

Programm September - Februar

LANGKAMPFEN

My ERWACHSENEN-
SCHULE 2025/26



KREATIVITÄT &
HANDWERK



GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN



DIGITALI-
SIERUNG



BEWEGUNG &
FITNESS



KULINARIK



FÜR KINDER



MUSIK



FÜR EHRENAMT
& VEREINE



RUND UM DEN
WINTERSPORT

PROGRAMM 2025/26

SEPTEMBER – FEBER

**Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Freunde der Erwachsenenschule Langkampfen,**

wir freuen uns sehr, Ihnen das neue Programm für das Wintersemester 2025/26 präsentieren zu dürfen! Auch in diesem Semester erwartet Sie ein vielfältiges und spannendes Kursangebot, das laufend wächst und neue Interessen anspricht. Besonders stolz sind wir auf die Entwicklung unseres Angebots im vergangenen Sommersemester – zahlreiche Kurse und Veranstaltungen konnten erfolgreich umgesetzt werden und stießen auf große Resonanz.

Ein besonderes Anliegen ist uns die Vernetzung mit anderen Bildungsinitiativen vor Ort. So konnten wir zum Beispiel die Vortragsreihen des Katholischen Bildungswerks in unser Programm integrieren und dadurch eine noch größere Zielgruppe erreichen. Diese Kooperationen zeigen, wie bereichernd Zusammenarbeit sein kann – und wir laden Sie herzlich ein, auch weiterhin Kursangebote und Vorträge, die in Langkampfen stattfinden, bei uns zu melden.

Ein nächster, wichtiger Schritt ist unsere Präsenz in den sozialen Medien.

Damit möchten wir vor allem jüngere Menschen ansprechen, schneller über neue Veranstaltungen informieren und mit Fotos und Eindrücken aus vergangenen Kursen Einblicke in unser aktives Programmleben geben. Neu in diesem Semester: Zu jedem Kurs finden Sie nun einen QR-Code, der Sie direkt zur Online-Anmeldung führt – einfach, schnell und unkompliziert. Selbstverständlich bleiben wir auch weiterhin telefonisch für all jene erreichbar, die den persönlichen Kontakt bevorzugen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Schmökern in unserem neuen Programm und freuen uns, Sie bald bei einem unserer Kurse oder Vorträge begrüßen zu dürfen.
Herzliche Grüße

Florian Weinmayer & Anita Atzl
ehrenamtliches Leitungsteam der
Erwachsenenschule Langkampfen



Foto: Johannes Bramböck

KREATIVITÄT & HANDWERK



Schnitzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Adventskranzbinden
Malkurs für Erwachsene
Haar-Flechtkurs für Anfängerinnen & Anfänger

DIGITALISIERUNG



KI im Alltag – Chancen nutzen, Zeit sparen
CANVA kann was! - Einführung & Vertiefung

KULINARIK



Keksbackkurs
Weihnachtlich kochen mit Küchenmaschinen
Modellieren & Dekorieren – Kunstvolle Tortenideen

MUSIK



Die (Zieh-)Harmonika ist für Alle da!
Ukulele für Einsteigerinnen & Einsteiger
Musik für Körper, Geist & Seele!
Gruppenmusizieren für Erwachsene

RUND UM DEN WINTERSPORT



Wachskurs, Ski alpin/Tourenski
Lawinenkurs für Einsteiger mit einer Tagesskitour
Langlaufskating Kurs für Anfängerinnen & Anfänger

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Kopf frei – Herz offen: Breathwork & Eisbaden Workshop
Atmung, Schlaf & Biohacking – Alltagsstrategien für mehr Energie
Aromabasisseminar

BEWEGUNG & FITNESS



Tabata-(HIT)-Training
Wohlfühl yoga mit Conny Ager
Yoga 50+ mit Conny Ager
Kletterkurs für Anfängerinnen & Anfänger - Nachstieg
Zumba für Erwachsene

FÜR KINDER



Eltern-Kind Turnen für 1 - 4jährige
Malkurs für Kids ab 6 Jahre
Zumba Kids

FÜR VEREINE & EHRENAMTLICHE



Vorstandsmitglieder scheiden aus!
- Wie gute Weiterentwicklung im Verein gelingen kann?
Vereinsrichtlinien NEU - Was sich für Vereine mit Feber 2025 geändert hat.
So gelingt Nachhaltigkeit im Verein - von der Planung bis zur Umsetzung.
(Kinder-)Schutzkonzepte im Verein entwickeln und umsetzen.
Wie sicher können wir sein? Haftungsfragen im Verein

Fortbildungsakademie für Ehrenamtliche oder alle die sich freiwillig engagieren möchten



VERANSTALTUNGEN KREATIVITÄT & HANDWERK

Schnitzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs entdecken Sie die Kunst des Schnitzens, von den Grundlagen bis zu fortgeschrittenen Techniken. Anfänger*innen lernen die grundlegenden Schnitztechniken, den sicheren Umgang mit Werkzeugen und das Erstellen einfacher Projekte. Fortgeschrittene Teilnehmer*innen können ihre Fähigkeiten weiterentwickeln, komplexere Muster schnitzen und ihre eigenen kreativen Ideen umsetzen.

Unser erfahrener Kursleiter steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, um Ihre Fertigkeiten zu verbessern. Egal ob Sie erst anfangen oder bereits Erfahrung haben – dieser Kurs bietet für jeden etwas. Bringen Sie Ihre Kreativität zum Ausdruck und erleben Sie die Freude am Schnitzen!

Referent:
Krainthaler Martin

Termine:
Mittwoch, 07.01.2026 - 04.03.2026,
19:00 bis 22:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Mittelschule Langkampfen

Preis:
€150,00 (21 UE)
Der Betrag wird direkt
vor Ort in bar bezahlt.

Anmeldung:
telefonisch unter
0664/73557809 oder per Mail
martin@bildhauer-krainthaler.at

Anmeldeschluss:
30.12.2025



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

PABLO PICASSO

Adventskranzbinden

Wenn du für jemanden ein Licht anzündest, wird es auch deinen Weg erhellen.

In gemütlicher vorweihnachtlicher Atmosphäre bieten wir einen Workshop zum Adventskranzbinden an.

Referentin:

Rohm Yvonne

Termin:

Mittwoch, 26.11.2025,
17.00 bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Werkraum Textil im Untergeschoss der
Mittelschule Langkampfen

Preis:

€ 20,00 (3 UE),

Preishinweis:

€ 20,00 für die Deko werden zu Beginn des Kurses vor Ort in bar eingesammelt. Dieser entfällt, sofern der Strohkranz, Kerzen und Dekoration selber mitgebracht werden.

Anmeldeschluss:

19.11.2025



Malkurs für Erwachsene

Willkommen zum Malkurs für Erwachsene!

In unserem Kurs bringen die Teilnehmer in der Regel eine Leinwand und ein Motiv ihrer Wahl mit, das dann gemeinsam besprochen und Schritt für Schritt umgesetzt wird. Sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Künstler sind willkommen, da in der Gruppe das Malen noch mehr Freude bereitet. Der Kurspreis beträgt 20 Euro, und darin sind die Kursgebühr sowie die Farben enthalten (Leinwand nicht inbegriffen). Unsere Atmosphäre ist entspannt und kreativ, und wir legen Wert darauf, dass jeder Teilnehmer sich in seinem eigenen Tempo entwickeln und ausdrücken kann.

Treten Sie bei und lassen Sie Ihrer künstlerischen Seite freien Lauf!

Referentin:

Werlberger Sandra

Termine:

Dienstag, 06.09.2025 - 31.01.2026,
18:00 bis 21:00 Uhr
21.10./18.11./09.12./20.01./24.02.

Veranstaltungsort:

Feuerwehrhaus Niederbreitenbach

Preis:

€ 20,00 (3 UE)

Preishinweis:

Der Betrag wird direkt vor Ort in bar bezahlt.

Anmeldung:

per Mail unter scorpi66@gmx.at



Haar-Flechtkurs für Anfängerinnen & Anfänger

Möchtest du lernen, wie man schöne und kreative Flechtfrisuren zaubert? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

In unserem Einsteigerkurs zeigen wir dir Schritt für Schritt die Grundlagen des Flechtens - von einfachen Zöpfen bis hin zu ersten kreativen Varianten. Du bekommst praktische Tipps und übst direkt am Model.

Mitzubringen:

Ein Model mit schulterlangem oder längerem Haar (z.B. eine Freundin, Schwester, Tochter...), eine Haarbürste und Stielkamm.

Referentin:

Sausgruber Anja

Termin:

Donnerstag, 11.09.2025,
18:00 bis 20:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Gruppenraum Stimmersee EG in der
Mittelschule Langkampfen

Preis:

€ 25,00 (2 UE)

Anmeldeschluss:

04.09.2025

Hinweis:

Bitte NICHT das Model
zusätzlich anmelden.



»Dein Haar ist
die Krone, die du
nie abnimmst«

Kylie Jenner



VERANSTALTUNGEN DIGITALI- SIERUNG

KI im Alltag – Chancen nutzen, Zeit sparen

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – ob beim Schreiben, Planen oder Suchen.

In diesem Kurs zeigen wir praxisnah, wie Sie KI-Tools wie ChatGPT sinnvoll einsetzen können: für Texte, E-Mails, Ideenfindung oder Organisation. Sie lernen nützliche Anwendungen kennen, üben den Umgang und entdecken, wie KI Ihnen den Alltag erleichtern kann – einfach, verständlich und ohne Vorkenntnisse.

Referent:
Pirchmoser Hans-Peter

Termin:
Montag 12.01.2026,
19:00 bis 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Computerraum im Obergeschoss der
Mittelschule Langkampfen

Preis:
€ 15,00 (2 UE)

Anmeldeschluss:
05.01.2026



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

ONLINE

Canva ist eine Grafikdesign-Plattform für die Erstellung von visuellen Inhalten. Die Software funktioniert nach dem Drag-and-Drop Prinzip und beinhaltet bereits Vorlagen, Bilder, Schriftarten und Grafikelemente, die von den Nutzern verwendet werden können.

Einführungsworkshop

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

Termine zur Auswahl:
Dienstag, 23.09.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 11.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Vertiefungsworkshop

Dieser Abend dient der Vertiefung der schon bestehenden Kenntnisse. Vorwissen zu Canva ist erforderlich.

Termine zur Auswahl:
Dienstag, 07.10.2025, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 25.11.2025, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort:
Online-Workshop via Zoom

Referentin:
Veronika Lamprecht, Tiroler Bildungsforum

Kosten: € 25,00 / Termin
kostenlos für Mitglieder des **Tiroler Bildungsforums**

Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at





VERANSTALTUNGEN KULINARIK

Keksbackkurs

In der Weihnachtsbäckerei ...

Wir backen gemeinsam leckere Kekse in verschiedenen Formen, Farben und Geschmäcker. Jeder geht mit einer großen Dose voller Leckereien nach Hause. Natürlich soll das weihnachtliche Miteinander nicht zu kurz kommen!!

»Das Kochen ist
ein wenig wie Kino.
Was zählt, ist das Gefühl.«

Anne-Sophie Pic, Chefköchin & Eigentümerin
Hotel und Restaurants Maison Pic

Mitzubringen:
Keksdose

Referentin:
Sabrina Burgmann

Termin:
Mittwoch, 12.11.2025,
18:00 bis 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Küche im Untergeschoss der Mittelschule Langkampfen

Preis:
€ 20,00 (2 UE)

Preishinweis:
€ 20,00 für die Zutaten werden zu
Beginn des Kurses vor
Ort in bar eingesammelt.

Anmeldeschluss:
05.11.2025



Weihnachtlich kochen mit Küchenmaschinen

Weihnachtlich kochen mit dem Thermomix!

Lernen Sie in diesem weihnachtlichen Kochkurs, wie Sie mit dem Thermomix festliche und zugleich gesunde Gerichte zaubern. Gemeinsam bereiten wir köstliche Speisen mit winterlichem Gemüse, aromatischen Kräutern und regionalen Zutaten zu. Entdecken Sie kreative Rezeptideen für die Adventszeit – voller Geschmack, Wärme und Genuss für die ganze Familie.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in den Thermomix
- Grundlegende Kochtechniken mit dem Thermomix
- Rezepte für 10 Gerichte zum Mitnehmen und Sofortgenießen

Mitzunehmen:

Behälter zum Mitnehmen der Speisen

Referentin:

Kögl Sarah

Termin:

Freitag, 21.11.2025, 18:00 bis 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Küche, Mittelschule Langkampfen

Preis:

€20,00 (3 UE)

Preishinweis:

zzgl. € 15,00 für Zutaten.
Bezahlung direkt vor Ort
in bar.

Anmeldeschluss:

14.11.2025



Modellieren & Dekorieren – Kunstvolle Tortenideen

In diesem Kurs gestalten Sie essbare Kunstwerke: modellieren Sie Blumen, Figuren und kunstvolle Schriften für besondere Anlässe.

Die Dekorationen werden auf einem Mürbteigboden arrangiert und ansprechend präsentiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Kreativität zählt! Wünsche zu bestimmten Figuren können vorab per E-Mail mitgeteilt werden. Entdecken Sie die Freude am Gestalten und nehmen Sie Ihre einzigartige Kreation mit nach Hause.

Referentin:

Sabrina Burgmann

Termin:

Mittwoch, 22.10.2025,
18:00 bis 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Küche, Mittelschule Langkampfen

Preis:

€ 25,00 (3 UE)

Preishinweis:

€ 15,00 für die Zutaten werden zu Beginn des Kurses vor Ort
in bar eingesammelt.

Anmeldeschluss:

15.10.2025





VERANSTALTUNG MUSIK

Die (Zieh-)Harmonika ist für Alle da!

Du möchtest die faszinierende Welt der Harmonika entdecken? Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener - der Unterricht wird auf Deine persönlichen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt. Dich erwartet:

- 1x Unterricht pro Woche
- individuell gestaltete Unterrichtsinhalte
- Zusätzlich buchbare Unterrichtseinheiten, sowie betreutes Üben und eine Übe-Hotline für einen erfolgreichen Lernfortschritt
- ein neurozentrierter Musikunterricht mit einem großen Mehrwert für deinen Schul- oder Arbeitsalltag
- Zusätzlich buchbare Unterrichtseinheiten: Flexibilität für deinen Lernfortschritt.

Hinweis:

Einzelunterricht wahlweise 25 min. oder 50 min.

Sofort startklar durch die Kooperation mit dem Knöpferl Verlag – Notenmaterialien und Leihinstrumente

Nähere Informationen unter:
0677 64400920

Referent: Stefan Krimbacher

Termine:

Donnerstag 18.09.2025 - 25.06.2026,

Kennenlernabend:

Donnerstag 18.09.2025 um 19:00 Uhr
im Gruppenraum Hechtsee der Mittelschule Langkampfen

Veranstaltungsort:

Mittelschule Langkampfen

Preis:

€ 19,00 á 25 Minuten,
€ 39,00 á 50 Minuten
Bezahlung bei jedem
Termin vor Ort in bar.

Anmeldeschluss:

11.09.2025



Ukulele für Einsteigerinnen & Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Ukulelespiels, inklusive grundlegender Akkorde, einfacher Strumming-Muster und beliebter Songs. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur eine Ukulele und Freude am Musizieren. Schritt für Schritt werden Sie in die Welt der Ukulele eingeführt und können bald Ihre Lieblingslieder spielen. Inhalte sind Liedbegleitung (nach nur wenigen Stunden können die ersten Lieder begleitet werden) und Instrumentalstücke (für alle, die nicht singen wollen;-). Die Liedauswahl reicht von Klassik, Beatles, Rock & Pop, Irische Traditionals, Weihnachtslieder und bis spezielle Wünsche der Teilnehmer*innen. Unterlagen werden bereitgestellt.

Hinweis:

Ein Instrument muss selbst organisiert werden (bitte erst NACH dem Kennenlernabend kaufen!)

Ohne Vorkenntnisse, ohne Noten, ohne besonders musikalisches Talent.

Hörprobe gefällig??

youtube.com/user/helmutbickel

Referent: Bickel Helmut

Termine:

Donnerstag 02.10.2025 - 11.06.2026,

Kennenlernabend:

Donnerstag, 02.10.2025 um 19:00 Uhr
im Gruppenraum Hechtsee im Erdgeschoss der Mittelschule Langkampfen

Veranstaltungsort:

Mittelschule Langkampfen

Preis:

€ 10,00 Bezahlung bei jedem Termin
vor Ort in bar.

Anmeldung:

h.bickel@tsn.at

Anmeldeschluss:

26.09.2025



Musik für Körper, Geist & Seele! Gruppenmusizieren für Erwachsene

Du möchtest dich körperlich und geistig fit halten, dann bist du hier genau richtig!

Du musst nicht singen und auch kein Instrument beherrschen – wir musizieren ganz ungezwungen!

Der Kurs ist eine perfekte Gelegenheit für alle, die in ihrer Vergangenheit gerne musiziert hätten, aber es aus verschiedenen Gründen nicht möglich war. Musik in Verbindung mit neurozentrierten Übungen ist ein perfektes Erholungsprogramm nach einem stressigen Arbeitsalltag.

Hinweis:

Nähere Informationen unter:
0677 64400920

Referent:

Stefan Krimbacher

Termin:

Donnerstag 18.09.2025 - 25.06.2026,

Kennenlernabend: Donnerstag

18.09.2025 um 19:00 Uhr im Gruppenraum Hechtsee der Mittelschule Langkampfen

Veranstaltungsort:

Mittelschule Langkampfen

Preis:

€25,00 á 90 min. Bezahlung vor Ort in bar.

Anmeldeschluss:

11.09.2025





Wachskurs, Ski alpin/Tourenski

In diesem Kurs lernen Sie alles über die Pflege Ihrer Ski. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Skier richtig wachsen, um optimale Gleiteigenschaften zu erreichen. Zudem erlernen Sie das Kantentuning, um die Kanten Ihrer Skier für besten Halt auf der Piste und im Gelände zu schärfen. Der Belagsservice beinhaltet die Reparatur kleinerer Schäden und die richtige Pflege des Belags für eine lange Lebensdauer Ihrer Skier. Der Wachsexperte führt Sie Schritt für Schritt durch den Prozess, sodass Sie Ihre Skiausrüstung immer in Top-Zustand halten können.

Referent:
Weinmayer Florian

Termin:
Mittwoch, 12.11.2025,
18:00 bis 20:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Werkraum Technisch im Untergeschoss
der Mittelschule Langkampfen

Preis:
€ 15,00 (2 UE)

Anmeldeschluss:
05.11.2025



Lawinenkurs für Einsteiger mit einer Tagesskitour

Dieser Kurs umfasst umfassende Schulungen zur LVS-Ausrüstungskunde, einschließlich der Verwendung von Lawinenverschüttetensuchgeräten, Sonden und Schaufeln. Sie lernen die „Stop or Go“-Strategie, um sichere Entscheidungen im Gelände zu treffen. Kartenkunde und die Interpretation von Lawinenlageberichten werden detailliert behandelt, um die aktuelle Lawinensituation richtig einzuschätzen. Außerdem werden Sie mit den Gefahrenzeichen vertraut gemacht, die auf Lawinengefahr hinweisen. Die richtige Spuranlage im verschneiten Gelände wird ebenfalls geübt, um Risiken zu minimieren.

Dieser Kurs ist essenziell für alle, die sicher im winterlichen Gebirge unterwegs sein wollen.

Referent:

Mosbacher Bruno

Termin:

Freitag, 09.01.2026,
18:00 bis 21:00 Uhr - Theorie und Tourenplanung (je nach Witterungsverhältnissen)

Samstag 10.01.2026,
08:00 bis 14:00 Uhr - Skitour und Praxis

Veranstaltungsort:

Mittelschule Langkampfen, in den Bergen

Preis:

€ 100,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:

02.01.2026



Langlaufskating Kurs für Anfängerinnen & Anfänger

Tauche ein in die faszinierende Welt des Langlauf-Skatings mit unserem Anfängerkurs! Dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen des Skatings auf Langlaufskiern zu erlernen und gleichzeitig die winterliche Natur in vollen Zügen zu genießen.

Referent:

Weinmayer Florian

Termin:

Mittwoch, 21.01.2026,
18:00 bis 20:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Biathlonzentrum Schwoich

Preis:

€ 20,00 (2 UE)

Anmeldeschluss:

14.01.2026



Mitzunehmen:

Skating Ausrüstung und Langlaufbekleidung

Hinweis:

Leihhausrüstung direkt vor Ort bei Schüler Sports um € 15,00





VERANSTALTUNGEN

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Bild: i-Stock, Bigshot Theory

Kopf frei – Herz offen: Breathwork & Eisbaden Workshop

Du möchtest mal richtig durchatmen, den Kopf frei kriegen und dich lebendig fühlen? Dann bist du bei diesem Workshop genau richtig!

Wir verbinden einfache Atemübungen (Breathwork), die dir helfen, Stress loszulassen, mit dem Eintauchen ins eiskalte Wasser – eine Erfahrung, die Körper und Geist stärkt und dich erfrischt wie ein klarer Gebirgsbach.

- Einführung, Geschichte und Wissenschaft der bewussten Atmung
- Praktische Atemübung, angelehnt an die Wim Hof Methode
- Gemeinsames Eisbaden, ein Erlebnis natürlich freiwillig

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Offenheit, bequeme Kleidung und vielleicht ein bisschen Mut. Lass dich überraschen, wie viel Ruhe, Klarheit und Energie in dir steckt!

Mitzubringen:

Handtuch, Badesachen, warme Kleidung für danach

Referent:

Busslehner Markus

Termin:

Freitag, 24.10.2025, 15:00 bis 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Stimmersee oder direkt vor Ort mit 2 Eiswannen, Langkampfen

Preis:

€ 35,00 (3 UE)

Anmeldeschluss:

17.10.2025



»Tu deinem Körper Gutes,
damit deine Seele Lust
hat, darin zu wohnen.«

Teresa von Avila

Atmung, Schlaf & Biohacking – Alltagsstrategien für mehr Energie

In diesem Workshop geht es um einfache, alltagstaugliche Methoden, um besser zu atmen, erholsamer zu schlafen und den Körper gezielt zu unterstützen. Du bekommst praktische Tipps aus dem Biohacking, lernst, deinen Atem bewusst einzusetzen und verstehst, was wirklich für guten Schlaf zählt – für mehr Energie, Klarheit und Wohlbefinden im Alltag. Erhalte Tipps und Tricks, die sich leicht umsetzen lassen.

Referent:

Busslehner Markus

Termin:

Donnerstag, 25.09.2025,
19:00 bis 21:00 Uhr

Veranstaltungsart:

Aula im Erdgeschoss der Mittelschule
Langkampfen

Preis:

€20,00 (2 UE)

Anmeldeschluss:

18.09.2025



Aromabasisseminar

In diesem Workshop lernst du die Grundlagen über ätherische Öle. Du erfährst, wie sie hergestellt werden, woran man gute Qualität erkennt und wie man sie im Alltag richtig anwendet und dosiert. Außerdem werden verschiedene ätherische Öle und fette Pflanzenöle vorgestellt. Als Höhepunkt stellst du eigene Produkte wie Badesalz, Duschgel und Raumspray her.

Referentin:

Pfluger Bettina

Termin:

Freitag, 07.11.2025, 18:00 bis 20:00 Uhr

Veranstaltungsart:

Gruppenraum Stimmersee im Erdgeschoss der Mittelschule Langkampfen

Preis:

€ 20,00 (2 UE)

Zusätzliche Materialkosten werden in bar vor Ort eingesammelt (abhängig von den selbst gefertigten Produkten).

Anmeldeschluss:

31.10.2025





VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG & FITNESS

Tabata-(HIT)-Training

In diesem intensiven Kurs kombinieren wir das Tabata-Intervalltraining mit hochintensivem Intervalltraining (HIT). In kurzen, aber effektiven 20-Sekunden-Intervalle mit maximaler Anstrengung, gefolgt von 10 Sekunden Pause, trainieren wir Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung. Ideal für alle, die in kurzer Zeit maximale Ergebnisse erzielen möchten. Dieser Kurs eignet sich für alle Fitnesslevels, da die Übungen individuell angepasst werden können.

Referentin:

Hutwimmer Andrea

Termine:

Montag, 22.09.2025 - 03.11.2025,
22.09./29.09./06.10./13.10./20.10./03.11
17:00 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Turnsaal in der Mittelschule Langkampfen

Preis:

€ 30,00 (6 UE)

Anmeldung:

15.09.2025



Wohlfühl yoga mit Conny Ager

Wohlfühl yoga ist eine Form des Yoga, aufbauend auf Grundlage von Hatha Yoga, die sich auf die Entspannung und das Wohlbefinden konzentriert. Es ist für alle Könnertufen geeignet, da die Übungen an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden können.

Die Ziele von Wohlfühl yoga sind:

- Dehnung der Muskulatur
- Entspannung und Stressabbau
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Stärkung des Körpers und der Psyche
- Förderung der Beweglichkeit

Mitzunehmen:

Yogamatte und bequeme Kleidung



Referentin:

Ager Conny

Veranstaltungsort:

Aula, Mittelschule Langkampfen

Preis:

€ 10,00 (2 UE)

Preishinweis:

Bezahlung bei jedem Termin vor Ort in bar.

Anmeldung:

telefonisch unter 0676/7700947

Kurs 1:

Mittwoch, 10.09.2025 - 09.07.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Kurs 2:

Donnerstag, 11.09.2025 - 10.07.2026,
16:20 - 17:50 Uhr

Kurs 3:

Donnerstag, 11.09.2025 - 10.07.2026,
18:00 - 19:30 Uhr

Yoga 50+ mit Conny Ager

Unser Wohlfühl yoga, basierend auf den Grundlagen des Hatha Yoga, legt den Fokus auf Dehnung, Entspannung und das allgemeine Wohlbefinden. Der Kurs bietet sanfte Übungen, die den Körper dehnen, stärken, die Flexibilität verbessern und Stress reduzieren. Wir nehmen Rücksicht auf individuelle Voraussetzungen und passen die Übungen entsprechend an.

Mitzunehmen:

Yogamatte und bequeme Kleidung

Referentin:

Ager Conny

Termine:

Donnerstag, 11.09.2025 - 10.07.2026,
09:00 - 10:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Feuerwehrhaus, Niederbreitenbach

Preis:

€ 10,00 (2 UE)

Preishinweis:

Bezahlung bei jedem Termin vor Ort in bar

Anmeldung:

telefonisch unter
0676/7700947





Kletterkurs für Anfängerinnen & Anfänger - Nachstieg

Ein Kletterkurs im Nachstieg für Anfänger ist eine großartige Möglichkeit, die Grundlagen des Kletterns in einer sicheren und unterstützenden Umgebung zu erlernen.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, wie man:

- Sichere Sicherungstechniken verwendet
- Sich im Nachstieg sicher an einer Kletterwand bewegt
- Die richtige Ausrüstung verwendet
- Die grundlegenden Knoten und Techniken des Kletterns

Im Laufe des Kurses werden die Teilnehmer auch die Möglichkeit haben, die verschiedenen Arten von Kletter-

techniken und -bewegungen zu üben. Am Ende des Kurses sollten die Teilnehmer in der Lage sein, sicher und selbstständig im Nachstieg zu klettern.

Referentin:

Mosbacher Bruno

Termine:

Freitag, 26.09.2025 - 17.10.2025

26.9./3.10./10.10./17.10.

19:00 bis 21:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Turnsaal, Mittelschule Langkampfen

Preis:

€ 90,00 (10 UE)

Hinweis:

Leih-ausrüstung wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Anmeldung:

19.09.2025



Zumba für Erwachsene

In diesem Kurs steht die Freude an Bewegung im Mittelpunkt!

Zu moderner, mitreißender Musik bietet Julia Haun, unsere erfahrene Zumba-Lehrerin, ein energiegeladenes Programm, das Fitness und Tanz verbindet. Durch leicht umsetzbare Choreografien werden Kondition, Koordination und Körpergefühl spielerisch trainiert – ideal für jedes Fitnesslevel. Erleben Sie, wie Bewegung zu Musik nicht nur fit macht, sondern auch gute Laune garantiert.

Perfekt für alle, die sportlich aktiv sein und gleichzeitig Spaß haben möchten!

Referentin:

Haun Julia

Termine:

Donnerstag, 04.09.2025 - 05.02.2026,

18:00 bis 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Feuerwehrhaus, Niederbreitenbach

Preis:

€ 8,00 (1 UE) Bezahlung direkt vor Ort in bar.

Anmeldung:

<https://www.zumba.com/p/Julia-Haun/2134593>





VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER

Eltern-Kind Turnen für 1 - 4jährige

Vielfältige und erlebnisreiche Bewegungserfahrungen mit Fokus auf Spiel, Spaß und Freude an Bewegung mit viel Platz zum Austoben und Ausprobieren an unterschiedlichen Bewegungslandschaften. Für Geschwisterkinder gibt es einen Rabatt, der bei Kursbeginn retourniert wird.

In Begleitung von Mama oder Papa oder Oma oder Opa oder...

Referentin:

Hutwimmer Andrea

Termine:

Montag, 22.09.2025 - 03.11.2025,
15:00 bis 16:30 Uhr
22.09./29.09./06.10./13.10./20.10./03.11.

Veranstaltungsort:

Turnsaal, Mittelschule Langkampfen

Preis:

€ 40,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

15.09.2025

Hinweis:

Bitte NUR das Kind anmelden!!



Malkurs für Kids ab 6 Jahre

In unserem Kurs verwenden wir für jeden Termin ein spezifisches Thema, wobei wir Vorlagen als Ausgangspunkt nutzen, die dann von jedem Kind individuell gestaltet werden. Die Kreativität jedes einzelnen Kindes steht dabei im Mittelpunkt. Wir ermutigen die Kinder, ihre eigenen Ideen und Interpretationen des Themas einzubringen, sodass sich jeder auf seine eigene Weise entfalten kann. Gleichzeitig legen wir Wert darauf, eine solide Basis in den verschiedenen Maltechniken aufzubauen. Unser Ziel ist es, den Kindern nicht nur Freude am Malen zu vermitteln, sondern auch ihr Selbstvertrauen und ihre künstlerischen Fähigkeiten zu stärken.

Referentin:

Werlberger Sandra

Termine:

25.10./22.11./13.12./24.01./28.02.

09:15 bis 12:00 Uhr

Ganztagsworkshop:

Samstag 27.09.2025, 09:15 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Feuerwehrhaus Niederbreitenbach

Preis:

€ 20,00 (3 UE)

Im Preis inbegriffen sind jegliche Malutensilien wie Leinwand, Acrylfarben, Spachtelmasse und eine kleine Jause.

Preishinweis:

Der Betrag wird direkt vor Ort in bar bezahlt.

Anmeldung:

scorpi66@gmx.at



Zumba Kids

In diesem Kurs dreht sich alles um Sport, Spaß und Bewegung zu moderner, altersgerechter Musik.

Die Kinder werden durch mitreißende Rhythmen und kindgerechte Choreografien zum Tanzen und Bewegen motiviert. Julia Haun, unsere erfahrene Zumba-Lehrerin, sorgt für eine energiegeladene Atmosphäre, in der die Kinder ihre Fitness verbessern, ihren Körper kennenlernen und zugleich jede Menge Spaß haben können. Der Kurs ist ideal für Kinder jeden Alters und Fitnesslevels und bietet eine unterhaltsame Möglichkeit, sich zu bewegen und gesund zu bleiben.

Melden Sie Ihr Kind an und lassen Sie es gemeinsam mit Julia die Welt des Zumba entdecken!

Referentin:

Haun Julia

Termin:

Donnerstag, 04.09.2025 - 05.02.2026,
17:00 bis 17:45 Uhr

Veranstaltungsort:

Feuerwehrhaus Niederbreitenbach

Preis:

€ 5,00 (1 UE)

Preishinweis:

Der Betrag wird direkt vor Ort in bar bezahlt.

Anmeldung:

<https://www.zumba.com/p/Julia-Haun/2134593>





VERANSTALTUNGEN FÜR EHRENAMTLICHE & VEREINE

**kostenlose
Angebote**

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 veranstaltet und vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz unterstützt.

Eine Anrechnung des Veranstaltungsbesuchs für die Initiative „Vereinsfit.Tirol“ von Blasmusikverband, Bund der Schützenkompanien, Landesschützenbund, Chorverband, Landestrachtenverband und Volksmusikverein ist möglich.

Anmeldung, Details & weitere Veranstaltungen: [tiroler-bildungsforum.at](https://www.tiroler-bildungsforum.at)

Vorstandsmitglieder scheiden aus! - Wie gute Weiterentwicklung im Verein gelingen kann?

Termin:

Dienstag, 07.10.2025, 19.00 Uhr - online

Vereinsrichtlinien NEU - Was sich für Vereine mit Feber 2025 geändert hat.

Termin:

Dienstag, 04.11.2025, 19.00 Uhr - online

So gelingt Nachhaltigkeit im Verein - von der Planung bis zur Umsetzung

Termin:

Dienstag, 02.12.2025, 19.00 Uhr - online

(Kinder-)Schutzkonzepte im Verein entwickeln und umsetzen

Termin:

Dienstag, 13.01.2025, 19.00 Uhr - online

Wie sicher können wir sein? Haftungsfragen im Verein

Termin:

Dienstag, 03.02.2025, 19.00 Uhr - online





**kostenlose
Angebote**

Fortbildungsakademie für Ehrenamtliche oder alle die sich freiwillig engagieren möchten

Engagierte Menschen gestalten das Tiroler Unterland aktiv mit! Um das ehrenamtliche Engagement in Vereinen, sozialen Organisationen, Kunst und Kultur sowie im Integrationsbereich zu fördern, haben die Freiwilligenzentren Kitzbüheler Alpen, Pillerseetal/Leukental und KUUSK die „Fortbildungsakademie Freiwilligenzentren Unterland“ ins Leben gerufen.

In Kooperation mit dem Tiroler Bildungsforum werden maßgeschneiderte Fortbildungsangebote, Schulungen und Workshops angeboten.

Das Angebot kann auf Grund der Förderung von Bund, Land Tirol und Europäischer Union kostenlos angeboten werden.

Anmeldung, Details & weitere Veranstaltungen auf: tiroler-bildungsforum.at

Kommunizieren & argumentieren auf Augenhöhe im Ehrenamt

Tipps zur gelungenen Kommunikation mit Ehrenamtlichen und im freiwilligen Engagement.

Termin & Ort: Dienstag, 30.09.2025,
18.00 - 21.00 Uhr in Kufstein

Durch Leseförderung zur Lesebegeisterung - Kurzseminar für ehrenamtlich Engagierte

Methoden & Tipps zur Leseförderung bei Kindern, für alle die als Lesepatinnen und Lesepaten aktiv sind oder Lust darauf haben.

Termin & Ort: Montag, 06.10.2025,
18.00 - 21.00 Uhr in Wörgl

Aufeinander zugehen & zuhören - Kurzseminar für ehrenamtlich Engagierte

Basiswissen & Tipps für all jene, die ehrenamtlich Menschen aus unterschiedlichen Kulturen begleiten oder dies tun möchten.

Termin & Ort: Montag, 03.11.2025,
18.00 - 21.00 Uhr in Wörgl

(Kinder-)Schutz im Verein umsetzen - Kurzseminar für die Freiwilligenarbeit

Schutzkonzepte in Ehrenamtsorganisationen entwickeln, einführen und umsetzen.

Termin & Ort: Dienstag, 04.11.2025,
18.00 - 21.00 Uhr in Kufstein

ALLGEMEINE HINWEISE

ANMELDUNG

Bitte über die Homepage der Erwachsenenschule:
www.erwachsenenschulen.at/langkampfen



Sollten Sie keinen Internetzugang haben, melden Sie sich gerne auch telefonisch an.
Während der Schulzeit montags von 10:30 – 13:00 Uhr unter 05332/87669 302
Bei Fragen erreichen Sie uns unter der Mailadresse myes-langkampfen@tsn.at

BEZAHLUNG

Bitte zahlen Sie den Kursbetrag auf das Konto der Erwachsenen-schule ein.

Konto:
Raiffeisenkasse Langkampfen-
Thiersee
IBAN: AT23 3633 9000 0102 5089

Sollten Sie kein Netbanking haben, können Sie den Kursbeitrag am ersten Tag des jeweiligen Kurses mitbringen.



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



KURSE AUF ANFRAGE & UNTERSTÜTZUNG

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

Sollten Sie ein spezielles Bedürfnis in Bezug auf Barrierefreiheit haben, geben Sie uns Bescheid. Wir versuchen eine Lösung zu finden.

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.

**»Jetzt gleich
anmelden!«**

www.erwachsenenschulen.at/langkampfen



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenenschule Langkampfen ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums.

Sie wird von Anita Atzl und Florian Weinmayer ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenenschule Langkampfen.

INFORMATION

Informationen über unser gesamtes Kursangebot finden sich auch im Internet unter

www.erwachsenenschulen.at/langkampfen

KONTAKT

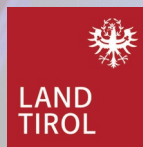
Erwachsenenschule Langkampfen
Anita Atzl & Florian Weinmayer

E-Mail: myes-langkampfen@tsn.at
telefonisch während der Schulzeit
montags von 10:30 – 13:00 Uhr unter
05332/87669 302

DANKE, DEN PARTNERN,
FÖRDERERN &
SPONSOREN



Gemeinde
Langkampfen



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

**AUTO LANGKAMPFEN
BERNHARD**



Solaranlagen
Gasheizanlagen
Lüftungsanlagen
Biomasseanlagen
Bödenanierungen
Fußbodenheizung
Wärmepumpenanlagen

VERIVAL
TIROLER BIOFRÜHSTÜCK



Ihre Lokalzeitung
für Kufstein und Umgebung



NALA
TISCHLEREI

LINDENWEG 1 6336 LANGKAMPFEN
Tel. +43 5332 88774
tischlere@nala.tirol

www.nala.tirol

FENSTER TÜREN MÖBEL

SPARKASSE
Kufstein

**Raiffeisenbank
Langkampfen-Thiersee**



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