

PROGRAMM HERBST & WINTER 2025/26

ERWACHSENENSCHULE SERFAUS



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



TANZ &
VERGNÜGEN



ERSTE HILFE &
GESUNDHEIT



KULINARIK &
GENUSS



NATUR &
UMWELT



KREATIVITÄT &
HANDWERK



VEREIN &
EHRENAMT



MENTALE
GESUNDHEIT



FINANZ-
BILDUNG



BEWEGUNG FÜR
KÖRPER & GEIST

PROGRAMM

HERBST & WINTER

Liebe BürgerInnen am
Sonnenplateau Serfaus-Fiss-Ladis!
Liebe Interessierte!

Mit der 2. Ausgabe unserer Broschüre dürfen wir Euch recht herzlich begrüßen. Wir blicken zurück auf ein vielfältiges Frühjahr- & Sommerprogramm, das positiv aufgenommen und gebucht wurde. Für unser Team war der Neustart ein Herantasten, welche Themen auf Interesse stoßen, welche Termine neben all den Verpflichtungen in einer Tourismusdestination überhaupt wahrgenommen werden können. Unser Angebot für die Dorfgemeinschaften wird durch Euch lebendig.

Überwältigt von zahlreichen Ideen, kreativen Vorschlägen und tollen Anregungen, die uns am Tag der Dorfgemeinschaft erreicht haben, freuen wir uns das ganze Jahr hindurch über Wunschthemen, sowie über

Angebote, falls Ihr Euer Wissen, Euer Hobby, Eure Profession in einem Vortrag, einem Kurs oder Workshop weitergeben möchtet. Da schlummern viele Talente, die wir gerne sichtbar werden lassen möchten.

Unser Dank gilt den ReferentInnen & TeilnehmerInnen, sowie den Gemeinden für die Unterstützung und Bereitstellung der Räumlichkeiten, um das Kursangebot zu realisieren. Die ersten September-Termine sind bereits gestartet.

Wir wünschen viel Freude beim Schmökern unseres bunten Herbst- & Winterangebotes, freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen & nette Begegnungen, z.B. beim Line Dance....

Herzliche Grüße!
Alice, Birgit, Iris, Nancy, Sigrid, Sylvia
ehrenamtliches Leitungsteam der
Erwachsenenschule Serfaus

Gleich anmelden:
www.erwachsenenschulen.at/serfaus

'25/26

TANZ & VERGNÜGEN



SEITE 05

LINE DANCE - Tanzen ohne Partner
- Spaß für alle!

KULINARIK & GENUSS



SEITE 06

Kekse backen – Weihnachtsbäckerei

How to make SUSHI

„In HÜLSE & FÜLLE“ – Hülsenfrüch-
te richtig zubereiten (LFI)

KREATIVITÄT & HANDWERK



SEITE 08

Kerzen gestalten

Acryl Malworkshop Erwachsene

MENTALE GESUNDHEIT



SEITE 09

Kinder im Volksschulalter psychisch
stärken

Was Stress mit unserem Körper
macht

BEWEGUNG FÜR KÖRPER & GEIST



SEITE 10

Life Kinetik

Nordic Walking Treff – Herbstge-
zwitscher

Rückenfit

Rückenfit sensitiv

BODYWEIGHT Training

ERSTE HILFE & GESUNDHEIT



SEITE 14

Erste Hilfe - Auffrischkurs

Self Healing

Frauenkräuter – Wissen & Anwen-
dung (LFI)

NATUR & UMWELT



SEITE 16

Der Igel im herbstlichen Naturgarten

Herbst Heckenpflanzzeit - mehr als
Thuja und Kirschlorbeer

Vögel - sicher durch das Gartenjahr

Gärten naturnah gestalten -
Wie Tiere sie gestalten würden

FÜR VEREIN & EHRENAMT



SEITE 17

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

FINANZ- BILDUNG



SEITE 18

Zwischen Bauchgefühl & Verstand:
So treffen wir klügere Entscheidungen



Einladung zum Teamwork

Unser Zuhause geht uns alle an.
Sehen wir uns am
Samstag, 20.09.2025 um 9 Uhr
beim Kulturzentrum?

WORLD CLEAN UP DAY

HELFT UNS DIE SERFAUSER NATUR VON MÜLL ZU BEFREIEN

SAMSTAG, 20. SEPTEMBER 2025, 9 UHR

Nähere Information & Anmeldung unter
www.erwachsenenschulen.at/serfaus



TIROLER
BILDUNGS
FORUM





VERANSTALTUNG TANZ & VERGNÜGEN

LINE DANCE - Tanzen ohne Partner - Spaß für alle!

Was ist Line Dance?

Tanzen losgelöst von einem Partner/ einer Partnerin. Jeder tanzt für sich und doch in einer Gruppe.

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer - unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit - in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Line Dance ist mehr als nur ein Tanzstil - es ist ein Lebensgefühl!

Es geht darum als Gruppe zu tanzen, an den eigenen Bewegungen zu arbeiten und das tänzerische Lebensgefühl zu Country - Rhythmen zu erleben und zu genießen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Freude an der Bewegung zur Musik.

»Tanzen kann jeder von jung bis jung geblieben.... Ganz nach dem Motto: Wenn die Füße tanzen lernen, beginnt die Seele zu schweben.«

Tanzstudio Krassnitzer

Hinweis:

mind. 12 TeilnehmerInnen - umso mehr Tänzer, desto größer der Spaß!

Mitzubringen:

Hallensportschuhe mit heller Sohle

Trainerin:

Tanzstudio Krassnitzer

Termin:

Montag, 06.10.2025 - 24.11.2025,
19.30 Uhr
06.10./ 13.10./ 20.10./ 27.10./ 03.11./
10.11./ 17.11./ 24.11.2025

Veranstaltungsort:

Serfaus, Turnsaal, UG Kulturzentrum

Preis:

€ 120,00 (24 UE)

Anmeldeschluss:

29.09.2025





VERANSTALTUNGEN KULINARIK & GENUSS

Kekse backen – Weihnachtsbäckerei

Kekse backen - warum alleine, wenn es im Team viel mehr Spaß macht?

Wer kennt es nicht - der 1. Advent naht und alle freuen sich auf den adventlichen Keksteller. Es fehlt Dir die Zeit & Muße für viele verschiedene Sorten die Rezepte zu suchen, die Einkaufslisten zu schreiben, alle Zutaten zu besorgen und alles auf einmal zu backen.

Mach mit in unserer Weihnachtsbäckerei! In geselliger Runde backen wir gemeinsam Advents-Kekse. Heidi bringt alle Teige schon zubereitet mit, d.h. wir formen, machen Ausstecherle, backen und verzieren. Kreativ sein - backen - abschalten - auf Advent einstimmen!

Ihr geht mit einem fertigen, bunt gemischten Keksteller verschiedenster, selbst gebackener Plätzchen - für eine gemütliche Adventszeit mit Euren Lieben - nach Hause.

Mitzubringen:

- Kochschürze
- Keksausstecher (optional)
- Nudelholz, Backunterlage, Backpinsel (optional)
- leere Keksdose(n)

Hinweis:

mind. 5, max. 12 TeilnehmerInnen

Referentin:

Heidi Glavan

Termin:

Donnerstag, 20.11.2025,
13.00 - 18.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Fiss-Serfaus (Info folgt), stand bei
Drucklegung noch nicht fest

Preis:

€ 35,00 (6 UE)
zzgl. € 25,00 Lebensmittelkosten

Lebensmittelkosten sind vor Ort bar zu zahlen; Kursbeitrag bitte lt. Rechnung an die Erwachsenenschule überweisen.

Anmeldeschluss:

13.11.2025

How to make SUSHI

Tauche ein in die Welt der japanischen Küche und lerne die Kunst der Sushi Zubereitung von Grund auf.

Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir dir Schritt für Schritt,

- wie du Reis richtig zubereitest,
- Gemüse und Fisch optimal schneidest und
- verschiedene Sushi Varianten problemlos meisterst.

Alle Materialien & Zutaten sind für dich vorbereitet – du brauchst nichts mitzubringen.

Gemeinsames Genießen der Sushi-Kreationen mit abgestimmter Weinbegleitung in entspannter Atmosphäre.

Hinweis:

mind. 5, max. 12 TeilnehmerInnen

Referent:

Thomas Thurner, Inhaber der Restaurants Per Du und Neba in Serfaus

Termin:

Freitag, 19.09.2025, 18.00 - 21.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Fiss, Mittelschule Serfaus-Fiss-Ladis,

Preis:

€ 29,00 (3,5 UE)

zzgl. € 60,00 Lebensmittelkosten

Lebensmittelkosten sind direkt vor Ort bar zu zahlen; den Kursbeitrag bitte lt. Rechnung an die Erwachsenenschule überweisen.

Anmeldeschluss:

12.09.2025

"In HÜLSE & FÜLLE" – Hülsenfrüchte richtig zubereiten

Chili con Carne kennst du, aber was soll man denn mit Linsen, Kichererbsen und Co machen?

Hülsenfrüchte bieten vielfältige Möglichkeiten, deinen Speiseplan zu bereichern und Abwechslung auf den Teller zu bringen. Im Kurs lernst du, sie richtig zuzubereiten!

Wir kochen Gerichte, die du kinderleicht zuhause mit regional erhältlichen Lebensmitteln nachmachen kannst.

Hülsenfrüchte sind nicht nur High Protein Sattmacher, sie sind auch nachhaltig, gesund und schmecken!

Mitzubringen:

- Geschirrtuch
- Messer
- Schneidbrett
- Behältnisse oder Schraubgläser
- Kochschürze

Referentin:

Melanie Bernroithner

Termin:

Mittwoch, 20.05.2026: 19.00 - 22.20 Uhr

Veranstaltungsort:

Serfaus, Kulturzentrum,
Dorfbahnstraße 30

Preis:

€ 42,00 (4 UE) zzgl. ca. € 12,00 Lebensmittelkosten

Hinweis:

Diese Veranstaltung wird von den Ortsbäuerinnen über das LFI Tirol organisiert.

Anmeldung:

bei Ortsbäuerin Margit Partl unter
0676/ 842927435

Kursnummer: 7-1004534





VERANSTALTUNGEN

KREA- TIVITÄT & HANDWERK

Acryl Malworkshop Erwachsene

Zeit & Raum für Kreativität und Experimentierfreude!

Entdecke Deine künstlerische Ader oder möchtest Du einfach mal wieder kreativ sein?

Lerne verschiedene Acrylmaltechniken kennen, probiere Dich aus, lasse Dich inspirieren und hole Dir Tipps & Anregungen von Künstlerin Myriam.

Mut zur Farbe! Greife zu Pinsel, Spachtel, Rolle..... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es geht darum Spaß zu haben, für einige Stunden in eine andere Welt abzutauchen und die Freude am Malen gemeinsam zu erleben.

Die Materialkosten umfassen:

- sämtliche Malutensilien sowie
- zwei 50 x 50 cm Leinwände

Hinweis:

mind. 5, max. 12 TeilnehmerInnen

Referentin:

Myriam Hann, Künstlerin

Termin:

Samstag, 11. Oktober 2025
13.00 - 17.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Serfaus, Werkraum Volksschule

Preis:

€ 40,00 (4,8 UE)
zzgl. Materialkosten € 30,00

Materialkosten sind vor Ort bar zu zahlen; Kursbeitrag bitte lt. Rechnung an die Erwachsenenschule überweisen.

Anmeldeschluss:

04.10.2025

Kerzen gestalten

Erlebe Kreativität und Entspannung beim Kerzen gestalten.

Verziere und gestalte Deine Kerze zum Thema Advent, Weihnachten, Geburtstag oder Jubiläum.

Eine mit Liebe angefertigte Kerze ist ein persönliches und einzigartiges Geschenk an Freunde und Familie oder an Dich selbst, um Dein Zuhause im Advent gemütlich zu dekorieren.

Die Materialkosten umfassen:

- zwei verschieden dicke Kerzen
- 1 Kerzenteller
- Sticker, Wachselemente & Dekore aus verschiedenen Materialien

Hinweis:

mind. 5, max. 10 TeilnehmerInnen

Referentin:

Nancy Binnemann

Termin:

Freitag, 14. November 2025,
19.00 - 21.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Serfaus, Kulturzentrum

Preis:

€ 20,00 (3 UE)
zzgl. Materialkosten € 15,00

Materialkosten sind vor Ort bar zu zahlen; Kursbeitrag bitte lt. Rechnung an die Erwachsenenschule überweisen.

Anmeldeschluss:

07.11.2025

»Wie sich entfalten? -
Etwas gestalten!«

Wolfgang Lörzer
deutscher Pädagoge und Autor



ONLINE - VORTRÄGE MENTALE GESUNDHEIT

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.

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



VERANSTALTUNGEN BEWEGUNG FÜR KÖRPER & GEIST

Life Kinetik

Life Kinetik ist ein spielerisches Bewegungstraining, das unsere Wahrnehmung, Koordination und Aufmerksamkeit verbessert.

Jeder profitiert von nur 1 Stunde Training pro Woche durch

- verbesserte Merkfähigkeit und Konzentration
- verbesserte visuelle Wahrnehmung und Koordination
- verbesserte Leistungsfähigkeit unseres Gehirns
- Stressabbau und vermindertes Burnout-Risiko

Für Menschen, die bereits im Ruhestand sind, eignet sich das Training hervorragend zur Vorbeugung von Demenz und zur Sturzprophylaxe durch verbesserte Wahrnehmung und Reaktion.

Hinweis:

Damit der Kurs stattfinden kann, braucht es mind. 6 TeilnehmerInnen.

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung
- Hallen-Sportschuhe mit heller Sohle, alternativ Socken

Trainerin:

Karin Schalber,
lizenzierte Life Kinetik Trainierin

Termin:

Montag 03.11.2025 - 24.11.2025,
8.30 - 9.20 Uhr
03.11./ 10.11. / 17.11./ 24.11.2025

Veranstaltungsort:

Turnsaal Volksschule Serfaus

Preis:

€ 52,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

27.10.2025

»Motivation ist das,
was dich starten lässt.
Gewohnheit ist das, was
dich weitermachen lässt.«

VerfasserIn unbekannt

Nordic Walking Treff – Herbstgezwitscher

Gemeinsame Bewegung an der frischen Luft in der herrlichen Landschaft direkt vor unserer Haustüre: dieses Ganzkörpertraining ist ein Geschenk für Dein Immunsystem und Dein Wohlbefinden.

Es verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems (aerobe Ausdauer), kräftigt 80 bis 90 Prozent aller Muskeln, regt den Stoffwechsel an, bringt erhöhte Blutdruck- und Blutzuckerwerte ins Lot, löst Verspannungen im Bereich des Nackens und der Schultern und fördert die Koordinationsfähigkeit.

Lets walk! Zusammen ist es schöner als alleine: Bei diesem Nordic Walking Treff steht die gemeinsame Bewegung im Vordergrund. Während der abwechslungsreichen Routen wird aber auch die Nordic Walking Lauftechnik vermittelt bzw. vertieft, unterstützt durch Kräftigungs- und Koordinationsübungen während der Zwischenstopps mit fantastischen Aussichten in unsere wunderbare Bergwelt. Der Spaß während des Auf- und Abwärmens sorgt für einen wunderbaren Start in den Tag.

Mitzubringen:

- Nordic Walking Stöcke, sofern vorhanden
- (falls keine vorhanden sind, bitte bei der Anmeldung angeben, können gegen Gebühr ausgeliehen werden)
- Gute Sportschuhe (wir laufen auf verschiedensten Untergründen)
- bequeme und wetterfeste Kleidung (Zwiebelprinzip)
- Kappe/Kopfbedeckung, Handschuhe (bei frischen Herbsttemperaturen)

Hinweis:

Der Schnupper-Treff findet bei (fast) jedem Wetter statt.

Damit der Kurs stattfinden kann, braucht es mind. 3 TeilnehmerInnen.

Trainerin:

Johanna Luggen, Nordic Walking Basic-Instruktor INWA

Termine:

Donnerstag, 18.09.2025 - 09.10.2025,
7.30 Uhr – ca. 9.00 Uhr
18.09./ 25.09./ 02.10./ 09.10.2025

Treffpunkt:

Serfaus Ortseingang, Parkcafé

Preis:

€ 20,00 (8 UE)
ggfs. Ausleihgebühr für Stöcke

Anmeldeschluss:

11.09.2025





Rückenfit

Durch regelmäßiges Rückentraining können Kraft und Beweglichkeit des Rückens erhalten und verbessert sowie die Rückenmuskulatur gestärkt werden. Durch verschiedene Rücken- und Bauchübungen werden Fehlhaltungen und Rückenschmerzen vermieden oder vermindert. In diesem Kurs mobilisieren und stabilisieren wir die Rückenmuskulatur/Wirbelsäule, machen Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen für den ganzen Körper - also ein intensives Training für jede Alters- und Fitnessstufe!

Hinweis:

mind. 5, max. 8 TeilnehmerInnen

Mitzubringen:

- kleines Handtuch
- Trinkflasche
- Hallensportschuhe mit heller Sohle

Trainerin:

Michaela Gstrein, Dipl. Fitness- und Wellnesstrainerin, Group-Fitnesstrainerin und Bergwanderführerin

Termin:

Dienstag, 07.10.2025 - 28.10.2025,
8.30 Uhr - 9.20 Uhr
07.10./ 14.10./ 21.10./ 28.10.2025

Veranstaltungsort:

Fit & Gsund - Fitness Serfaus

Preis:

€ 45,00 (4 UE)

Anmeldeschluss:

30.09.2025

Rückenfit sensitiv

Durch gezielte, schonende Rücken- & Bauchübungen werden Fehlhaltungen und Rückenschmerzen vermieden oder vermindert.

Inhalte:

- Schonende und sanfte Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Sanfte Mobilisation und Flexibilität der Rückenmuskulatur/ Wirbelsäule erhöhen
- Dehnung und Beweglichkeitsübungen für den ganzen Körper
- Entspannung - Verspannungen lösen
- Training für die Altersklasse 60+ aber auch für Alljene die sich und ihrem Körper mit sanften, ruhigen und entspannenden Übungen etwas Gutes tun möchten

Hinweis:

mind. 5, max. 8 TeilnehmerInnen

Mitzubringen:

- kleines Handtuch
- Trinkflasche
- Hallensportschuhe mit heller Sohle

Trainerin:

Michaela Gstrein, Dipl. Fitness- und Wellnesstrainerin, Group-Fitnesstrainerin und Bergwanderführerin

Termin:

Dienstag, 07.10.2025 - 28.10.2025,
9.30 Uhr - 10.20 Uhr
07.10./ 14.10./ 21.10./ 28.10.2025

Veranstaltungsort:

Fit & Gsund - Fitness Serfaus

Preis:

€ 45,00 (4 UE)

Anmeldeschluss:

30.09.2025

**WENIGER
INTENSIV**

BODYWEIGHT Training

Mach dich bereit für ein energiegeladenes, abwechslungsreiches Workout, das nur mit deinem eigenen Körpergewicht funktioniert.

Diese Art des Trainings, bei der Du ausschließlich das Gewicht Deines eigenen Körpers als Widerstand nutzt, eignet sich hervorragend für Anfänger, Fortgeschrittene und selbst für Profi-Sportler, da die Übungen einfach an das eigene Fitnesslevel angepasst werden können.

Flexibilität:

- egal ob Du später zu Hause oder Outdoor weiter trainieren möchtest, alles was Du brauchst, ist Dein Körper und ein wenig Platz

Ganzkörpertraining:

- viele Übungen des Krafttrainings aktivieren mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, was zu einem effektiveren Ganzkörpertraining führt.
- positiver Effekt für Muskelaufbau, Fettverbrennung und Kalorienverbrauch
- Anregung des Stoffwechsels
- das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt
- Entwicklung einer gesunden Körperspannung

Funktionelles Training zur Unterstützung im Alltag:

- Durch dynamische Übungen werden Kraft und weitere grundlegende motorische Fähigkeiten trainiert - Beweglichkeit & Koordination - dadurch verringert sich das Verletzungsrisiko im Alltag.

»Sorge gut für deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.«

Jim Rohn

Anpassung an jedes Fitnesslevel:

- Das Training mit dem eigenen Körpergewicht lässt sich perfekt an Dein persönliches Fitnessniveau anpassen.
- Bodyweight Training, das dich pusht und Spaß macht – sei dabei!

Hinweis:

mind. 6, max. 12 TeilnehmerInnen

Mitzubringen:

- Turnbekleidung
- Hallensportschuhe mit heller Sohle
- kleines Handtuch
- Trinkflasche

Trainer:

Tobias Lässer, Fitnesstrainer & Masseur

Termin:

Montag, 12.01.2026 - 16.02.2026,
19.00 - 19.50 Uhr
12.01./ 19.01./ 26.01./ 02.02./ 09.02./
16.02.2026

Veranstaltungsort:

Serfaus, Turnsaal, UG Kulturzentrum

Preis:

€ 65,00 (6 UE)

Anmeldeschluss:

05.01.2026





VERANSTALTUNG

ERSTE HILFE & GESUNDHEIT

**NEUER
TERMIN**

Erste Hilfe - Auffrischkurs 2 Abende à 4 Stunden

Dieser Kurs gilt als Nachweis für die erfolgte Auffrischung (im Ausmaß von 8 Stunden) im Sinne §40 AStV für betriebliche Ersthelfer.

Inhalte:

- Grundlagen der Ersten Hilfe (Notruf, Basismaßnahmen)
- Leben retten (stabile Seitenlage, Wiederbelebung, Verschlucken, starke Blutung)
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Wunden
- Verletzungen (Wunden, Knochen- und Gelenksverletzungen)

Hinweis:

Damit der Kurs stattfinden kann, braucht es mind. 8 TeilnehmerInnen.

Referent:

Andreas Schmid, Rotes Kreuz Landeck

Termin:

Teil 1: Mittwoch, 15.10.2025,
18.00 - 22.00 Uhr
Teil 2: Mittwoch, 22.10.2025,
18.00 - 22.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Serfaus, Kulturzentrum

Preis:

€ 81,50 (9,6 UE)

Anmeldeschluss:

08.10.2025

»Das Einzige, was man
falsch machen kann,
ist gar nichts zu tun.«

André Gnirke

Self Healing

Aktiviere deine individuellen inneren Ressourcen, um Genesung und Wohlbefinden herbeizuführen.

Entdecke die Kraft der Selbstmassage - lerne Dich selbst besser kennen und verstehen. Wir orientieren uns an den 4 Elementen und deren Zusammenhänge mit bestimmten Körperregionen.

Erde: Die Füße und Unterschenkel tragen uns, bringen uns voran und erden uns.

Wasser: Im Beckenbereich und in den Oberschenkeln dürfen wir loslassen lernen.

Feuer: In unserer Brust ist der Sitz unserer Seele und die Arme lassen uns greifen, wofür wir brennen.

Luft: Unser Geist sitzt im Kopf; speziell die Kieferregion darf über sanfte Streichungen Entspannung und Ruhe erfahren.

- Frühzeitig Zeichen erkennen und intervenieren

- Zusammenhang zwischen körperlichen Reaktionen und mentalem Befinden erkennen
- Durch Streichungen und Faszientechniken Öffnung und Weite erfahren

Hinweis:

mind. 5, max. 15 TeilnehmerInnen

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung
- Hallen-Sportschuhe mit heller Sohle, alternativ Socken

Trainerin:

Stefanie Biber, Physiotherapeutin & Sportlehrerin

Termin:

Montag, 02.03.2026 - 23.03.2026,
19.00 - 21.00 Uhr
02.03../ 09.03. / 16.03./ 23.03.2026

Veranstaltungsort:

Serfaus, Turnsaal Volksschule

Preis: € 125,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:

23.02.2026

Frauenkräuter – Wissen & Anwendung (LFI)

In diesem Workshop geht es um Kräuter, die speziell Frauen in verschiedenen Lebensphasen unterstützen. Von Zyklusbeschwerden über die Wechseljahre bis hin zu allgemeinem Wohlbefinden und Hautpflege.

Wir lernen ausgewählte Heilpflanzen kennen, sprechen über ihre Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten und stellen gemeinsam einfache Produkte her.

Mitzubringen:

Schreibzeug

Referentin:

Mag. Mag. Belinda Loukota

Termin:

Montag, 20.04.2026, 18.00 - 20.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Serfaus, Kulturzentrum,

Preis: € 30,00 (3 UE),

zzgl. € 7,00 Materialaufwand

Hinweis:

Diese Veranstaltung wird von den Ortsbäuerinnen über das LFI Tirol organisiert.

Anmeldung:

bei Ortsbäuerin Margit Partl unter
0676/ 842927435

Kursnummer: 7-1004516





ONLINE - VORTRÄGE

NATUR & UMWELT

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

Der Igel im herbstlichen Naturgarten

Bis Anfang November streift der Igel Nacht für Nacht durch den Garten, um sich für den bevorstehenden Winterschlaf Fettreserven anzufressen und sich nach einem sicheren Winterquartier umzusehen.

Erfahre, wie du den stacheligen Gesellen unterstützen kannst, damit er sicher und gesund die kalte Winterzeit übersteht.

Termin: 09.10.2025, 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

Vögel - sicher durch das Gartenjahr

Vogelgezwitzcher 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 sie gestalten würden

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



ONLINE 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, 13.01.2026, 19.00 Uhr - online

Wie sicher können wir sein? Haftungsfragen im Verein

Termin:
Dienstag, 03.02.2026, 19.00 Uhr - online





ONLINE-VERANSTALTUNG

FINANZ- BILDUNG

Zwischen Bauchgefühl & Verstand: So treffen wir klügere Entscheidungen

**kostenloses
Angebot**

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. Typische Denkfehler wie Verlustaversion (wir fürchten Verluste stärker als wir Gewinne schätzen), Gegenwartsbezogenheit (wir bevorzugen sofortige Belohnungen gegenüber späteren Vorteilen) oder die Überbewertung kleiner Wahrscheinlichkeiten (wie beim Lottospielen) führen dazu, dass wir oft impulsiv, kurzfristig oder irrational handeln.

Konkret heißt das:

- Warum greifen wir im Supermarkt zum Sonderangebot, obwohl wir es nicht brauchen?
- Warum zahlen wir lieber sofort etwas in Raten ab, obwohl es langfristig teurer ist?
- Warum schieben wir es auf, regelmäßig zu sparen – obwohl wir es eigentlich wollen?

Sie erhalten leicht verständliche Erklärungen und praktische Tipps, wie Sie diese Denkfallen erkennen und besser entscheiden.

Referent: Michael Kirchler

Termin:

Montag, 13.10.2025, 19.30 - 21.00 Uhr

Veranstaltungsort: online - via Zoom

Hinweis:

eine Veranstaltung in Kooperation mit der Volkswirtschaftlichen Gesellschaft Tirol

VWGT

ALLGEMEINE HINWEISE

ANMELDUNG

Bitte vorzugsweise über die Homepage der Erwachsenenschule:
www.

erwachsenenschulen.at/serfaus

Kursplätze werden nach dem Einlangen der Anmeldung vergeben.

Bei Fragen erreichen Sie uns unter der Mailadresse es-serfaus@tsn.at oder telefonisch Montag bis Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr unter 0676 842927426.

Sollten Sie keinen Internetzugang über PC, Smartphone oder Tablet haben, melden Sie sich gerne auch telefonisch an.

BEZAHLUNG

Bitte zahlen Sie den Kursbetrag auf das Konto der Erwachsenenschule ein.

Konto: Erwachsenenschule Serfaus
Raiffeisenbank Serfaus
IBAN: AT27 3631 5000 0002 3127



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



KURSE AUF ANFRAGE

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

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/serfaus



ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenenschule Serfaus ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsförums.

Sie wird von Alice Schalber, Birgit Hemscheidt, Sigrid Oberacher, Sylvia Kiligan, Iris Muck und Nancy Binne-
mann ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Home-
page der Erwachsenenenschule.

INFORMATION

Informationen über unser gesamtes Kursangebot finden sich auch im Internet unter www.erwachsenenschulen.at/serfaus/

KONTAKT

Erwachsenenschule Serfaus
www.erwachsenenschulen.at/serfaus

E-Mail: es-serfaus@tsn.at
telefonisch:

Montag - Freitag, 9.00 bis 11.00 Uhr
T 0676 842927426



DANKE, DEN PARTNERN & FÖRDERERN



Gemeinde
Serfaus



 **Bundesministerium**
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



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