Programm Herbst / Winter 2025/2026

# Erwachsenenschule Waidring

erwachsenenschule

TIROLER BILDUNGS FORUM

- Kulinarik & Ernährung
- Kreativität & Handwerk
- Sprache & Literatur
- Bewegung &Fitness
- Wohlbefinden & mentale Gesundheit
- Digitalisierung
- Finanzbildung
- für & mit Kindern & Jugendlichen

# Programm
# Herbst & Winter

Herbstzeit – Kurszeit in Waidring!

Auch heuer haben wir wieder ein buntes Programm für euch zusammengestellt: von Sport- und Bewegungskursen über kreative Kochabende bis hin zu spannenden Angeboten für Kinder – inklusive unserem beliebten Kinderflohmarkt. Da ist wirklich für alle etwas dabei!

Unsere Kurse stehen allen Interessierten offen – nicht nur Waidringerinnen und Waidringern. Die Organisation und Durchführung passiert ehrenamtlich, mit viel Herzblut und Engagement. Darum unsere Bitte:

**Meldet Euch bitte mindestens eine Woche vor Kursbeginn an** – und nur, wenn Ihr den Kurs auch wirklich besuchen könnt. Leider sagen wir manche Kurse ab und bekommen zwei Tage vor Kursbeginn doch Anmeldungen. Jede Anmeldung bedeutet Planung, Vorarbeit und reservierte Plätze.

Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen Herbst mit vielen schönen Begegnungen, neuen Erfahrungen und jeder Menge Spaß beim gemeinsamen Lernen und
Ausprobieren!

Liebe Grüße
Christiane und Nadine

'25

## Kreativität & Handwerk

Seite 04

Adventkranz Binden

## Kulinarik & Ernährung

Seite 05

Fermentieren leicht gemacht
Home Barrista & Latte Art

## Sprache & Literatur

ab Seite 06

Waidringer Buchclub
„Good Morning" Englisch am Vormittag (Niveau A2)

## Digitalisierung

Seite 07

CANVA kann was! - Einführung & Vertiefung

## Bewegung & Fitness

ab Seite 08

Zirkeltraining
Fit & aktiv
Functional-Fitness
Pilates am Morgen
Ganzkörpertraining
Funktionelles Training für Männer
Yin & Yang Yoga
Holistic Yin Yoga

## Wohlbefinden & mentale Gesundheit

ab Seite 13

Erste Hilfe für die Seele
Schminkkurs für Erwachsene
Klangschalen & Meditation
Die Magie des Räucherns
Mentale Gesundheit - das tut gut! - online

## Finanzbildung

Seite 15

Zwischen Bauchgefühl & Verstand: So treffen wir klügere Entscheidungen

## Für & mit Kindern & Jugendlichen

ab Seite 16

Lese-Kreativzeit: „Der Waldbuchklub"
Selbstverteidigungskurs für Mutter & Tochter (ab 13 Jahren)
Eltern-Kind-Turnen
Weihnachtskekse backen mit Kindern
Massage für dein Baby
Massage für dein Kleinkind
Kinder- & Babyflohmarkt


Gleich anmelden auf:
www.erwachsenenschulen.at/waidring

Veranstaltung

# Kreativität & Handwerk

## Adventkranz Binden

Frischer Tannenduft, handverlesenes, gemischtes Naturmaterial und gemütliche Atmosphäre – unter liebevoller Anleitung gestalten wir gemeinsam wunderschöne Adventskränze – mit Herz, Hand und viel Freude. Auch absolute Anfängerinnen zaubern unter fachkundiger Anleitung im Handumdrehen einen individuellen, stilvollen Kranz, der dein Zuhause mit festlicher Wärme erfüllt.
Kreativ, entspannt und voller Adventsstimmung!

Hinweis zu den Materialien:
Deko, Kerzen und Bänder kannst du gerne mitbringen oder vor Ort aus hochwertigen Qualitätskerzen und edlen Satinbändern wählen.

**Zur Verfügung gestelltes Material:**
Strohkranzunterlage (25cm), Drähte, einheimisches ungespitztes Tannengrün, ausgewähltes Bindegrün (Wacholder, Ilex, Eukalyptus etc.), Werkzeug und Schürze.

Maschen und hochwertige Stumpenkerzen aus Oberösterreich in weiß oder rot können vor Ort zusätzlich gekauft werden.

**Referentin:**
Meisterfloristin Maria Ebner

**Termin:**
Freitag, 21.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€ 62,00 (3 UE)
inkl. Werkzeug, Materialkosten und fertigem Adventkranz

»Du kannst die Kreativität nicht aufbrauchen. Je mehr du sie benutzt, desto mehr hast du.«

*Maya Angelou, Autorin*

Veranstaltungen

# Kulinarik & Ernährung

## Fermentieren leicht gemacht

Fermentieren ist eine uralte Möglichkeit, Lebensmittel (vor allem Gemüse) ohne künstliche Konservierungsmittel haltbar zu machen. In diesem Grundkurs werden wir gemeinsam saisonales Bio-Gemüse vorbereiten, verarbeiten und natürlich auch verkosten. Wir lernen, wie aus
frischem Gemüse aromatische, probiotische Köstlichkeiten entstehen.

**Referentin:**
Judith Szautner

**Termin:**
Montag, 15.09.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€ 30,00 (3 UE)

**Preishinweis:**
zzgl. Materialkosten € 20,00

## Home Barista & Latte Art

Hier tauchst du ein in die Welt des perfekten Kaffees. Du lernst Schritt für Schritt, wie du mit Latte Art kreative Muster in Cappuccino und Co. zauberst. Du erfährst außerdem, was guten Kaffee wirklich ausmacht – von der Bohnenauswahl über den Mahlgrad bis hin zur idealen Brühtemperatur. Gemeinsam probieren wir verschiedene Zubereitungsmethoden: klassischer Siebträger, aromatischer Filterkaffee oder italienische Mokka-Kanne. Du lernst die Stärken und Eigenheiten jeder Methode kennen und wie du sie zu Hause optimal einsetzt.

**Referent:**
Andjelko Belavic

**Termin:**
Freitag, 26.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€ 40,00 (3 UE)

Veranstaltungen

# Sprache & Literatur

## Waidringer Buchclub - vom Buch ins Gespräch

Seit 3,5 Jahren treffen sich in unserem Buchclub 10 begeisterte LeserInnen um einmal monatlich über ein Buch zu diskutieren! Der Ablauf ist einfach: Gemeinsam entscheiden wir uns für ein Buch und lesen es bis zum nächsten Treffen zuhause im individuellen Lesetempo. In gemütlicher Runde sprechen wir dann über unsere Eindrücke rund um Figuren, Inhalt, Themen und oft auch über das Leben selbst.
Unser Buchclub soll zum Lesen motivieren und oftmals entdecken wir dabei auch Bücher, die man so nicht gelesen hätte. Wir freuen uns auf weitere begeisterte Leser!

**Wir lesen im September 2025:**
"All das Blaue vom Himmel" (Melissa da Costa)

**Das haben wir bisher u.a. gelesen:**
Diese eine Entscheidung (Karine Tuil), Wild wuchern (Katharina Köller), Und alle so still (Mareike Fallwickl), Zur See (Dörte Hansen), Die Sache mit Rachel (Caroline O`Donoghue), Butter (Asako Yuzuki), das Flüstern der Feigenbäume (Elif Shafak), Über Menschen (Juli Zeh), Sommer wie Winter (Judith W. Taschler), die Möglichkeit von Glück (Anne Rabe), Nincshof (Johanna Seberger) und mehr!

**Referentin:**
Mag. Christiane Hochfilzer

**Termin:**
Donnerstags, 25.09, 30.10., 27.11., 18.12.25 und 29.01.26,
18:30 – 19:45 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Bücherei

kostenloses Angebot

Online - Seminar

# Digitali-sierung

## "Good Morning" Englisch am Vormittag (Niveau A2)

In einer lockerer Lernatmosphäre sprechen wir auf Englisch über unseren Alltag, Familie, Beruf, Essen, Einkaufen, Reisen usw. Sie verfügen bereits über gute Basiskenntnisse in der englischen Sprache und wollen diese verstärkt einsetzen. Ziel: Wortschatz erweitern sowie Wiederholung und Vertiefung der Basis-Grammatik und des Basis-Vokabulars.

**Referentin:**
Nicky Pockenauer (Native Speaker)

**Termin:**
Donnerstags, 25.09.2025 - 20.11.2025, 09:00 - 10:40 Uhr
(8 Vormittage zu je 100 Minuten)

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Sitzungssaal

**Preis:**
€ 135,00 (16 UE) inkl. Lernmaterialien

## CANVA kann was! - Einführung & Vertiefung

**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, Grapic 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 & Fitness

## Zirkeltraining - Konditionelles & koordinatives Training

In diesem Kurs dreht sich alles um ein vielseitiges Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Nach kurzem Aufwärmspiel und Intervalltraining bauen wir gemeinsam einen abwechslungsreichen Zirkel mit buntgemischten Geräten. Durch die verschiedenen Stationen und Geräte kräftigt man individuell im eigenen Trainingstempo effektiv die gesamte Körpermuskulatur und stärkt zudem Ausdauer und Beweglichkeit.

**Mitzubringen:**
Sportbekleidung, ein Handtuch und eine Trinkflasche

**Referentin:**
Mia Flatscher, BEd

**Veranstaltungsort:**
Volksschule Waidring, Turnsaal

**Preis:**
€ 54,00 (6 EH á 75 Min.)

### Herbstblock

**Termin:**
Montag, 15.09.2025 - 20.10.2025,
19:00 – 20:15 Uhr

### Winterblock

**Termin:**
Montag, 12.01.2026 - 23.02.2026,
19:00 – 20:15 Uhr (exkl. 09.02.26)

## Fit & aktiv

Regelmäßige und gezielte Bewegung erhöht das Wohlbefinden und beugt körperlichen und psychischen Beschwerden vor. Zu einer Stunde mit viel Fröhlichkeit in der Gemeinschaft und gesunder Bewegungsgymnastik sind alle herzlich eingeladen. Konditionelle Voraussetzungen sind keine erforderlich.

**Mitzubringen:**
Sportbekleidung, ein Handtuch und eine Trinkflasche

**Referentin:**
Anita Unterrainer

**Veranstaltungsort:**
Volksschule Waidring, Turnsaal

**Preis:**
€ 56,00 (8 EH à 50 Min.)

### Herbstblock

**Termin:**
Donnerstag, 18.09.2025 - 06.11.2025,
18:00 – 18:50 Uhr

### Winterblock

**Termin:**
Donnerstag, 15.01.2026 - 05.03.2026,
18:00 – 18:50 Uhr

---

## Functional-Fitness Mixed

Hier erwartet dich ein effektives,individuelles und variantenreiches Ganzkörperworkout, sowohl für Frauen - als auch Männer - welches deine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Balance und auch dein Durchhaltevermögen stärken wird. Jedes Workout wird für dich eine Herausforderung und eine Challenge sein. Spaß und laute Musik werden dich dabei begleiten. Am Ende wirst du dich richtig gut fühlen und kannst stolz auf dich sein.

Mitzubringen: Sportsachen, ein Handtuch und eine Trinkflasche

**Referentin:**
Marén Wörgötter (Dipl. Health, Fitness & Personaltrainerin)

**Veranstaltungsort:**
Volksschule Waidring, Turnsaal

### Herbstblock

**Preis:**
€ 80,00 (10 EH à 60 Min.)

**Termin:**
Dienstags, 16.09.2025 - 25.11.2025,
17:00 - 18:00 Uhr (exkl. 23.9.)

### Winter

**Preis:**
€ 65,00 (8 EH à 60 Min.)

### Winterblock 1

**Termin:**
Dienstags, 13.01.2026 - 03.03.2026,
17:00 - 18:00 Uhr

### Winterblock 2

**Termin:**
Dienstags, 13.01.2026 - 03.03.2026,
18:00 - 19:00 Uhr

## Pilates am Morgen

Pilates ist ein sehr effektives, ganzheitliches Trainingskonzept. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch das Training sehr schonend und für alle Altersgruppen geeignet ist. Beim Pilates werden vor allem die tief liegenden und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung wichtig sind. Deshalb ist Pilates nicht nur zur Körperstraffung, sondern vor allem auch bei Rückenproblemen eine sehr effektive Methode. Das Training wird von ruhiger Musik begleitet und beinhaltet kräftigende Übungen, Stretching und bewusste Atmung.

**Mitzubringen:**
Gymnastikmatte

**Referentin:**
Claudia Salcher, Pilates Trainerin und Sportwissenschaftlerin

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€120,00 (8 EH à 60 Minuten)

### Herbstblock

**Termin:**
Mittwoch, 17.09.2025 - 12.11.2025,
08:30 – 09:30 Uhr (exkl. 29.10.25)

### Winterblock

**Termin:**
Mittwoch, 21.01.2026 - 18.03.2026,
08:30 - 09:30 Uhr, (exkl. 25.02.26)

---

## Ganzkörpertraining

Nach einem dynamischen Aufwärmen formen wir gezielt unseren gesamten Körper mit unterschiedlichen Kräftigungsübungen. Abschließend gibt es noch ein entspannendes Dehnprogramm, um die Beweglichkeit zu fördern. Ein Training für eine gemischte Zielgruppe, keine konditionellen Voraussetzungen erforderlich.

**Mitzubringen:**
Sportsachen, ein Handtuch und eine Trinkflasche

**Referentin:**
Anita Unterrainer

**Veranstaltungsort:**
Volksschule Waidring, Turnsaal

**Preis:**
€ 84,00 (8 EH à 90 Min.)

### Herbstblock

**Termin:**
Mittwoch, 17.09.2025 - 05.11.2025,
18:30 – 20:00 Uhr

### Winterblock

**Termin:**
Mittwoch, 14.01.2026 - 04.03.2026,
18:30 – 20:00 Uhr

## Funktionelles Training für Männer

In diesem Training für Männer geht es vorwiegend um funktionelles Krafttraining und Beweglichkeit. Funktionelle Übungen verbessern unsere allgemeine Kraft und helfen uns bei Bewegungen im Alltag. Beweglichkeit wiederum ist die Grundlage für ein gesundes und koordiniertes Bewegungsmuster. Sowohl gut trainierte Sportler als auch all jene, die wieder in Form kommen möchten, sind herzlich willkommen.

**Referent:**
Markus Bader, BEd

**Termin:**
Dienstag, 16.09.2025 - 11.11.2025,
19:30 – 21:00 Uhr (exkl. 28.10.25)

**Veranstaltungsort:**
Volksschule Waidring, Turnsaal

**Preis:**
€ 84,00 (8 EH à 90 Minuten)

---

## Yin & Yang Yoga

Yin & Yang Yoga Flow ist eine ideale Mischung aus Dynamik und Entspannung. Der Körper wird in der dynamischen Yang Sequenz angenehm gekräftigt und wirkt vor allem auf die Muskeln. Im Yin Yoga Part arbeiten wir mit den Gelenken und den Faszien, sorgen für mehr Beweglichkeit und gleichzeitig mehr Entspannung und Ruhe. Der Effekt: Es entstehen Wärme und Energie - das aktiviert den Stoffwechsel, versorgt die Zellen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und reinigt den Körper. Mit vitalisierenden Mobilisationsübungen wird der Körper gleichermaßen gekräftigt und gedehnt. Atemübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit und Entspannungsübungen holen den Stress aus jeder Zelle. Vor allem aber beruhigt es den Geist: Ein Yin & Yang-Flow ist wie eine Meditation in Bewegung. Man kommt zur Ruhe, der Kopf kann abschalten.

**Mitzubringen:**
Yoga Matte, Decke, Polster

**Referentin:**
Sonja Harasser, zertifizierte
Yoga Lehrerin aus Fieberbrunn

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

### Herbstblock

**Termin:**
Montags, 22.09.2025 - 17.11.2025,
19:00 – 20:15 Uhr (exkl. 27.10.25)

**Preis:**
€ 132,00 (8 EH à 75 Minuten)

### Winterblock 1

**Termin:**
Montag,12.01.2026 - 16.02.2026,
19:00 – 20:15 Uhr

**Preis:**
€ 99,00 (6 EH à 75 Minuten)

### Winterblock 2

**Termin:**
Montag, 23.02.2026 - 23.03.2026,
19:00 - 20:15 Uhr

**Preis:**
€ 83,00 (5 EH à 75 Minuten)

## Holistic Yin Yoga

Energielos? Schlaflos? Ständig unter Druck? Dann lade mit "Holistic Yin Yoga" deine Akkus wieder auf. Die sanften und ruhigen Dehnungen lassen dich nicht nur beweglicher werden, sie schenken dir vor allem innere Ruhe, Entspannung und nachhaltig mehr Lebensenergie. Loslassen und Auftanken auf allen Ebenen.

**Vorteile:**
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung des Nervensystems
- Regeneration der Faszien und Gelenke
- Aktivierung der Meridiane und Lebensenergie (Qi)
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Verbesserung der Schlafqualität

**Mitzubringen:**
Yoga Matte, warme Kleidung, Decke

**Hinweis:**
Falls du Mal verhindert bist, gibt es die Möglichkeit die Yoga Einheit online nachzuholen (www.yogawiese.com)

**Referentin:**
Kathrin Stumpf (www.yogawiese.com)

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€ 88,00 (5 EH à 75 Minuten)

### Herbstblock 1

**Termin:**
Dienstag, 16.09.2025 - 14.10.2025,
19:00 - 20:15 Uhr

### Herbstblock 2

**Termin:**
Dienstag, 21.10.2025 - 25.11.2025,
19:00 - 20:15 Uhr (exkl. 29.10.25)

### Winterblock 1

**Termin:**
Dienstag,13.01.2026 - 17.02.2026,
19:00 – 20:15 Uhr

### Winterblock 2

**Termin:**
Dienstag, 03.03.2026 - 31.03.2026,
19:00 – 20:15 Uhr

»Bewegung ist Leben.
Leben ist ein Prozess.
Verbessere die Qualität des
Prozesses & du verbesserst
die Qualität des Lebens.«

*Moshé Feldenkrais*

Veranstaltungen

# Wohlbefinden & Mentale Gesundheit

## Workshopreihe: Erste Hilfe für die Seele

Wenn jemand auf der Straße umfällt, ruft man die Rettung. Doch wenn jemand neben uns weint, apathisch oder verzweifelt wirkt, was dann? Was tun, wenn die Seele akut in Not ist?

Im wissenschaftlich fundierten Erste Hilfe für die Seele-Kurs lernen Interessierte, wie sie bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Dazu gehört, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Im Kurs erhalten Sie Grundwissen über psychische Gesundheit und psychische Erkrankungen und lernen und üben konkrete Erste Hilfe-Maßnahmen bei psychischen Problemen und Krisen. Für alle ab 18 Jahren.

**Referentin:** Dr. Regina Seibl

**Termin:**
Donnerstags, 6.11., 20.11., 4.12. und 11.12.2025, 17:00 – 20:30 Uhr (inkl. Pause)

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€ 25,00 (12 UE)
inkl. Handbuch mit 320 Seiten

*Hinweis:*
*Eine Initiative von pro Mente / Austria. Gefördert durch die Psychosozialen Zentren Tirol und mit Unterstützung der Gemeinde Waidring.*

## Schminkkurs für Erwachsene

Du willst lernen, wie du coole Make-up-Looks für den Alltag, Arbeit oder besondere Anlässe kreierst? In diesem Kurs zeigt dir Sonja Embacher, wie du dein Make-up einfach und typgerecht gestalten kannst. Von Hautpflege über einfache Tageslooks bis hin zu kreativen Ideen – alles, was du brauchst, um selbstbewusst zu starten!

**Hinweis:**
Alle Materialien werden gestellt, du kannst aber auch gerne dein eigenes Make-up mitbringen.

**Referentin:**
Sonja Embacher

**Termin:**
Donnerstag, 23.10.2025,
18:00 - 21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€ 45,00 (3 UE)
zzgl. € 5,00 Materialkosten

---

## Klangschalen & Meditation

Tauche ein in die wohltuende Welt der Klangschalen:
Ihre sanften Klänge und feinen Schwingungen beruhigen Körper und Geist, begleiten dich durch die Meditation und helfen dir, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Vorkenntnisse brauchst du keine – willkommen ist jede/r, der sich selbst etwas Gutes tun möchte!

**Bitte mitbringen:**
Bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und ein Kissen

**Referentin:**
Elisabeth Hohenwarter

**Termin:**
Donnerstag, 30.10.2025,
19:00 - 21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€ 36,00 (2 UE)

---

## Die Magie des Räucherns

Tauchen wir gemeinsam ein in die Welt des Räucherns: Der Workshop vermittelt die Kunst und das alte Wissen rund um das Räuchern, eine traditionelle Praxis, ob zur Reinigung von Räumen oder um der Seele etwas gutes zu tun. Wir stellen beim Workshop unser eigenes Räucherwerk her, plaudern welche Kräuter und Harze für was gut sind und welche Arten des Räucherns es gibt - rund um Weihnachten und das ganze Jahr!

**Referentin:**
Melanie Wieser

**Termin:**
Freitag, 07.11.2025,
19:00 – 21:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€ 58,00 (2 UE)
(inkl. Räucherwerk zum Mitnehmen)

## Mentale Gesundheit - das tut gut! - online

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

**Veranstaltungssort:** Online Via Zoom
**Kursbeitrag:** kostenlos
**Information & Anmeldung:**
tiroler-bildungsforum.at

## 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

Bild: iStock_Artofolio_photo

Veranstaltungen

# Für & mit Kindern & Jugendlich

## Lese-Kreativzeit: „Der Waldbuchklub“ Geschichtenpicknick mit Bär & Freunden (Kinder von 4 bis 6 Jahre)

Der Bär liebt Bücher – doch alleine lesen ist langweilig! Also gründet er den Waldbuchklub, bei dem alle Tiere willkommen sind. Gemeinsam tauchen wir mit dem Bilderbuch Der Waldbuchklub (von Alice Hemming & Kimberley Barnes) in eine warme Geschichte über Freundschaft, Fantasie und das Teilen von Leseglück ein.

Nach dem Vorlesen gestalten wir eigene Waldbuchklub-Einladungen, Ausweise oder Tierlesezeichen – je nach Wunsch der Gruppe. Danach gibt’s ein echtes, kleines Picknick mitten in der Bücherei oder im Grünen – mit Decken, Obst, Tee oder Keksen. Jedes Kind darf - wenn es mag, eine Kleinigkeit zum Picknick mitbringen. Ein echtes Geschichtenfest!

Wer von den Kindern nicht alleine da bleiben mag, kann gerne eine Begleitperson mitbringen!

**Referentin:**
Mag. Christine Hörfarter-Bucher

**Termin:**
Mittwoch, 15.10.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Bücherei

**Preis:**
€ 25,00 (1,5 UE)
inkl. Bastelmaterialien & Picknickjause

*In Zusammenarbeit mit der Bücherei Waidring.*

## Selbstverteidigungskurs für Mutter & Tochter (ab 13 Jahren)

In diesem Kurs zeigt uns Devid Smole - Exekutivbeamter der Justizwache, Vortragender an der Strafvollzugsakademie und diplomierter psychosozialer Berater Coach - wie man in verschiedenen Gewaltsituationen richtig agiert und wie man sich effektiv selber schützen kann. Wir lernen, bedrohliche Lagen zu erkennen und wie man damit umgeht. Außerdem lernen wir die wichtigsten rechtlichen Grundlagen kennen und fokussieren uns auch auf unsere mentale Stärke.

Für diesen Kurs muss man kein Sport-Profi sein oder spezielle Voraussetzungen mitbringen.

**Mitzubringen sind:**
Tasche oder Rucksack, eine Zeitung, Schlüsselbund, Sportbekleidung, die kaputt gehen darf, Turnschuhe

**Referent:**
Devid Smole

**Termin:**
Samstag, 08.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Volksschule Waidring, Turnsaal

**Preis:**
€ 70,00 (3 UE)
für 2 Personen (ab 13 Jahren)

---

## Eltern-Kind-Turnen

Früh übt sich! Dieser abwechslungsreiche Kurs richtet sich an alle Kinder ab 2,5 Jahren. Gemeinsam mit Mama oder Papa lernen die Kinder spielerisch neue Bewegungserfahrungen. Verschiedene altersgerechte Spiele, Lieder und Tänze bieten jede Menge Möglichkeit zum Toben! Es erwartet euch ein großartiger Parcours, der zum Turnen einlädt! Zusammen mit Christina Prem (Früherzieherin und Kindergartenpädagogin) werden verschiedenste Turnübungen wie Purzelbaum, Affenschaukel, Seiltanz uvm. erlernt. Bewegung, Spiel und Spaß stehen im Vordergrund!

**Referentin:**
Christina Prem

**Veranstaltungsort:**
Volksschule Waidring, Turnsaal

**Preis:**
€ 60,00 (8 EH à 50 Minuten)

### Herbstblock 1

**Termin:**
Donnerstags, 02.10.2025 - 27.11.2025, 14:30 - 15:20 Uhr (exkl. Herbstferien)

### Herbstblock 2

**Termin:**
Donnerstags, 02.10.2025 - 27.11.2025, 15:30 – 16:20 Uhr (exkl. Herbstferien)

### Winterblock 1

**Termin:**
Donnerstags, 08.01.2026 - 12.02.2026, 14:30 - 15:20 Uhr

### Winterblock 2

**Termin:**
Donnerstags 08.01.2026 - 12.02.2026, 15:30 - 16:20 Uhr

## Weihnachtskekse backen mit Kindern

Knusprig, bunt und voller Vorfreude: In diesem Kurs backen wir gemeinsam weihnachtliche Kekse, verzieren sie kreativ und genießen den Duft von Zimt & Vanille. Für Kinder ab 4 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen. Am Ende dürfen alle ihre selbstgemachten Plätzchen mit nach Hause nehmen – und vielleicht schon ein paar davon naschen.

**Referentin:**
Magdalena Horngacher

**Termin:**
Samstag, 29.11.2025,
09:00 - 12:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€ 28,00 (3 UE)

**Preishinweis:**
inkl. Materialkosten

---

## Massage für dein Baby

Hier erfährst du wie du durch sanfte Berührungen eine tiefe Verbindung zu deinem Baby oder Kleinkind (bis 2 Jahre) aufbauen kannst. Verena Soder - Heilmasseurin - zeigt dir verschiedene Massagetechniken und gibt dir praktische Anleitungen. Dieser Workshop geht über das Vermitteln von zarten Massagebewegungen hinaus und beinhaltet auch praktische Tipps zur Ersten Hilfe bei Bauchweh und anderen kleinen Unannehmlichkeiten.

**Mitzubringen:**
Gymnastikmatte, Handtuch, Decke und evtl. kleines Kissen

**Referentin:**
Verena Soder

**Termin:**
Dienstag, 04.11.25, 14:00 - 15:00 Uhr
(1 EH à 60 Minuten)

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€ 25,00 (1 UE)

## Massage für dein Kleinkind

In diesem Kurs erwartet dich ein einzigartiges Entspannungsabenteuer für dich und dein Kind (2 bis 6 Jahre). Es erwartet dich eine faszinierende Reise in die Welt der Massage, Fantasiereisen und entspannenden Abenteuer. Heilmasseurin Verena Soder zeigt dir verschiedene Massagetechniken und gibt dir praktische Anleitungen. Du lernst einfache, kindgerechte Massagegriffe, welche eine entspannte Atmosphäre schaffen.

**Mitzubringen:**
Gymnastikmatte, Handtuch, Decke und evtl. kleines Kissen

**Referentin:**
Verena Soder

**Termin:**
Dienstag, 04.11.2025, 15:30 - 16:50 Uhr
(1 EH à 80 Minuten)

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

**Preis:**
€ 30,00 (1 UE)

## Baby- und Kinderflohmarkt im Pfarrheim

Es besteht die Möglichkeit intakte Baby- und Kinderbekleidung, Babyzubehör, Spielzeug, Kinderbücher, Sportartikel uvm. zu erwerben! Für Kaffee, Kuchen und Getränke ist gesorgt (auch zum Mitnehmen). Wir freuen uns auf viele BesucherInnen!

**Termin:**
Sonntag, 28.09.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**
Waidring, Pfarrsaal

<u>Information für StandbetreiberInnen:</u>

**Standgebühr:** € 10,00
Bitte beachten, dass es sich um keinen sortierten Flohmarkt handelt und jeder seinen Stand selber betreut.

**Aufbau:** ab 07:30 Uhr

**Abbau:** bis 13:00

**Anmeldungen für einen Verkaufsstand:**
über online, per Email an es-waidring@tsn.at oder telefonisch unter 0664/4741454 (Nadine).

# Allgemeine Hinweise

Die Erwachsenenschule Waidring ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Christiane Hochfilzer und Nadine Foidl ehrenamtlich geführt.
Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Waidring.

## Anmeldung

Die Anmeldung ist für alle Veranstaltungen unbedingt erforderlich (Vorträge ausgenommen).

Anmelden kann man sich auf unserer Homepage **www.erwachsenenschulen.at/waidring** oder telefonisch im Gemeindeamt Waidring: 05353 52020.

Den Kursbetrag bitte am ersten Tag des jeweiligen Kurses in bar mitbringen.

**Wir bitten um Anmeldung zumindest eine Woche vor Kursbeginn,** damit ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl rechtzeitig abgesagt werden kann. Jede Anmeldung gilt als verbindlich, bei Krankheit bitten wir um rechtzeitige Abmeldung bei uns telefonisch oder per Mail. Wir bitten um Verständnis, dass wir ohne Abmeldung Stornogebühren erheben müssen.

erwachsenenschule

TIROLER BILDUNGS FORUM

## Kontakt

Erwachsenenschule Waidring
Christiane Hochfilzer und
Nadine Foidl

www.
erwachsenenschulen.at/waidring
E-Mail es-waidring@tsn.at
Tel. 0664 534 9778 (Christiane)
Tel. 0664 474 1454 (Nadine)

## Wir danken für die Unterstützung

Gemeinde Waidring

LAND TIROL

Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung