homepage der Erwachsenenschule, sowie fb + instagram, sind immer die aktuellen Informationen, Onlineangebote, etwaige zusätzliche Angebote der Erwachsenenschule Oberhofen.Pfaffenhofen und des Tiroler Bildungsforums zu finden. Änderungen sind dort ersichtlich.

Wir freuen uns, euch bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen! Anmeldung unter [www.erwachsenenschulen.at/oberhofen-pfaffenhofen](http://www.erwachsenenschulen.at/oberhofen-pfaffenhofen).

Euer Erwachsenenschule-Team  
Eva, Simone, Barbara, Christa & Christoph



# '25

## KULTUR & GESCHICHTE



Geahsch mit? - von Pfaffenhofen nach Rietz

Die Kurrentschrift lernen

## FOTO & DIGITALES



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

Fotografieren mit dem Handy

Fotografieren mit der Kamera

## FÜR KINDER & JUGENDLICHE



Eine Schreibwerkstatt für Kinder - für alle Interessierten im Alter von 7 - 14 Jahren

Fit for Teenies

Hallentraining für Kinder

Zwengerl-Turnen Bewegung für 1,5 bis 3-jährige

## FITNESS & BEWEGUNG



CrossFitness

Rückenfit

Pilates - die Kraft aus der Mitte

TABATA Workout

Full Body Workout

Starke Mitte - Coretraining

## MUSIK



Gitarrenkurs „Guat motiviert“

## SELBSTÄNDIG & AKTIV FÜR ÄLTERE



SelbA-Training

## NATUR & UMWELT



Repair-Café & ModeMischMasch

Pflanzentauschbörse

Natur im Garten – online Vorträge

## MENTALE GESUNDHEIT



Burn-out in meinem Umfeld - erkennen und reagieren

## FÜR AKTIVE IN VEREINEN



Vereinsbuchhaltung & Rechnungsprüfung

Gelingende Kooperationen & wirk-same Bündnisse: was es für gutes Zusammenarbeiten braucht

## DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT



„Bundespolitik live“ - Wien



VERANSTALTUNGEN

# KULTUR & GESCHICHTE

## Geahsch mit? - von Pfaffenhofen nach Rietz

Geahsch mit? lautet das Motto bei dieser leichten Wanderung von Pfaffenhofen nach Rietz. Mit dabei Gabriele Neurauter (Wandern & Wandeln), die mit ihren Geschichten rund um „Die grüne 9e“ den Nachmittag zum Erlebnis macht. Für alle, die die alten Wege von Pfaffenhofen nach Rietz neu entdecken wollen und die interessiert sind an Kräuterkwissen.

### Referentin:

Gabriele Neurauter, Natur- und Umweltpädagogin, Bergwanderführerin, Kräuterafrau

### Termine:

Sonntag 25.05.2025,  
14:00 bis 17:00 Uhr (1 mal)

### Treffpunkt:

Dorfplatz Pfaffenhofen (Telefonzelle)

### Beitrag:

€ 15,00 (3,6 UE)

### Anmeldeschluss:

18.05.2025

## Die Kurrentschrift lernen

In einer Schublade wurde ein alter Brief oder eine Ansichtskarte gefunden, doch die Schrift ist nicht leserlich, weil in Kurrent geschrieben? An 3 Abenden bietet das Chronistenteam Oberhofen die Möglichkeit an, die Grundlagen dieser alten Schrift unserer Vorfahren zu erlernen. Das Heimat-Museum Oberhofen bietet das passende Ambiente dazu. Kursziel ist Einblicke in die Kurrentschrift mit Schreib- und Leseübungen zu erlangen.

### Mitzubringen:

eigenes Schreibwerkzeug (Füllfeder, Bleistifte, Faserstifte...)

### Referent:

Jörg Eder, Ortschronist

### Termine:

Mittwoch, 12.03.2025 - 26.03.2025,  
20:00 - 21:30 Uhr (3 mal)

### Kursort:

Museum Oberhofen

### Kursbeitrag:

€ 40,00 (14,4 UE)

### Anmeldeschluss:

05.03.2025



# VERANSTALTUNGEN FOTO & DIGITALES



**CANVA kann was! -  
Online-Einführung & Vertiefung  
Social Media Posts, Plakate, Videos  
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.

## Einführungsworkshop

**Termin:**  
Dienstag, 11.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

## Vertiefungsworkshop

**Termin:**  
Dienstag, 18.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort:** Online-Workshop via Zoom

**Referentin:**  
Veronika Lamprecht, Tiroler Bildungsforum

**Kosten:** € 25,00 / Termin

**Anmeldung:** [tiroler-bildungsforum.at](https://www.tiroler-bildungsforum.at)

## Fotografieren

In 2 Workshops gibt Meisterfotograf Andreas Amplatz sein Wissen über Fotografie weiter. Die Kurse finden direkt in seinem Fotostudio in Oberhofen statt. Um das erlernte Wissen gleich anzuwenden wird natürlich auch die Umgebung fotografiert. Alle, die wissen wollen, wie sie die besten Fotos mit ihrer eigenen Kamera bzw. mit ihrem eigenen Handy machen können, sind hier richtig.

**Referent:**  
Andreas Amplatz, Meisterfotograf  
**Treffpunkt:**  
Studio Ampand, Oberhofen im Inntal

## Fotografieren mit dem Handy

**Mitzubringen:**  
eigenes Handy  
**Termine:**  
Freitag, 09.05.2025 - 16.05.2025,  
17:00 - 19:00 Uhr (2 mal)

**Kursbeitrag:**  
€ 50,00 (4,8 UE)

**Anmeldeschluss:**  
02.05.2025

## Fotografieren mit der Kamera

**Mitzubringen:**  
eigene Kamera  
**Termine:**  
Freitag, 06.06.2025 - 13.06.2025,  
17:00 - 19:00 Uhr (2 mal)

**Kursbeitrag:**  
€ 60,00 (4,8 UE)

**Anmeldeschluss:**  
30.05.2025





# VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER & JUGEND- LICHE

## Garantiert viel Spaß! Eine Schreibwerkstatt für Kinder von 7 - 14 Jahren

Ein Abenteuer mitten in meinem Ort?  
Mitten in Oberhofen? Am Ende des  
Sommers? Wir treffen einander um  
miteinander Dinge zu entdecken, mit  
Worten zu spielen und garantiert viel  
Spaß zu haben!

### Hinweis:

eine Kooperation mit der Bücherei  
Oberhofen und dem Museum Ober-  
hofen

### Kursleiterin:

Johanna Kollreider, Grundschulleh-  
rerin in Pension, Poesie- und  
Bibliotherapie in Ausbildung

### Kurszeiten:

Montag, 01.09. - Mittwoch,  
03.09.2025,  
08:30 - 12:30 Uhr (3 mal)

### Kursort:

Museum Oberhofen, Bücherei Ober-  
hofen

### Kursbeitrag:

€ 20,00 (14,4 UE)

Aufgrund öffentlicher Förderungen  
kann die Schreibwerkstatt zu diesem  
günstigen Preis angeboten werden.

### Anmeldeschluss:

25.08.2025

»Bewegung fördert die  
gesunde Entwicklung  
von Kindern am  
besten.«

Karl-Heinz Körbel

## Fit for Teenies

Back to reality - no Body is perfect!  
In einem Zeitalter von Social Media & Co verlieren wir schnell den Überblick zwischen Fake und Reality. Ein gesundes Bewusstsein zum eigenen Körper ist wichtiger als je zuvor und stärkt das Selbstbewusstsein. Trainerin Anna Linter zeigt euch mit gezielten Workouts wie ihr euch in eurem Körper wohl fühlt und dadurch selbstbewusst, gesund und voller Energie das Beste dabei aus euch rausholt. ... denn unseren Körper haben wir nur einmal!

### Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Hallenschuhe, und wenn vorhanden eigene Gymnastikmatte;

### Kursleiterin:

Anna Linter, Dipl. Fitness,- Personal & Functional Trainerin

### Kursort:

Mehrzwecksaal Oberhofen

### Kursbeitrag:

€ 45,00 (5 UE)

## Kurs 1

### Kurszeiten:

Donnerstag, 06.03.2025 - 03.04.2025,  
17:00 - 17:50 Uhr (5 mal)

### Anmeldeschluss:

28.02.2025

---

## Kurs 2

### Kurszeiten:

Donnerstag, 08.05.2025 - 12.06.2025  
17:00 - 17:50 (5 mal)

### Hinweis:

Kein Kurs am 29.05.2025 (Feiertag)

### Anmeldeschluss:

02.05.2025

## Hallentraining für Kinder

Vielfältige Bewegungserfahrungen sind eine wichtige Voraussetzung für diverse Entwicklungsschritte (sowohl physische als auch psychische). Hier bekommen Kinder zahlreiche Möglichkeiten, neue Bewegungsabläufe zu erproben und bereits Bekanntes zu vertiefen. Zudem sollen sie dazu motiviert werden, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Lena und Miriam wollen den Kindern beim Turnen vor allem Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln.

### Mitzubringen:

Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, Trinkflasche

### Kursleiterinnen:

Lena Krismer, Miriam Gurtner, ASKÖ-Trainerinnen

### Kursort:

Mehrzwecksaal Oberhofen

### Kursbeitrag:

€ 60,00 (16 UE)

### Anmeldeschluss:

27.02.2025

## Für Volksschulkinder

### Kurszeiten:

Mittwoch, 05.03.2025 - 25.06.2025,  
17:30 - 18:20 Uhr (16 mal)

### Hinweis:

Kein Kurs am 16.04.2025 (Osterferien)

---

## Für Kindergartenkinder

### Kurszeiten:

Mittwoch, 05.03.2025 - 25.06.2025,  
16:30 - 17:20 Uhr (16 mal)

### Hinweis:

Kein Kurs am 16.04.2025 (Osterferien)





## Zwergel-Turnen Bewegung für 1,5 bis 3-jährige

Das Zwergelturnen geht in die nächste Runde. Jeden Dienstag treffen sich die Kleinsten zum Sausen, Rennen und Spielen. Tolle Parcours und Bewegungsbaustellen in der Halle garantieren Spaß an der Bewegung! Schnappt eure Freundinnen und Freunde und seid dabei, denn: Bewegung macht schlau!

### Mitzubringen:

Hallenschuhe oder rutschfeste Socken,  
Trinkflasche

### Kursleiterin:

Hannah Mayer, Kinderkrippen- und  
Kindergartenpädagogin

### Kurszeiten:

Dienstag, 18.02.2025 - 22.04.2025,  
15:30 - 16:30 Uhr (8 mal)

### Hinweis:

Kein Kurs am 04.03. (Faschingsdienstag) & 15.04.2025 (Osterferien)

### Kursort:

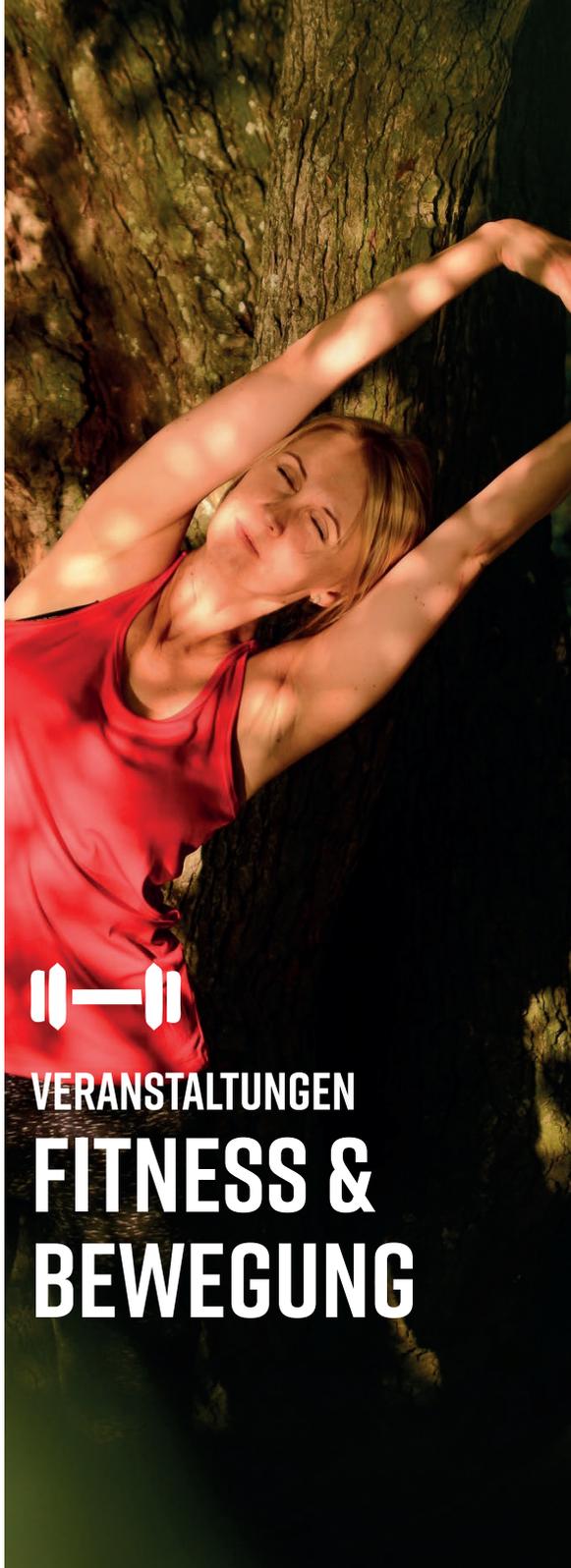
Mehrzwecksaal der Gemeinde Pfaffenhofen

### Kursbeitrag:

€ 60,00 Familienpreis (Geschwisterkinder sind gratis) (9,6 UE)

### Anmeldeschluss:

11.02.2025



# VERANSTALTUNGEN FITNESS & BEWEGUNG

»Fange nie an aufzuhören  
und höre nie auf  
anzufangen.«

Marcus Tullius Cicero

## CrossFitness

Es erwartet euch ein effektives und abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper, welches speziell auf Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer ausgelegt ist. Unser erfahrener Trainer Alain Kohl achtet darauf, dass alle Übungen genau ausgeführt werden, um Schäden zu vermeiden und ein bestmögliches Ergebnis zu erreichen.

**Mitzubringen:**  
Hallenschuhe

### Kursleiter:

Alain Kohl, Staatlich geprüfter Fitness- und Athletik Trainer

### Kurszeiten:

Montag, 24.02.2025 - 23.06.2025  
18:30 - 19:30 Uhr, (15 mal)

### Hinweis:

Kein Kurs am 14.04. (Osterferien),  
21.04. (Ostermontag) & 09.06.2025  
(Pfingstmontag)

### Kursort:

Mehrzwecksaal der Gemeinde Pfaffenhofen

### Kursbeitrag:

€ 140,00 (16,8 UE)

### Anmeldeschluss:

17.02.2025

## Rückenfit

Hier wird die Körpermitte trainiert, um dadurch die Wirbelsäule zu stärken und zu stabilisieren. Die Beweglichkeit wird gefördert, die Koordination und das Gleichgewicht werden verbessert, damit der Rücken lange fit und gesund bleibt bzw. wieder in Schwung kommt. Angesprochen sind alle, die mit gezielten Übungen auf einen gesunden Rücken achten wollen.

**Mitzubringen:**  
Hallenschuhe

### Kursleiter:

Alain Kohl, Staatlich geprüfter Fitness- und Athletik Trainer

### Kurszeiten:

Dienstag, 25.02.2025 - 24.06.2025,  
08:30 - 09:30 Uhr (16 mal)

### Hinweis:

Kein Kurs am 15.04. (Osterferien) &  
22.04.2025

### Kursort:

Saal Theresia im SoGez Pfaffenhofen

### Kursbeitrag:

€ 150,00 (18 UE)

### Anmeldeschluss:

18.02.2025





## Pilates - die Kraft aus der Mitte

Pilates ist eine Trainingsmethode, die von Joseph H. Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde. Pilates bietet ein ganzheitliches Körpertraining, dessen Basis die Kräftigung der Körpermitte („Powerhouse“) ist, um so den Körper ideal aufzurichten und die Haltung zu verbessern. Das Ziel ist eine Balance zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur zu erreichen, wobei Atmung, Bewegungsfluss, Konzentration und präzise Ausführung der Übungen zu den wichtigsten Prinzipien gehören.

### Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Socken, und wenn vorhanden eigene Gymnastikmatte;

### Kursleiterin:

Elisabeth Vogelsberger, Staatlich geprüfte Mastertrainerin in Pilates

### Kurszeiten:

Mittwoch 26.02.2025 - 09.04.2025, 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr (7 mal)

### Kursort:

Mehrzwecksaal der Gemeinde Pfaffenhofen

### Kursbeitrag:

€ 70,00 (8,4 UE)

### Anmeldeschluss:

19.02.2025

---

## TABATA Workout

„TABATA“ ist eine von Dr. Tabata im Jahr 1996 entwickelte Art von Intervalltraining. Dabei trainiert man für 20 Sekunden bei maximaler Intensität, gefolgt von 10 Sekunden Pause, und das für 8 Sets. Tabata ist eine Kombination von Kraft- und Cardiotraining.

### Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Hallenschuhe, und wenn vorhanden eigene Gymnastikmatte;

### Kursleiterin:

Anna Linter, Dipl. Fitness,- Personal & Functional Trainerin

### Kurszeiten:

Donnerstag, 06.03.2025 - 03.07.2025  
19:00 - 19:50 Uhr (13 mal)

### Hinweis:

kein Kurs 17.04./24.04./01.05./29.05. & 19.06.2025

### Kursort:

Mehrzwecksaal Oberhofen

### Kursbeitrag:

€ 130,00 (13 UE)

### Anmeldeschluss:

28.02.2025

»Egal, wie schlecht dir dein Training vorkommt – du schlägst immer noch jeden, der auf dem Sofa geblieben ist.«

## Full Body Workout

Gemeinsam im Team motivieren wir uns und trainieren den ganzen Körper effizient. Es erwarten euch die besten Übungen für den Muskelaufbau. Anna Linter achtet speziell auf eine genaue Ausführung der Übungen, um die besten Resultate zu erzielen und um Verletzungen zu vermeiden.

### Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Hallenschuhe, und wenn vorhanden eigene Gymnastikmatte;

### Kursleiterin:

Anna Linter, Dipl. Fitness,- Personal & Functional Trainerin

### Kurszeiten:

Donnerstag, 06.03.2025 - 03.07.2025  
18:00 - 18:50 Uhr (13 mal)

### Hinweis:

kein Kurs 17.04./24.04./01.05./29.05. & 19.06.2025

### Kursort:

Mehrzwecksaal Oberhofen

### Kursbeitrag:

€ 130,00 (13 UE)

### Anmeldeschluss:

28.02.2025

## Starke Mitte - Coretraining

Um deinen Core zu trainieren, musst du nicht 1000 Sit Ups machen. Stärke deine Körpermitte im Rahmen eines abwechslungsreichen Ganzkörpertrainings, das auf Kräftigung und Mobilisierung ausgerichtet ist. Wähle dabei die Intensitätsstufe bzw. Übungsvariation, die DIR die richtige Herausforderung bietet.

### Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Socken, Matte

### Kursleiterin:

Klara Senn, Dipl. Fitness-Trainerin

### Kurszeiten:

Mittwoch, 14.05.2025 - 25.06.2025,  
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr (7 mal)

### Kursort:

Mehrzwecksaal der Gemeinde Pfaffenhofen

### Kursbeitrag:

€ 70,00 (8,4 UE)

### Anmeldeschluss:

07.05.2025



## VERANSTALTUNG MUSIK



## VERANSTALTUNG SELBSTÄNDIG & AKTIV FÜR ÄLTERE



### Gitarrenkurs „Guat motiviert“

Für alle, die lernen wollen, wie Gitarreüben Spaß macht. Martin zeigt dir, wie du konstante Lernfortschritte machst, schnell deine Ziele erreichst, deinen persönlichen Übungsplan erstellst und einfach wieder Freude beim Üben hast!

**Mitzubringen:**  
eigene Gitarre

**Kursleiter:**  
Martin Westreicher

**Kurszeiten:**  
Freitag 14.03.2025 & 21.03.2025,  
19:30 - 21:30 Uhr (2 mal)

**Kursort:**  
Raum in Oberhofen

**Kursbeitrag:**  
€ 60,00 (4,8 UE) zzgl. € 5,00 Materialbeitrag direkt beim Referenten zu bezahlen

**Anmeldeschluss:**  
07.03.2025

### SelbA-Training

Sei dabei und DENK MIT beim SelbA-Training! Hier treffen sich alle, die im Kopf beweglich bleiben wollen - zum gemeinsamen Plaudern, Rätseln, Erzählen...

**Referentin:**  
Alexandra Gundolf,  
zertifizierte SelbA-Trainerin

**Kurszeiten:**  
Donnerstag, 06.03.2025 - 24.04.2025  
14:30 - 16:00 Uhr (7 mal)

**Hinweis:**  
Kein Kurs am 17.04. (Gründonnerstag)

**Kursort:**  
Bücherei Pfaffenhofen

**Kursbeitrag:**  
€ 56,00 (12,6UE)

**Anmeldeschluss:**  
20.02.2025



# VORTRÄGE & WORKSHOPS NATUR & UMWELT

## Repair-Café & ModeMischMasch

Wie bereits im vergangenen Jahr findet auch heuer wieder das beliebte Repair Cafe statt. Ob defekter Toaster, ein Topfdeckel ohne Griff, die kaputte Lieblingsjeans – unser RepairTeam ist bereit!

Auf einem Repair Café versuchen wir gemeinsam alles zu reparieren. Es lohnt sich auf jeden Fall seinen Elektrogeräten, Textilien, Fahrrädern, Möbeln etc. eine zweite Chance zu geben. Beim Repair Café unterstützen ehrenamtliche ExpertInnen bei der Reparatur von defekten Gebrauchsgegenständen. Angenommen wird alles, was leicht transportiert werden kann.

Diesjähriges SPECIAL:  
**Projekt ModeMischMasch – die Kleideraustauschparty in Pfaffenhofen.**

»Die Welt verändert sich  
durch dein Vorbild und  
nicht durch deine  
Meinung.«

*Paulo Coelho*

Du stehst auf Second Hand und Vintage? Dann hol' dir dein neues Outfit beim ModeMischMasch Pfaffenhofen. Unsere Style-Expert:innen stehen dir mit Rat & Tat zur Seite.

**Ansprechperson:**  
Christoph Klug

**Termin:**  
Samstag, 05.04.2025,  
14:00 - 18:00 Uhr (1 mal)

**Ort:**  
Saal Theresia im SoGez Pfaffenhofen

**Beitrag:**  
freiwillige Spende zur Deckung der Unkosten





## Pflanzentauschbörse

Zu viele Tomatenpflanzen sind aufgegangen? Die Minze wuchert im Garten? Bei der Pflanzentauschbörse gibt's die Abnehmer dafür: auch heuer wieder als Selbstläufer in 3 Stationen organisiert (Dorfplatz Oberhofen/ Dorfplatz Pfaffenhofen/ Gemeinschaftsgarten SOLIDAGO), ist dies der Umschlagplatz für Jungpflanzen, Stecklinge und Ableger. „Bring' was hin oder nimm' dir was mit!“ lautet das Motto. NEU in der heurigen Saison: Der Kick – Off zur Pflanzentauschbörse findet am Freitag 25. April 2025 von 16:00 bis 18:00 Uhr im Gemeinschaftsgarten SOLIDAGO

statt. In gemütlicher Atmosphäre können hier nicht nur Pflanzen, sondern auch Wissen, Tipps und Tricks für eine gute Ernte getauscht oder einfach nur der Gemeinschaftsgarten besichtigt werden.

### **Termin:**

25.04.2025 - 16.05.2025, ganztägig

### **Ort:**

Pfaffenhofen: Gemeinschaftsgarten SOLIDAGO & Dorfplatz  
Oberhofen: Dorfplatz

### **Kursbeitrag:**

freiwillige Spende zur Deckung der Unkosten

---

## Natur im Garten - online

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.

### **Obstbäume pflanzen & pflegen**

27.2.2025, 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](http://tiroler-bildungsforum.at)



ONLINE - VORTRAG

# MENTALE GESUND- HEIT

Mentale Gesundheit -  
das tut gut! - online

**kostenlose  
Angebote**

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.

## 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





# ONLINE - VORTRÄGE FÜR AKTIVE IN VEREINEN

FunktionärInnen & 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](http://tiroler-bildungsforum.at)**

## Vereinsbuchhaltung und Rechnungsprüfung

Zwei eher unbeliebte, aber sehr wichtige Themen des Vereinslebens stehen 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!

### Referent:

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

### Termin:

Dienstag, 25.02.2025, 19.00 Uhr - online

**kostenlose  
Angebote**

## 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. **Termin:** Dienstag, 05.05.2025, 19.00 Uhr - online



# DEMOKRATIE & GESELLSCHAFT

## „Demokratie.Politik.transparent“ Studienfahrten

Das Tiroler Bildungsforum ist Mitglied im Ring Österreichischer Bildungswerke. Der Bundesverband organisiert eine Bildungsfahrten nach Wien.

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

**Details & Anmeldung ab Feber auf:** [tiroler-bildungsforum.at](http://tiroler-bildungsforum.at)



# DEN PARTNERN DER ERWACHSENENSCHULE EIN DANKE!



**WANDERN & WANDELN**  
Auf dem Weg zu unseren Wurzeln



**ALAIN KOHL**  
REFERENT | TRAINER | CLIFF DIVER



**GUAT  
GSTMIMT**  
GITARRENKURSE

799 - 1999  
ERSTE URKUNDLICHE  
ERWÄHNUNG



**OPA  
RITZ  
HOF**



BÜCHEREI  
**OBER-**  
HOFEN



**Bücherei  
Pfaffenhofen**



**Solidago  
Pfaffenhofen**

unser Gemeinschaftsgarten



**Anna**  
BODYFITNESS  
...denn unseren Körper haben wir nur einmal!



**ampand**  
Fotografie | Film  
Werbung | Druck  
Fine-Art-Prints  
Großformatdrucke  
ampand.at

# ALLGEMEINE HINWEISE

---

## ANMELDUNG

Bitte vorzugsweise über das Anmeldeformular auf der Homepage der Erwachsenenschule: [www.erwachsenenschulen.at/oberhofen-pfaffenhofen](http://www.erwachsenenschulen.at/oberhofen-pfaffenhofen) (Kurs auswählen, Online-Formular ausfüllen)

Bei Fragen erreichen Sie uns unter der Mailadresse [es-op@tsn.at](mailto:es-op@tsn.at) oder telefonisch Montag bis Freitag von 09:00 - 11:00 Uhr, (ausgenommen schulfreie Tage) unter 0664 75 14 58 28.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung für jede Veranstaltung notwendig und verbindlich. Geben Sie bitte immer die Veranstaltung, die Sie besuchen möchten, Ihren vollständigen Namen, sowie ihre E-Mail-Adresse und Ihre Telefonnummer an.

## BEZAHLUNG

Sie bekommen eine Zahlungsaufforderung, wenn die Mindestteilnahmezahl erreicht und somit der Kurs gesichert ist.

Ab dann, bis spätestens 5 Werktage vor der Veranstaltung zahlen Sie bitte den Kursbeitrag auf das Konto der Erwachsenenschule Oberhofen.Pfaffenhofen, bei der Raiffeisenbank Telfs-Mieming ein.

IBAN: AT52 3633 6000 0840 7058

BIC: RZTIAT 22336

Dadurch sollen zeitaufwändige Rücküberweisungen für abgesagte Kurse vermieden werden.

## ABSAGE/STORNIERUNG

Wir behalten uns das Recht vor, bei zu wenigen Anmeldungen die Veranstaltung abzusagen. Sie werden über eine Absage spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung informiert.

Anmeldungen können kostenlos bis spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn telefonisch oder per E-Mail storniert werden.

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

## MEHRWÖCHIGE KURSE

Veranstaltungen/Kurse, die öfter als 1x stattfinden, finden – sofern nicht anders angegeben – immer am selben Wochentag statt. An Feiertagen finden normalerweise keine Kurse statt (ausgenommen schulautonome Tage).

## TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Falls Sie eine Teilnahmebestätigung benötigen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung bekannt. Sie erhalten die Bestätigung am letzten Veranstaltungstag.

## HAFTUNG

Für Verluste, Schäden, die Teilnehmenden durch den Besuch von Veranstaltungen der Erwachsenenschule Oberhofen.Pfaffenhofen entstehen, wird keine Haftung übernommen.

## UNTERRICHTSEINHEIT

Eine Unterrichtseinheit (UE) beträgt 50 Minuten.

## KURSE AUF ANFRAGE

Sie sind zu dritt, zu viert und brauchen einen Computerkurs, Sprachkurs, etc.? Wir organisieren gerne ein maßgeschneidertes Angebot.

Bitte Informieren Sie sich auch auf unserer Homepage über eventuelle Programmänderungen oder zusätzliche Angebote.

Sie finden dort auch Onlineangebote.



**TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM**



---

# ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Oberhofen-Pfaffenhofen ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Eva Klug, Christoph Klug & Simone Kopp, Christine Scherthanner und Barbara Deseife ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule.

## KONTAKT & INFORMATION

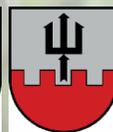
Informationen über unser Kursangebot finden sich auch im Internet unter [www.erwachsenenschulen.at/oberhofen-pfaffenhofen](http://www.erwachsenenschulen.at/oberhofen-pfaffenhofen)

es-op@tsn.at oder telefonisch  
Montag: 09:00 - 12:00 Uhr,  
Donnerstag & Freitag: 17:00 - 20:00 Uhr  
(ausgenommen schulfreie Tage) unter  
0664 75 14 58 28

**WWW.ERWACHSENENSCHULEN.AT/  
OBERHOFEN-PFAFFENHOFEN/**

## DANKE DEN FÖRDERERN

Oberhofen Pfaffenhofen



 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung



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