

PROGRAMM 2025/26

ERWACHSENENSCHULE OBERPERFUSS



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



KREATIVITÄT &
HANDWERK



FÜR
KINDER



BEWEGUNG &
GESUNDHEIT



ENTSPANNUNG &
WOHLBEFINDEN



MENTALE
GESUNDHEIT



FINANZ-
BILDUNG



DIGITALI-
SIERUNG



FÜR
VEREINE

PROGRAMM

SCHULJAHR 25/26

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

wir starten mit 15.09.2025 in das neue Schuljahr. Wir bitten um Anmeldung über die Homepage der Erwachsenenschule ab Freitag, 05.09.2025 und Überweisung des Kursbeitrags auf unser Konto.

AT72 3633 6000 0120 7455,
ES Oberperfuss

Anmeldeschluss ist Freitag, 12.09.2025 (ausgenommen Kurse die später starten). Wir brauchen diesen Anmeldeschluss aus organisatorischen Gründen.

Auf der Homepage der Erwachsenenschule sind immer aktuelle Informationen zu finden. Änderungen sind hier ersichtlich. Und noch besser: bitte meldet euch zu unserem Newsletter an (weit unten auf der Homepage). Hier bekommt ihr per Email das Programm zugesandt und werdet über Kurse und Workshops informiert, die unter dem Schuljahr neu dazukommen.

Wir freuen uns, wenn viele das Angebot nützen - also anmelden unter **www.erwachsenenschulen.at/oberperfuss**

Wir suchen ein Team, das unsere tolle Erwachsenenschule übernimmt.

Nach vielen Jahren sind neuer Schwung und neue Ideen im Leitungsteam gefragt. Wir, Mateja & Steffi, übergeben ein sehr gut aufgestelltes Team an Kursleiterinnen und Kursleitern und eine Arbeit mit viel positivem Feedback. Der Angebotsgestaltung sind in der Erwachsenenschule kaum Grenzen gesetzt.

Wer sich meldet, trägt zu einem bewegten Dorf bei - und das ist nicht nur wichtig, sondern macht viel Spaß. Unterstützt wird die ehrenamtliche Tätigkeit durch das Team im Tiroler Bildungsforum, das bei der Programmplanung, ReferentInnensuche und Administration begleitet und hilfreiche Tools für das Engagement zur Verfügung stellt.

Schöne Grüße

Mateja Lorenz & Stefanie Weber
Leitungsteam der Erwachsenenschule
Oberperfuss

ALLGEMEINE HINWEISE



Anmeldung:

Ab Freitag, 05.09.2025 ausschließlich
über unsere Homepage:
www.erwachsenenschulen.at/oberperfuss

Kursbeginn:

ab Montag, 15.09.2025

Kursort:

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

Kursblock:

15 Einheiten (anschließend bzw. mit
Beginn des Sommersemesters startet ein
neuer Block)

Ermäßigung:

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

Bezahlung:

mit Kursbeginn und spätestens bis zum
3. Kurstag auf unser Konto der
ES Oberperfuss
AT72 3633 6000 0120 7455
Verwendungszweck: „Kursbezeichnung“
(z.B. Pilates) angeben.

Hinweise:

- Die Erwachsenenschule Oberperfuss behält sich vor, evtl. Terminverschiebungen von Kursen vorzunehmen und unterbelegte Kurse abzusagen.
- ACHTUNG: Anmeldeschluss ist Freitag 12.09.2025 (ausgenommen Kurse die später starten)
- Die Angebote finden ab 10 Personen statt
- Ein späteres Einsteigen bei laufenden Kurs ist mit Anmeldung möglich, soweit noch Plätze vorhanden sind
- Schnuppern ist am 1. Kurstag nur mit Anmeldung möglich
- Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden
- An schulfreien Tagen finden keine Kurse statt

**Anmeldeschluss:
Freitag, 12.09.2025**



VERANSTALTUNG KREATIVITÄT & HANDWERK

Keramik für Erwachsene - Aufbautechnik und Glasur

Im 1. Teil des Kurses (ca 4h) kannst du in meiner Werkstatt ins Material Ton eintauchen. Mit der Aufbautechnik werde ich dir bei einem Werk deiner Wahl (Tassen, kleine Schüsseln, Seifenschalen oder ähnliches) für die Anleitung beiseitestehen. Zu einem 2. Termin (ca 3h) wird das rohgebrannte Gefäß glasiert. Es werden verschiedenen Möglichkeiten vorgestellt und umgesetzt. Ca. 2 Wochen nach diesem Termin werden die Werke in einem Glasurbrand vollendet und sie sind dann zum Abholen bereit.

Kursleiterin:
Julia Kirchmair

Termin:
Samstag, 21.02.2026, 09:00 - 13:00 Uhr,
Samstag, 07.03.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Julias Werkstatt in Birgitz

Preis: € 75,00
inkl. Material- und Brennenkosten

Anmeldeschluss: 15.02.2026

Kreative Auszeit: Aquarell für Anfänger

Wasser, Pinsel, Farben und los geht's. Nach einer kurzen Einführung in die Theorie starten wir gleich los mit den ersten Übungen und gestalten ganz nebenbei Material für Lesezeichen, Karten oder Etiketten. Im „Loose Floral- Style“ (frei übersetzt: lockerer, „looser“, blumiger Stil) zeige ich euch, wie ihr mit Aquarell verschiedene Blüten, Blumen und Blätter aufs Papier bringt. Im Materialbeitrag enthalten ist ein Aquarell-Kasten mit 12 verschiedenen Farben plus Reisepinsel, Pinsel (rund, Nr 8), Aquarellpapier, sowie Lesezeichen zum Selbergestalten. Du hast schon Farben und Erfahrung und möchtest dabei sein? Dann freue ich mich auf den Austausch und das gemeinsame kreative Schaffen.

Kursleiterin:
Katrín Mair-Pupeter

Termin:
Mittwoch, 01.10.25, 18:30 - 20:30 Uhr,
Samstag, 04.10.25, 09:00 - 13:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Spritzenhaus Oberperfuss

Preis: € 75,00
inkl. Materialkosten und Skript

Anmeldeschluss: 24.09.2025





VERANSTALTUNG ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN



Naturkosmetik & Pflege – Wohlbefinden für Körper & Seele

Gerade in der kalten Jahreszeit sehnt sich unsere Haut nach sanfter Pflege – und unsere Seele nach wohltuender Zuwendung. In diesem Workshop dreht sich alles um naturreine Kosmetik, die du mit wenigen, hochwertigen Zutaten selbst herstellen kannst. Frei von künstlichen Zusätzen, dafür voller Kraft aus der Natur! Nach einem kurzen Theorie-Teil – mit wertvollem Wissen rund um Rohstoffe, Wirkstoffe, Pflanzenporträts, sowie traditionelle Herstellungsverfahren – geht's ans Rühren, Mischen und Ausprobieren. Ob kleine Verwöhnprodukte, praktische Alltagsbegleiter oder kreative DIY-Ideen: Gemeinsam stellen wir Produkte her, die dein Wohlbefinden stärken – und sich auch wunderbar zu Weihnachten verschenken lassen.“

Was dich erwartet:

- Grundlagen & Tipps rund um die Naturkosmetik
- Wissenswertes zu ausgewählten Kräutern, Pflanzen, Ölen & Wirkstoffen
- Herstellung deiner eigenen Pflegeprodukte für Körper & Seele
- Inspiration für kreative Geschenkideen zum Nachmachen

Die im Workshop gefertigten Wohlfühlprodukte eignen sich ideal zum Verschenken. Passender könnte der Zeitpunkt kaum sein.

Kursleiterin:

Doris Riegler

Termin:

Samstag, 22.11.2025, 15:30 - 18:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Oberperfuss, Spritzenhaus

Preis:

€ 40,00 inkl. Material und Handout

Anmeldeschluss: 16.11.2025





VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER

Kinderballet

Leichtes, spielerisches Aufwärmen inkl. Dehnübungen. Erste Basiskonzepte und klassisches, altersgerechtes Stangentraining. Einfache Choreographie zum Mittanzn zur klassischen Musik. Das Kleid ist kein "Muss" - kommt gern mit Socken, Leggings, Shirt und zusammengebandenen Haaren. Bitte gebt bei der Anmeldung Alter und Vorkenntnisse an, dann teilen wir Gruppen ein und informieren euch über die Startuhrzeit.

Kursleiterin:

Kristina Frances

Termin:

Dienstag, 16.09.2025 - 20.01.2026,
16:00 - 17:40 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 50,00 (15 EH)

Spiel und Spaß mit Geräten für Kinder

Mit einer abwechslungsreichen Mischung aus lustigen Spielangeboten und altersgerechten Übungen an Geräten erleben die Kinder vielseitige Bewegungserfahrungen und Freude an sportlichen Aktivitäten. Bitte beim Anmelden das betreffende Kindergartenjahr bzw. Schulstufe auswählen. Wir werden nach Alter drei Gruppen einteilen und euch informieren zu welcher Uhrzeit euer Kind dran ist.

Kursleiterinnen:

Reiner Stephanie, Jasmin Aigner,
Lena Obrist

Termin:

Montag, 15.09.2025 - 19.01.2026,
14:45 - 17:45 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 50,00 (15 EH)



ONLINE - SEMINAR DIGITALI- SIERUNG

Volleyballtraining für Kinder (9-12 Jahre)

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

Kursleiterin:
Vanessa Plunser

Termin:
Dienstag, 27.09.2025 - 27.01.2026,
17:00 - 18:15 Uhr

Veranstaltungsort:
Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 58,00 (15 EH)

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

Nach dem Einführungsseminar kennen Sie die Gestaltungsmöglichkeiten für Flyer Plakate & Co. von CANVA. Im Vertiefungsseminar geht es um das Erstellen von Videos und Tondokumenten, Graphic Hacks und das Erstellen einer einfachen Website.

Einführungsworkshop

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

Vertiefungsworkshop

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

Information & Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at





VERANSTALTUNGEN

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



Faszienfitness

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

Kursleiterin:

Handle Christine

Preis: € 60,00 (15 UE)

Abends

Termin:

Montag, 15.09.2025 - 19.01.2026,
19:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Morgens

Termin:

Mittwoch, 17.09.2025 - 14.01.2026,
08:00 - 09:00 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Pilates mit Faszientechnik

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

Kursleiterin:

Birgit Knisz

Termin:

Donnerstag, 18.09.2025 - 15.01.2026,
17:30 - 18:30 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 60,00 (15 EH)

Pilates mit Anna

Pilates ist ein Training, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit werden mehr Balance und Beweglichkeit erzielt. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird die Körperhaltung

verbessert, Koordination und Ausdauer gesteigert.

Kursleiterin:

Lechner Anna

Termin:

Donnerstag, 18.09.2025 - 15.01.2026,
17:00 - 18:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 60,00 (15 EH)

Deep Work für EinsteigerInnen & Fortgeschrittene

Ganzkörper-Barfuß-Training bei dem du dein Tempo und Intensität selbst bestimmen kannst. Du startest & endest sanft im Yoga. Nur mit deinem eigenen Körpergewicht wirst du abwechselnd An- & Entspannungsphasen durchleben. Dabei trainierst du deine

Tiefenmuskulatur, wobei du kräftig ins Schwitzen kommen wirst.

Kursleiterin:

Steiner Bianca

Termin:

Mittwoch, 17.09.2025 - 14.01.2026,
18:00 - 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 60,00 (15 EH)

FIT mit HIIT

Ein (hoch)intensives Intervalltraining erwartet dich. Richtiges Auspowern in 1h garantiert! Springen und Schwitzen soll dir gut tun.

Kursleiterin:

Maike Hujara, Mateja Lorenz

Termin:

Mittwoch, 17.09.2025 - 14.01.2026,
17:45-18:45 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 60,00 (15 EH)





Tischtennis

Freies Tischtennis spielen ist angesagt: Hier geht es um Bewegung ohne viel „Gepacktlwerk“, wie klobigen Schischuhe für die Piste, schwerem Rucksack für einen Gipfel, oder Akku für's E-Bike. Hier beim Tischtennis kannst du alles ganz einfach haben, da ist die Materialfrage völlig zweitrangig. Was du brauchst, ist Lust an Bewegung, viel Freude, dich ein wenig sportlich zu betätigen und damit gemeinsam mit anderen im Spiel zu bleiben. Also pack dich zusammen, pack a

Leibele ein und deine Turnschuhe und komm Mittwoch Abend zu uns. Wirst sehen, dir taugt es auch.

Kursleiter:

Weber Andreas

Termin:

Mittwoch, 17.09.2025 - 14.01.2026,
19:00 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 48,00 (15 EH)

Tischtennistraining für Junggebliebene

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

Kursleiter:

Weber Andreas

Termin:

Donnerstag, 18.09.2025 - 03.07.2026,
14:30 - 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Kursbeitrag:

Abrechnung am Ende des Semesters

Volleyball - leicht fortgeschritten

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

Kursleiterin:

Anna Gogg und Elisabeth Schwelberger

Termin:

Dienstag, 16.09.2025 - 20.01.2026,
19:00 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 70,00 (15 EH)

Gymnastik am Morgen

Frühsport macht glücklich! Durch die Bewegung kommt die Motivation für den Alltag. Gezielte Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnübungen bringen den Kreislauf in Schwung. Achtung! Kurs startet am 29.09.2025

Kursleiterin:

Abfalterer Dagmar

Termin:

Montag, 29.09.2025 - 02.02.2026,
08:15 - 09:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 60,00 (5 EH)

Zirkeltraining - Power für den ganzen Körper

Stärke deinen Körper an vielen Stationen: Langbank, Kasten, Pezziball und Co. sorgen für Abwechslung und Spaß und machen dich stark von Kopf bis Fuß. Egal ob Einsteiger oder leicht Fortgeschritten, hier kommt jeder ins Schwitzen.

Kursleiterin:

Maria Kirchmair

Termin:

Donnerstag, 18.09.2025 - 15.01.2026,
18:15 - 19:15 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 60,00 (15 EH)

Powerzirkeltraining

Ganz nach dem Motto "Muckibude 2.0": im Stationsbetrieb gibt es starke Übungen mit Seilen, Weichboden & Co. Gespickt mit koordinativen Elementen wird es zu einem schweißtreibenden Ganzkörper-Workout kombiniert. Du bist fit und magst herausfordernde Trainingseinheiten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Kursleiterin:

Maria Kirchmair

Termin:

Donnerstag, 18.09.2025 - 15.01.2026,
19:15 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 70,00 (15 EH)

Stepaerobic

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

Kursleiterin:

Jäger Sonja

Termin:

Montag, 03.11.2025 - 09.03.2026,
17:50 - 18:50 Uhr

Veranstaltungsort:

Mehrzwecksaal Volksschule

Preis: € 60,00 (15 EH)





VERANSTALTUNGEN YOGA & ENTSPANNUNG



Somatischer Vinyasa Flow

"Weil ich es mir Wert bin" - ein kraftvoller Senusal Vinyasa Flow In diesen Stunden fließen wir liebevoll weich, kraftvoll und dynamisch durch die Stunden. Du darfst dir erlauben, dir in der Bewegung neu zu begegnen, deinen Rhythmus intuitiv zu finden und dich zugleich in der Stille und der Entspannung zu erfahren. Dieser Yoga-Block eignet sich für Yoga-Geübte.

Kursleiterin:
Centurioni Sara

Termin:
Dienstag, 16.09.2025 - 20.01.2026,
18:00 - 19:15 Uhr

Veranstaltungsort:
kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 70,00 (15 EH)

Yin Yang Liebe

Eine liebevoll, sanfte Reise in die Entspannung, in die Regeneration. YinYang-Liebe schenkt dir die Möglichkeit, ganz ohne Anstrengung den Abend ausklingen zu lassen. Freue dich auf sanfte Bewegungen und ruhige, länger gehaltene Asanas. Die Liebe zur Stille, Ruhe, Entspannung, Loslassen, Spüren und Sein begleitet dich durch diese Stunden.

Dieser Yoga-Block eignet sich für Yoga-Anfänger*innen wie auch -Geübte.

Kursleiterin:
Centurioni Sara

Termin:
Dienstag, 16.09.2025 - 20.01.2026,
19:15 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort:
kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 60,00 (15 EH)

Postnatal Yoga - Zurück zu dir

Entdecke nach der Zeit der Schwangerschaft und Geburt eine neue Seite deiner inneren Balance, indem du durch die Kombination von Atemübungen, Meditation und Asanas deine Körpermitte aktivierst und dein Wohlfühl stärkst.

Kursleiterin:

Maria Rubatscher

Termin:

Montag, 15.09.2025 - 13.10.2025,
18:00 - 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 25,00 (5 EH)

Frei Atmen im Flow - Yoga

Prana Yoga Flow: Atemmeditationen, gekoppelt mit rhythmischen/energetischen Prana Flow Haltungen (Herzöffnungen, Armbalancen, Vorbeugen, Hüftöffner, Drehungen und Umkehrhaltungen). Sowie Yin & Schüttelyoga zum Entspannen. Im 2. Block werde ich dich Unterstützen und deine Körperausrichtung bei den Asanas verfeinern.

Kursleiterin:

Steiner Bianca

Termin:

Mittwoch, 17.09.2025 - 14.01.2026,
19:15 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 60,00 (15 EH)

Yoga mit Bauchgefühl - Schwangerschaftsyoga

Finde durch gezielte Asanas, kurze Meditationen und Atemübungen zu einer achtsameren Körperwahrnehmung. Schenke dir selbst die Zeit, um Ruhe und Balance in diese einzigartige Lebensphase zu bringen.

Kursleiterin:

Maria Rubatscher

Termin:

Donnerstag, 18.09.2025 - 16.10.2025,
18:45 - 19:45 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 25,00 (5 EH)

Yoga - move & flow

Vertiefe dein Wohlbefinden durch die Verbindung von fließenden Bewegungen und Meditation. Gönn dir diese Form der Auszeit um ganz bei dir ankommen - ein Geschenk an dich selbst.

Kursleiterin:

Maria Rubatscher

Termin:

Montag, 15.09.2025 - 19.01.2026,
19:00 - 20:15 Uhr

Veranstaltungsort:

kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 70,00 (15 EH)





WORKSHOPS

Gesundheitsyoga - Oberer Rücken (1,5h)

In dieser Einheit widmen wir uns ganz dem oberen Rücken, arbeiten an der Aufrichtung, der Stärkung und lösen mit einfachen Übungen Verspannungen. Dieser Workshop eignet sich für alle, die ihrem Nacken, den Schultern und dem Bereich der Brustwirbelsäule eine Auszeit gönnen wollen.

Kursleiterin:
Sara Centurioni

Termin:
Freitag, 10.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Veranstaltungsort:
kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 14,00

Anmeldeschluss:
05.10.2025

Mini-Yoga-Retreat- Flow with Change (3h)

Ganz dem Wandel des Sommers zum Herbst angepasst, schenken wir uns in diesem Yoga-Block die Möglichkeit, Veränderungen anzunehmen und mit ihnen mitzufließen. Es erwarten dich Meditation, Bewegung und ein wunderbares Flowen.

Kursleiterin:
Sara Centurioni

Termin:
Freitag, 12.09.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort:
kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 27,00

Somatic Movement/ Embodiment in Bewegung (2h)

In dieser intensiven Einheit lösen wir in der Bewegung und in der Verbindung mit dem Atem Blockaden und erlauben uns, wieder in den Fluß zu kommen. Mit einer sanften Yin-Einheit dürfen wir diese Einheit ausklingen und nachwirken lassen.

Kursleiterin:
Sara Centurioni

Termin:
Freitag, 09.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort:
kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 18,00

Anmeldeschluss:
04.01.2026



VERANSTALTUNGEN

FÜR EHRENAMTLICHE & AKTIVE IN VEREINEN

**kostenloses
Angebot**

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

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





VERANSTALTUNGEN MENTALE GESUNDHEIT

Autogenes Training - Entspannung auf hoher Ebene

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

Kursleiterin:
Erna Tajmel

Termin:
Donnerstag, 16.10.2025 - 18.12.2025,
20:00 - 20:50 Uhr

Veranstaltungsort:
kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 40,00 (9 EH)

Workshop: Achtsamkeit und Meditation

Gerne lade ich dich in der vorweihnachtlichen Zeit zu Stunden der Stille, der Innenkehr und des Rückzuges ein. Aus der Stille Kraft schöpfen, in der Stille wieder Klarheit finden. Eine gute Möglichkeit, (vielleicht auch für dich zum ersten Male?) Meditation und Stille zu erfahren.

Kursleiterin:
Sara Centurioni

Termin:
Freitag, 12.12.2025, 17:30 - 19:30 Uhr

Veranstaltungsort:
kleiner Turnsaal der Volksschule

Preis: € 18,00

Anmeldeschluss:
07.12.2025

Mentale Gesundheit - das tut gut! - online

**kostenloses
Angebot**

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

Termin:
Montag, 29.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Kinder im Volksschulalter psychisch stärken

Termin:
Montag, 27.10.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Was Stress mit unserem Körper macht

Termin:
Montag, 24.11.2025, 19:30 - 20:30 Uhr

Kursort: Online Via Zoom

Kursbeitrag: kostenlos

Information & Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at

ONLINE-VERANSTALTUNG FINANZ- BILDUNG

**kostenloses
Angebot**

Zwischen Bauchgefühl & Verstand: So treffen wir klügere Entscheidungen

Unser Denken ist oft nicht so rational, wie wir glauben. Wie Sie bewusster im Alltag, im sozialen Umfeld, bei Geldfragen und im Konsum entscheiden, erfahren Sie hier.

Ob beim Einkaufen, in Beziehungen oder bei Finanzentscheidungen – psychologische Verzerrungen beeinflussen unser Verhalten weit mehr, als wir annehmen. Diese Fortbildung zeigt anhand aktueller Forschung, warum wir uns systematisch täuschen und wie Sie mithilfe einfacher, wissenschaftlich fundierter Strategien klüger entscheiden.

Sie erhalten dazu leicht verständliche Erklärungen und praktische Tipps.

Referent:
Michael Kirchler

Termin:
Montag, 13.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Veranstaltungsort: online - via Zoom

Anmeldeschluss: 09.10.2025

Hinweis:
eine Veranstaltung in Kooperation mit
der Volkswirtschaftlichen Gesellschaft
Tirol

.WGT





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.

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

Herbst- und Wintergemüse

Die Erntezeit ist noch lange nicht vorbei! Viele Gemüsesorten halten mehr Kälte aus, als man denken mag. Wir zeigen, was jetzt noch gesät und gepflanzt werden kann und wie im Winter nie wieder Salat gekauft werden muss!

Termin:
11.09.2025, 19.30 Uhr - online

Herbst Heckenpflanzzeit - mehr als Thuja und Kirschlorbeer

Eine vielfältige Wildstrauchhecke erfreut uns das ganze Jahr mit Blüten, Früchten und schöner Herbstfärbung. Sie ist pflegeleicht, schnittverträglich und braucht keine Art von Dünger. In diesem Online-Vortrag zeigen wir, welche ökologisch wertvollen Gehölze sich für verschiedene Hecken eignen und welche Tiere damit im Garten gefördert werden.

Termin:
25.09.2025, 19.30 Uhr - online

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

Paulo Coelho

Vögel - sicher durch das Gartenjahr

Vogelgezwitscher gehört zum Garten einfach dazu. Im Winter wird es in vielen Gärten leiser, denn Vögel finden oft wenig Nahrung und suchen sich bessere Futterplätze. Eine Vogelfütterung kann den gefiederten Besuchern eine gute Futterquelle im winterlichen Garten sein.

Tipps zur vogelfreundlichen Gestaltung des Gartens und was man ihnen auch im Winter Gutes tun kann.

Termin:

23.10.2025, 19.30 Uhr - online

Gärten naturnah gestalten - Wie Tiere unsere Gärten gestalten würde

Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise durch unsere Gärten, nur aus etwas anderem Blickwinkel - jenem der Tiere. Wir schauen, wie wir ihre Bedürfnisse in unsere Gartengestaltung mit einbinden können. So entstehen nicht nur wertvolle Lebensräume für viele Nützlinge, sondern auch ein vielfältiger und spannender Garten zum Entdecken und Genießen.

Termin:

11.12.2025, 19.30 Uhr - online



Repair Cafés in der Nähe

Defekte Toaster, Hosen mit aufgerissenen Nähten, wackelige Hocker, kaputte Spielsachen,... vieles wandert auf den Müll.

Beim Repair Café unterstützen ehrenamtliche ExpertInnen bei der Reparatur von defekten Gebrauchsgegenständen. Angenommen wird alles, was leicht transportiert werden kann.

Innsbruck, Markthalle

Freitag, 26.09.2025, 14.00 - 18.00 Uhr

Hall, Stromboli

Mittwoch, 08.10.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

Mittwoch, 05.11.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

Mittwoch, 10.12.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

Axams

Samstag, 4.10.2025, 9.00 - 12.00 Uhr

Innsbruck, Pradl - Näcafé

Samstag, 18.10.2025, 11.00 - 17.00 Uhr

Innsbruck, Mariahilf

Sonntag, 09.11.2025, 13.00 - 16.00 Uhr

Weitere Veranstaltungen & Info:

<https://repaircafe-tirol.at>





ALLGEMEINE HINWEISE

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

ANMELDUNG

verpflichtend und verbindlich ab 05. September 2025 über www.erwachsenenschulen.at/oberperfuss

BEZAHLUNG

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

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

Einzahlung bis spätestens zum 3. Kurstag

KONTAKT

Mateja Lorenz und Stefanie Weber
Telefon: 0650/5002525 oder 0664/3982926
E-Mail: es-oberperfuss@tsn.at

DANKE, DEN PARTNERN & FÖRDERERN

**Raiffeisenbank
Tirol Mitte West**



**ANDREA
TRIENDL**
Physiotherapie



**KRAFT
PUNKT**
THERAPIE
AM BERG



Salobir
Sandra



Tante Inge

Herzensdinge



Physiotherapie • Osteopathie
Trainingstherapie

AUT

2019



Marxer's Skistall



E-Mail: JohannesWeber4@gmx.net

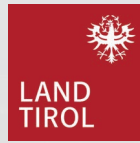
Tel: 0676/6533633



6173 OBERPERFUSS
HINTERBURG 2, TEL.: 05232/81449
RIEDL 29, TEL.: 05232/81559

6175 KEMATEN
OBERINNTALER STR. 11
TEL.: 05232/3210

Gemeinde
Oberperfuss



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



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