

PROGRAMM FRÜHJAHR 2025

# ERWACHSENENSCHULE MIEMINGER PLATEAU



TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM



SPRACHEN &  
KULTUR



EDV &  
DIGITALES



MUSIK &  
GESANG



BEWEGUNG &  
GESUNDHEIT



KREATIVITÄT &  
HANDWERK



FÜR  
JUGENDLICHE



ERNÄHRUNG &  
KULINARIK



FÜR AKTIVE  
IN VEREINEN



WOHL-  
BEFINDEN



GESCHICHTE  
& DEMOKRATIE



NATUR &  
UMWELT



# PROGRAMM FRÜHJAHR

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

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

Weiterhin sind alle Leute am  
Mieminger Plateau eingela-  
den, Vorschläge für Angebote  
und Ideen für Vortragende  
einzubringen oder sogar  
selbst eine Veranstaltung oder  
einen Kurs anzubieten. So  
wird das Angebot noch viel-  
fältiger.

Auf der Homepage der Er-  
wachsenenschule:  
**[www.erwachsenenschulen.at/  
mieminger-plateau](http://www.erwachsenenschulen.at/mieminger-plateau)** finden  
sich auch Onlineangebote,  
zusätzliche Angebote der  
Erwachsenenschule 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

# '25



## SPRACHEN & KULTUR



AB SEITE 04

Sprachencafé  
Französisch für Leichtfortgeschrittene

## MUSIK & GESANG



AB SEITE 06

Singend arbeiten: Worksongs für mehr Kraft & Spaß im Team

## KREATIVITÄT & HANDWERK



AB SEITE 07

Töpferkurse

## ERNÄHRUNG & KULINARIK



AB SEITE 08

Ernährung – gesund und nachhaltig  
Afghanisch kochen

## WOHL- BEFINDEN



AB SEITE 10

Schminkworkshop

## EDV & DIGITALES



AB SEITE 10

CANVA kann was! - Einführung & Vertiefung

Workshop: „Windows 10 Support-Ende – Jetzt handeln!“

## BEWEGUNG & GESUNDHEIT



AB SEITE 12

Handy aus und raus in die Natur  
Ganzheitliches Zirkeltraining  
Zumba & Zumba Party am See  
Im Einklang sein durch sanftes Yoga  
Hula Hoop Fitness für Anfängerinnen & Anfänger, Curvy, 50+

## FÜR JUGENDLICHE



AB SEITE 15

Hula Hoop Fitness für Teenis

## FÜR AKTIVE IN VEREINEN



AB SEITE 16

Ehrenamt aber sicher!?

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

Crowdfunding - Geld für Projekte von & für Vereine?

## GESCHICHTE & DEMOKRATIE



AB SEITE 17

Studienfahrten „Bundespolitik live“  
- Wien

Tages - Exkursion zur KZ-Gedenkstätte Dach

## NATUR & UMWELT



AB SEITE 18

Mit einem Hund der perfekte Start ins Familienleben!

Was steckt hinter dem Verhalten meines Hundes?

Fit und gesund: die Basics der Hundernährung

Natur im Garten – Online

Repair Cafés in der Nähe

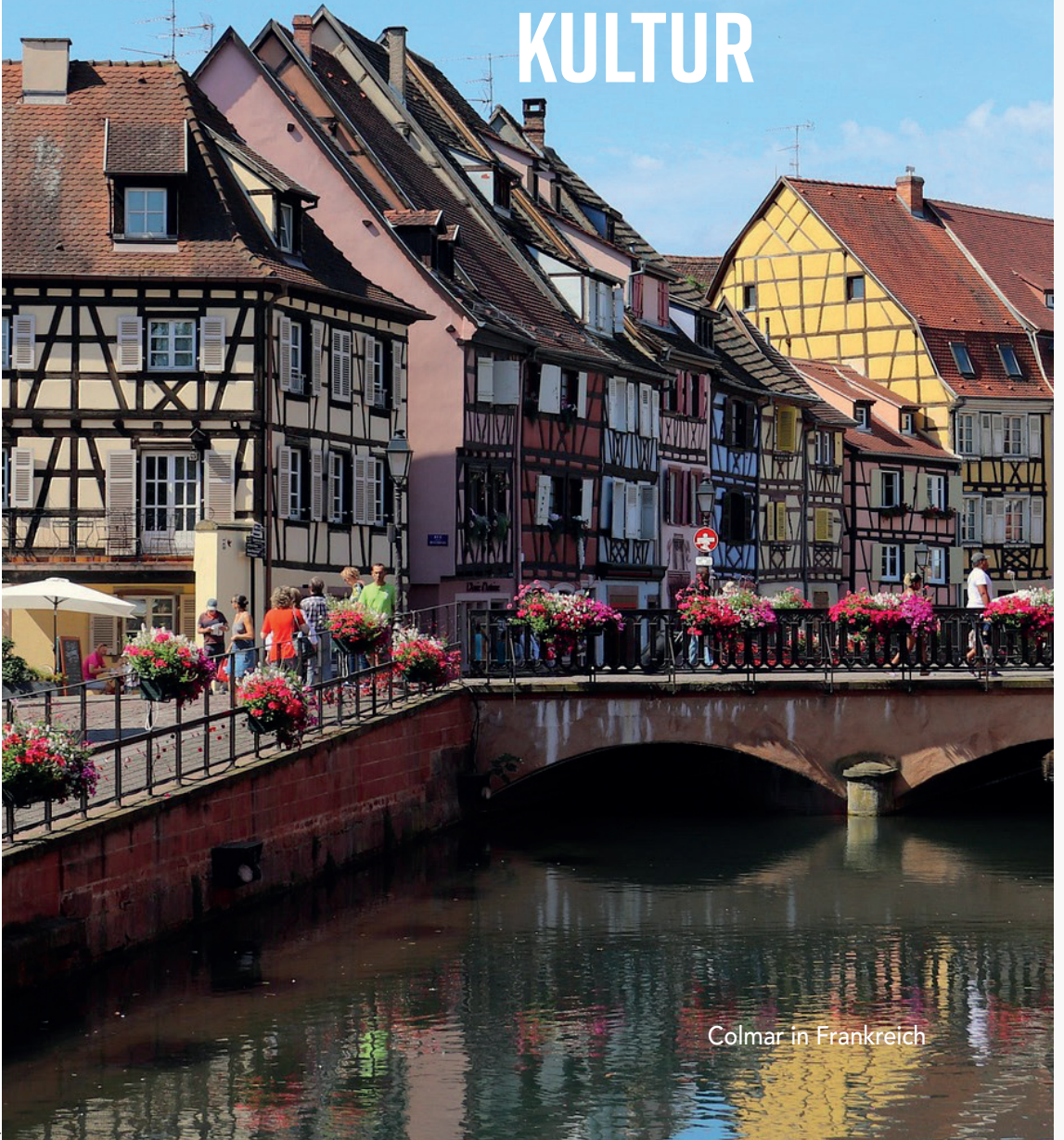
Gleich anmelden:  
[www.erwachsenenschulen.at/mieminger-plateau](http://www.erwachsenenschulen.at/mieminger-plateau)





VERANSTALTUNGEN

# SPRACHEN & KULTUR



Colmar in Frankreich







## Sprachencafé

Sie möchten ganz ohne Druck ihre Lieblings-Fremdsprachen üben, einen Hauch von Urlaub auf dem Plateau an einem Abend erleben, 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  
28.03.2025 / 25.04.2025 / 30.05.2025 /  
27.06.2025 / 18.30 - 21.30 Uhr

Die Abende können einzeln besucht werden. Anmeldung jeweils erwünscht.

### Veranstaltungsort:

Obsteig, Gasthof Stern

### Kursbeitrag:

freiwilliger Beitrag



## 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.

### Referentin:

Mag. Anne-Sophie Dénoue, Native-speaker

### Termin:

Mittwoch, 23.04.2025 - 25.06.2025,  
19.00 - 20.15 Uhr (10 Einheiten à 75  
Minuten)

### Veranstaltungsort:

Mieming, Mittelschule

### Preis:

€ 100,00 (12,5 UE)





# VERANSTALTUNGEN MUSIK & GESANG

## Singend arbeiten: Worksongs für mehr Kraft & Spaß im Team

Worksongs sind Lieder, die Menschen weltweit bei ihrer Arbeit unterstützen. Sie kommen in vielen verschiedenen Kulturen vor, in denen Menschen gemeinsam Arbeiten nachgehen, wie Holz hacken, rudern, ernten, etc. oder einfach nur gehen. Das Singen dient dabei weniger der musikalischen Perfektion, sondern vielmehr dem Ziel, die Arbeit mit mehr Freude und Energie zu bewältigen. Diese Lieder werden oft im Call-and-Response-Format gesungen, bei dem eine Person eine Zeile vorträgt und die Gruppe darauf antwortet.

### Referentin:

Vera Gsenger, Gesangslehrerin

### Veranstaltungsort:

Obsteig, Gemeindesaal

### Preis:

€13,00 (1,5 UE)

### Workshop 1:

Freitag 28.03.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

### Workshop 2:

Freitag 25.04.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

### Workshop 3:

Freitag 23.05.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

### Workshop 4:

Freitag 20.06.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

»Die Musik ist die  
gemeinsame Sprache  
aller Nationen dieser Erde.«

*Khali Gibran*





# VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT & HANDWERK

## Töpferkurse

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 Ostergeschenke!

Der Kurs besteht jeweils aus 2 Abenden:

1. Abend: Ton bearbeiten (Gestalten, Drehen, Formen)
2. Abend: die gebrannten Kunstwerke glasieren

### Referentin:

Silvia Kralj, Künstlerin

### Veranstaltungsort:

Untermieming, Kellerwerkstatt -  
Kalkofenweg 1

### Preis:

€ 75,00

zzgl. € 15,00 Materialbeitrag (6 UE)

### Kurs 1:

Donnerstag, 27.03.2025, 17.30 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 10.04.2025, 17.30 - 20.30 Uhr

### Kurs 2:

Freitag, 28.03.2025, 17.30 - 20.30 Uhr

Freitag, 11.04.2025, 17.30 - 20.30 Uhr

### Kurs 3:

Donnerstag, 24.04.2025, 17.30 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 08.05.2025, 17.30 - 20.30 Uhr

### Kurs 4:

Freitag, 25.04.2025, 17.30 - 20.30 Uhr

Freitag, 09.05.2025, 17.30 - 20.30 Uhr







# VERANSTALTUNGEN ERNÄHRUNG & KULINARIK

## Ernährung – g'sund und nachhaltig

Die Vortragsreihe „Ernährung – g'sund und nachhaltig“ besteht aus vier Vorträgen: 2 Vorträge zu je 60 Minuten mit 30 Minuten Pause und Zeit für Fragen & Diskussion.

### Referentin:

Dr. med. univ. Irene Brunhuber

### Veranstaltungsort:

Gemeindeplatz - Mieming, Seminarraum der Raika

### Preis:

€ 45,00 / Vormittag (je 3 UE)

»Gutes Essen ist der beste  
Weg, um gute Laune  
zu haben.«

*VerfasserIn unbekannt*

## 1. Vortragsvormittag

### Inhalt

- Kohlenhydrate – von A wie Apfel bis Z wie Zucker
- Die Säulen der Gesundheit, Langzeitwirkungen des Lebensstils – Zivilisationskrankheiten
- Der gesunde Teller – wie viel von welchen Lebensmitteln sollen wir zu uns nehmen? Beispiel „Gesundes Frühstück“ Kohlenhydrate – Energiebooster oder Energieräuber?
- Hafer und Kartoffel – Heimische und nachhaltige Kohlenhydratquellen
- Was müssen wir zum Thema Zucker wissen und welche gesundheitlichen Auswirkungen hat ein zu hoher Zuckerkonsum? Fructose und Süßungsmittel aus medizinischer Sicht Ballaststoffe – die Wertstoffe für unsere Darmbakterien
- Blue Zones – wissenschaftliche





- Erkenntnisse zum Thema „Healthy Aging“
- Der gesunde Teller – Beispiel „Gesundes Mittagessen für unterwegs“
  - Ballaststoffe und ihre Wirkung auf unsere Gesundheit
  - Fermentierte Lebensmittel – heimisches Superfood für unsere Darmbakterien
  - Thema Getreide und Gluten aus medizinischer Sicht
  - Was müssen wir zum Thema Cofein wissen?

**Termin:**

Samstag, 26.04.2025, 09.30 - 12.30 Uhr

## 2. Vortragsvormittag

**Inhalt**

- Proteine – unentbehrliche Bausteine
- Der gesunde Teller – Beispiel „Gesundes Mittagessen“ Proteine – in welchen Lebensmitteln sind sie enthalten und wie viel davon sollen wir tatsächlich essen?

- Wissenswertes über Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse Soja – eine nachhaltige und gesunde Eiweißquelle?
- Medizinischer Blick auf das Thema Proteinshakes
- Was müssen wir zum Thema Alkohol wissen?
- Fette – gesundheitsfördernd oder gesundheitsschädlich? Der gesunde Teller – Beispiel „Gesundes Abendessen“
- Intervallfasten – wie, warum und wie oft?
- Fette – gut oder böse? Oder weder noch?
- Cholesterin und was es aus gesundheitlicher Sicht zu beachten gibt
- Welche Öle haben positive Eigenschaften und dürfen in einer gesunden Küche nicht fehlen?
- Was müssen wir zum Thema Salz und Fertigprodukte wissen?

**Termin:**

Samstag, 24.05.2025, 09.30 - 12.30 Uhr

## Afghanisch kochen

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

**Referentin:**

Zahera Habibi

**Veranstaltungsort:**

Mieming, Küche der Mittelschule

**Preis:**

€ 25 Inklusiv Zutaten! (2,5 UE)

**Kurs 1:**

Freitag, 04.04.2025, 18.00 - 20.30 Uhr

**Kurs 2:**

Freitag, 23.05.2025, 18.00 - 20.30 Uhr





# VERANSTALTUNGEN WOHL- BEFINDEN

## 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. [www.sabine-guem.at](http://www.sabine-guem.at)

### Referentin:

Mag. Sabine Guem, Stil- und Typberaterin

### Veranstaltungsort:

Obsteig, Unterstrass 239

### Preis:

€ 30,00 (2 UE)

### Kurs 1:

Samstag, 12.04.2025, 18.00 - 20.00 Uhr  
(1 Abend)

### Kurs 2:

Freitag, 02.05.2025, 18.00 - 20.00 Uhr (1  
Abend)



# VERANSTALTUNGEN EDV & DIGITALES





## CANVA kann was! - Einführung & Vertiefung

### Social Media Posts, Plakate oder Flyer schnell erstellt

Nach dem Einführungsseminar kennen Sie die wesentlichen 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:** € 25,00 / Termin

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

### Einführungsworkshop

**Termin:**

Montag, 29.04.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

### Vertiefungsworkshop

**Termin:**

Montag, 20.05.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

## Workshop: „Windows 10 Support-Ende – Jetzt handeln!“

Windows 10 wird ab 14. Oktober 2025 nicht mehr mit Sicherheitsupdates versorgt. Doch was bedeutet das für Nutzerinnen und Nutzer?

In diesem Workshop erfahren Sie:

- Welche Risiken bestehen, wenn Windows 10 nicht mehr unterstützt wird?
- Welche Optionen gibt es? – Upgrade auf Windows 11, Kauf eines neuen Geräts oder Alternativen.
- Wie kann Windows 10 weiterhin sicher genutzt werden? – Sicherheitsmaßnahmen & Extended Security Updates (ESU).
- Praktische Tipps für Privatnutzer & Unternehmen – Hardware-Anforderungen, Sicherheitsrisiken, Datenmigration
- Individuelle Fragen und Antworten

Wer nicht bis zum letzten Moment warten möchte, erfährt hier alles Wichtige, um die eigene IT-Umgebung rechtzeitig auf das Ende von Windows 10 vorzubereiten.

**Referent:**

Dipl. Ing. Frank Bilger,  
Digital Consultant

**Termin:**

Freitag, 25.04.2025, 17.00 - 19.30 Uhr  
(1 Abend)

**Veranstaltungsort:**

Mieming, Computerraum Mittelschule

**Preis:**

€ 26,00 (2,5 UE)





## VERANSTALTUNGEN

# BEWEGUNG & GESUNDHEIT

### Handy aus und raus in die Natur

Schalte dein Handy aus und schau bewusst mal über den Bildschirmrand. Tauche ein in die Natur mit all deinen Sinnen!

In dieser zwei-stündigen Schnupper-Veranstaltung kombinieren wir leichte und bewegungsfördernde Übungen, die Körper und Geist beleben. Erlebe die beruhigende Wirkung der Natur und entdecke die Vorteile von Koordinationsübungen, Bewegungsübungen, Wahrnehmungsübungen, erfrischende Wortspiele, Atemübungen und Dehnungen. Gemeinsam Zeit verbringen ohne Handystörung und ohne Leistungsdruck. Geeignet für alle Altersgruppen.

#### Referentin:

Christine Lekar, Masseurin, Vitaltrainee-rin, Wanderführerin

#### Treffpunkt:

Wildermieming, neben der Tankstelle Affenhausen  
Die Zeiten sind an Busverbindungen angepasst - Bushaltestelle Affenhausen

#### Preis:

€ 25,00 (2 UE)

#### Kurs 1:

##### Termin:

Samstag, 26.04.2025,  
12.45 Uhr - 14.45 Uhr

#### Kurs 2:

##### Termin:

Samstag, 24.05.2025,  
12.45 Uhr - 14.45 Uhr

#### Kurs 3:

##### Termin:

Samstag, 27.06.2025,  
12.45 Uhr - 14.45 Uhr





## Ganzheitliches Zirkeltraining

Erlebe ein dynamisches und abwechslungsreiches Workout. Dieses ganzheitliche Zirkeltraining kombiniert Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Dehnübungen in einem.

Alle wichtigen Muskelgruppen werden angesprochen. Durch die Vielfalt der Übungen wird das Training niemals langweilig. Ob du deine Fitness verbessern, Gewicht verlieren oder einfach nur Spaß an der Bewegung haben möchtest, dieser Kurs bietet für jeden das passende Programm. Für alle Fitnesslevel!

### Kursleitung:

Christine Lekar, Masseurin, Vitaltrainerin, Wanderführerin

### Termin:

Freitag, 04.04.2025 - 02.05.2025, 19.00 – 20.30 Uhr (4 Abende)

### Hinweis:

Kein Kurs am 18.04. (Osterferien)

### Veranstaltungsort:

Mieming, Turnhalle der Mittelschule

### Preis:

€ 60,00 (6 UE)

## 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

### Kurszeiten:

Dienstag, 25.03.2025 - 17.06.2025  
20.00 - 21.00 Uhr, 10 Abende á 60 Min.  
Kein Kurs von 8.04. - 22.04. (Osterferien)

### Kursort:

Gemeindesaal, Wildermieming

### Kursbeitrag:

€ 85,00 (10 UE)

## Zumba Party am See

Sich bewegen und Spaß dabei haben: Eine Kombination aus lateinamerikanischen Tanzelementen und Fitnessstraining. Man muss kein Tanzprofi sein, um mitzumachen! Lasst uns feiern mit Wilson unterm freien Himmel! Snacks und Getränke werden nicht fehlen, damit wir auf den Sommer nach dem Kurs anstoßen können!

### Kursleitung:

Wilson Nascimento,  
Tanz-und Fitnesstrainer

### Termin:

Dienstag, 01.07.2025, 20.00 - 21.00 Uhr

### Kursort:

Untermieming, Badesee

### Kursbeitrag:

Freiwillige Spende







## Im Einklang sein durch sanftes Yoga

Sanftes YOGA kombiniert einfache Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, die sich für Frauen und Männer jeden Alters eignen und das körperliche und geistige Wohlbefinden erheblich steigern. Ein Weg zu mehr Lebensqualität Neues Lebensgefühl entdecken: Bereits schon nach 3-4 Einheiten werden die positiven Effekte deutlich spürbar.

- Beweglichkeit erhalten
- Muskulatur stärken
- Achtsamkeit und Konzentration steigern
- Entspannen & loslassen
- Ganzheitlicher Nutzen

### Referentin:

Daniela Venier, Hatha-Yoga

### Termin:

Montag, 28.04.2025 - 07.07.2025,  
18.15 - 19.45 Uhr,  
10 Abende à 90 Minuten

Kein Kurs am 09.06. (Pfungstmontag)

### Veranstaltungsort:

Barwies, Turnhalle Volksschule

### Preis:

€ 120,00 (15 UE)

## 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, 27.03. - 26.06.2025,  
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende à 60 Min.

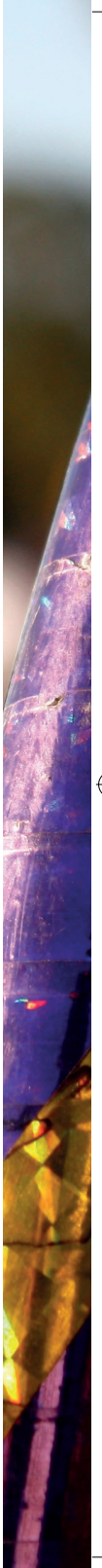
Kein Kurs am 17.04. (Osterferien),  
01.05, 29.05. (Christi Himmelfahrt),  
19.06. (Fronleichnam)

### Kursort:

Gymnastikraum Mittelschule Mieming

### Kursbeitrag:

€ 60,00 (10 UE)





# VERANSTALTUNG FÜR JUGENDLICHE



## Hula Hoop Fitness für Teenis

Tauche ein in die Welt des HoopDance und entdecke, wie viel Spaß es macht, mit einem HulaHoop-Reifen zu tanzen! In diesem Kurs lernst du erste Tricks mit Wow-Effekt und einfache Choreografien zu aktueller Musik. Nebenbei trainierst du Motorik, Koordination, Konzentration und deine Körperhaltung. Lass dich von der Musik mitreißen und hab in der Gemeinschaft Spaß beim Tanzen und Üben! Egal, ob du schon Erfahrung hast oder zum ersten Mal einen HulaHoop-Reifen in die Hand nimmst - hier bist du genau richtig!

### Mitzubringen:

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

### Kursleitung:

Verena Hofer,  
geprüfte Hoopdance Trainerin

### Kurszeiten:

Donnerstag, 27.03. - 26.06.2025,  
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende à 60 Min.

Kein Kurs am 17.04. (Osterferien),  
01.05., 29.05. (Christi Himmelfahrt),  
19.06. (Fronleichnam)

### Kursort:

Gymnastikraum Mittelschule Mieming

### Kursbeitrag:

€ 60,00 (10 UE)





**kostenlose Angebote**

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

Kooperation ist entscheidend für erfolgreiche Projekte. Für wirksame Veränderungen und die gute Umsetzung von Projekten müssen wir gut zusammenarbeiten. In diesem Online-Vortrag geht es um die Fragen: Warum braucht es Kooperationen? Wie starten und gestalten wir sie? Wie gehen wir mit Unterschieden und Konflikten produktiv um? Und wie beenden wir sie gut?

### Termin:

Dienstag, 06.05.2025, 19.00 Uhr - online

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

*Die Veranstaltungsreihe wird gemeinsam mit der TKI - Tiroler Kulturinitiativen veransaltet und vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz unterstützt.*

*Eine Anrechnung des Veranstaltungsbesuchs für die Initiative „Vereinsfit.Tirol“ ist möglich.*

### Details & Anmeldung auf:

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

## Ehrenamt aber sicher!?

Oft hilft man „einfachso“ ehrenamtlich in einem Verein mit. Einige Dinge sollten jedoch unbedingt im Vorfeld vereinbart sein, um Absicherung für die Person und den Verein zu gewährleisten. An diesem Abend dreht sich alles um rechtliche, steuerliche und sozialversicherungsrechtliche Fragen rund um die Arbeit mit ehrenamtlich tätigen Personen in Vereinen.

### Termin:

Dienstag, 01.04.2025, 19.00 Uhr - online

## Crowdfunding - Geld für Projekte von & für Vereine?

„Unser Verein hat eine Idee und braucht für die Umsetzung deine Unterstützung!“ – solche Aufrufe liest man immer häufiger in diversen Sozialen Netzwerken.

Dahinter steckt zumeist Crowdfunding, eine Community-basierte Form der Projektfinanzierung, auf die immer mehr Kreativschaffende, Start-ups und Vereine setzen.

Was ist aber genau Crowdfunding? Wie funktioniert es? Wie können Vereine Crowdfunding nutzen? Um diese Fragen geht es an diesem Online-Abend.

### Termin:

Dienstag, 10.06.2025, 19.00 Uhr - online







# BILDUNGSFAHRTEN GESCHICHTE & DEMOKRATIE



## „Demokratie.Politik.transparent“ Studienfahrten

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

### „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.

Die Fahrt richtet sich an alle, die an einem vertieften Verständnis der politischen Strukturen interessiert sind.

Termin: 25.05. - 28.05.2025

Details & Anmeldung auf:  
tiroler-bildungsforum.at

## Tages - Exkursion zur KZ-Gedenkstätte Dachau

Die Gedenkstätte erinnert an das Konzentrationslager Dachau, das 1933 als erstes Lager des nationalsozialistischen Regimes eröffnet wurde. Es ist ein zentraler Ort der Erinnerung und des Lernens über die Verbrechen des Nationalsozialismus.

Während der Exkursion erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Führung durch die Gedenkstätte, die sowohl die Geschichte des Lagers als auch die Lebensbedingungen der Häftlinge beleuchtet. Die Führung umfasst historische Gebäude, Ausstellungen und die Gelegenheit, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich mit der Geschichte des Nationalsozialismus auseinandersetzen und mehr über die Bedeutung von Erinnerungskultur erfahren möchten.

Termin: 24.04.2025

Details & Anmeldung auf:  
tiroler-bildungsforum.at





## VERANSTALTUNGEN - ONLINE

# NATUR & UMWELT

### Alles rund um den Hund

Referentin:

Melina Sgorzaly, Hundepsychologin

Veranstaltungsort: Online

Preis:

€ 40,00 / Onlineabend (3 UE)

»Mit einem kurzen Schwanzwedeln kann ein Hund mehr Gefühle ausdrücken, als mancher Mensch mit stundenlangem Gerede.«

*Louis Armstrong*

### Was steckt hinter dem Verhalten meines Hundes?

Wir tauchen ein in die Welt der Verhaltensforschung, lernen, welche Faktoren das Verhalten eines Hundes beeinflussen - von seinen genetischen Wurzeln bis hin zur Erziehung und Umwelt. Es wird vermittelt, wie Nerven- und Hormonsystem das Verhalten steuern, warum Stress eine so große Rolle spielt und wie man damit umgehen kann. Wir sprechen über Instinkte, Kommunikation, Angst, Dominanz und Aggression - und wie man durch Wissen, Geduld und Einfühlungsvermögen eine harmonische Beziehung zum Hund aufbaut.

Termin:

Donnerstag, 27.03.2025, 18.00 - 21.00

### Das Lernverhalten von Hunden: Einblicke in Prozesse, Gedächtnis und Lernformen

Im Vortrag geht es um das Thema Lernen bei Tieren. Zunächst definiere ich, was Lernen bedeutet, und erkläre grundlegende Prozesse wie Habituation und Prägung. Ich beleuchte die besonderen Lerndispositionen von Tieren und verschiedene Lernformen, die in unterschiedlichen Situationen auftreten. Zum Abschluss gehe ich auf die Funktion des Gedächtnisses ein und wie es das Verhalten und die Anpassungsfähigkeit von Tieren prägt. Anschließend ist noch Zeit für Diskussionen geplant.

Termin:

Donnerstag, 03.04.2025, 18.00 - 21.00





## Fit und gesund: die Basics der Hundeernährung, Erste Hilfe und Stressbewältigung

Hunde sind treue Begleiter mit individuellen Bedürfnissen, Emotionen und Instinkten. Im Seminar lernen Sie, Ihren Hund wirklich zu verstehen, sein Verhalten richtig zu deuten und ihm ein artgerechtes Leben zu ermöglichen. Wir besprechen die Grundlagen einer gesunden und bedarfsgerechten Fütterung. Ein weiteres wichtiges Thema ist die Erste Hilfe beim Hund - denn jeder Hundebesitzer sollte wissen, was im Notfall zu tun ist. Wir sprechen auch über Stress und Angst bei Hunden, wie Sie die Anzeichen erkennen und Ihrem Vierbeiner helfen können. Und natürlich darf auch die Beschäftigung und geistige Auslastung nicht fehlen!

### Termin:

Donnerstag, 24.04.2025, 18.00 - 21.00

## Der perfekte Start ins Familienleben: Begleitung der ersten Schritte wie Kaufberatung, Einzug und Entwicklung Ihres neuen Hundes

Der Vortrag vermittelt wichtige Aspekte für den erfolgreichen Einzug eines neuen Hundes in die Familie. Ich gebe praktische Kaufberatung und erläutere, worauf beim Erwerb eines Hundes zu achten ist. Zudem gehe ich auf die Vor- und Nachteile der Kastration ein und erkläre die verschiedenen Entwicklungsphasen, die ein Hund durchläuft. Der Fokus liegt darauf, Familien wertvolle Informationen und Tipps zu geben, um die Eingewöhnung des neuen Hundes zu erleichtern und ein harmonisches Zusammenleben zu fördern.

### Termin:

Donnerstag, 23.05.2025, 18.00 - 21.00

## 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.

Ort: Online via Zoom

Kosten: € 8,00

Weitere Veranstaltungen &

Anmeldung:

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

## 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

## Trockensteinmauern

22.05.2025, 19.30 Uhr - online







**TIROLER  
BILDUNGS  
FORUM**



## 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](http://www.erwachsenenschulen.at/mieminger-plateau)  
[es-mieming@tsn.at](mailto:es-mieming@tsn.at)  
0699/19 30 38 86

### UNTERSTÜTZER

 gemeinde <b>mieming</b>	 Gemeinde <b>Wildermieming</b>
 Gemeinde <b>Obsteig</b>	 <b>Raiffeisenbank Telfs-Mieming</b>
 <b>LAND TIROL</b>	 Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung

