

PROGRAMM HERBST & WINTER 2025/26

BILDUNG & KULTUR

SÖLL



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



**KREATIVITÄT &
HANDWERK**



**ERSTE &
HILFE**



**FINANZ-
BILDUNG**



**KULINARIK &
GENUSS**



**FITNESS &
BEWEGUNG**



**DIGITALI-
SIERUNG**



**GESUNDHEIT &
WOHLBEFINDEN**



SICHERHEIT



**NATUR &
UMWELT**



**KINDER &
JUGENDLICHE**



**FÜR VEREIN &
EHRENAMT**



**MENTALE
GESUNDHEIT**

PROGRAMM

HERBST & WINTER

Liebe Söllerinnen & Söller,
liebe Freude der
Erwachsenenschule!

Bereits Wilhelm Busch hat erkannt,
wie wichtig Bildung ist
und dies in „Max und Moritz“ nie-
dergeschrieben:

„Also lautet ein Beschluß:
daß der Mensch was lernen muß.
Nicht allein das ABC
bringt den Menschen in die Höh ...“

Sondern auch im Backen, Kochen
mit viel Fisch, vielleicht mit Rochen,
übt sich ein vernünftig Wesen
und wird auch neue Rezepte lesen.

Nicht allein in Gymnastiksachen
soll der Mensch sich Mühe machen,
sondern auch beim Tanzen schwit-
zen und bei gutem
Essen zusammensitzen.

Der Schi muss laufen, das ist klar,
aber auch Räuchern, Basteln, Foto-
grafieren ist wunderbar.
Erste Hilfe ist sehr wichtig,
und „Girls in Politics“ machen ihre
Sachen richtig.

Dass dies mit Bedacht geschieht,
man in diesem Heft hier vieles sieht.
Drum habt nun Spaß, es zu studie-
ren und rafft euch auf, allerlei zu
probieren!

Mit den besten Empfehlungen
vom Team der
Erwachsenenschule Söll



v.l.: Brigitte Hasslacher, Michael Haselsberger, Sabine Edinger,
Melanie Treichl, Irene Zott, Ing. Wolfgang Knabl

KREATIVITÄT & HANDWERK



AB SEITE 04

Fotoworkshop: Landschaftsfotografie
Filzen von 2 zauberhaften Elfen
Wachskurs, Ski alpin/Tourenski
Vom Schaf zum Faden – Wolle spinnen
für Anfänger/innen mit der Handspindel

KULINARIK & GENUSS



AB SEITE 06

Kreative Sushi-Werkstatt
Indisch kochen mit Rosa
Backkurs - Salzstangerl, Weinbeerweckerl & Co

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



AB SEITE 08

Räuchern mit Harzen & heimischen Kräutern
Schlaf gut! – Entspannt durch die Nacht, fit durch den Tag

KINDER & JUGENDLICHE



AB SEITE 10

Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 2 - 4 Jahren
Girls in politics
Laternenbaukurs für Kinder
Kinderbuch - Polsterlesung: Luis - das Marmeltier, das nicht pfeifen konnte
Warten auf's Christkind

ERSTE & HILFE



AB SEITE 07

Erste-Hilfe-Grundkurs (16h)

SICHERHEIT



AB SEITE 19

Versicherung – Tipps & Informationen

FITNESS & BEWEGUNG



AB SEITE 15

Line Dance
Tanzkurs für Anfängerinnen & Anfänger
Power Workout
Bodyweight-Training
Rückengymnastik
YOGA
Männer - Kraftausdauer Training



AB SEITE 19

FINANZBILDUNG

Zwischen Bauchgefühl & Verstand:
So treffen wir klügere Entscheidungen

FÜR VEREIN & EHRENAME



AB SEITE 20

Vorstandsmitglieder scheiden aus! - gute Weiterentwicklung im Verein
Vereinsrichtlinien NEU - was sich für Vereine mit Feber 2025 geändert hat
So gelingt Nachhaltigkeit im Verein
(Kinder-)Schutzkonzepte im Verein
Haftungsfragen im Verein
Fortbildungsakademie für Ehrenamtliche und alle, die sich freiwillig engagieren möchten

DIGITALISIERUNG



AB SEITE 23

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

MENTALE GESUNDHEIT



AB SEITE 21

Mentale Gesundheit - das tut gut! - online



AB SEITE 22

NATUR & UMWELT

Natur im Garten



VERANSTALTUNG KREATIVITÄT & HANDWERK

Bild: iStock

Fotoworkshop: Landschaftsfotografie

Begib dich mit Hobbyfotograf Thomas Lackner auf eine kreative Foto-Exkursion in die Natur! In diesem praxisnahen Nachmittags-Workshop lernst du die Grundlagen der Landschaftsfotografie kennen – von Bildkomposition über den richtigen Einsatz von Licht bis hin zu nützlichen Kameraeinstellungen. Ideal für Einsteiger und Hobbyfotografen, die ihre Fähigkeiten unter freiem Himmel verbessern möchten.

Kursleiter:
Thomas Lackner, Hobbyfotograf

Termin:
Freitag, 31.10.2025,
15:00 - 17:30 Uhr (3 UE)
Ersatztermin bei Schlechtwetter:

Freitag, 07.11.2025

Kursort:
Mittelschule Söll Scheffau

Kosten:
€ 28,00 pro Person

Mitzubringen:
die eigene Kamera (mit vollem Akku) und festes Schuhwerk, da wir draußen fotografieren. Wenn vorhanden, kannst du gerne dein Stativ mitnehmen.

Teilnahmezahl:
max. 6 Personen

Anmeldung:
www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:
24.10.2025

Veranstalter:
Erwachsenenschule Söll



Filzen von 2 zauberhaften Elfen

An diesem Nachmittag werden mit Unterstützung unserer erfahrenen Kursleiterin Barbara 2 federleichte und schwebende Elfen aus hochwertiger Merinowolle gestaltet. Viele verschiedene Farben stehen zur Auswahl, jede dieser Elfen wird ein individuelles Einzelstück, somit sind sie auch als persönliches Geschenk bestens geeignet!

Kursleiterin:

Barbara Fürst

Termin:

Freitag, 14.11.2025,
14:00 - 19:00 Uhr, (6 UE)

Kursort:

Pfarrzentrum Söll

Kosten:

€ 45,00 pro Person,
inkl. Materialaufwand

Teilnahmezahl:

max. 12 Personen

Teilnahme ab 12 Jahren möglich

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell

oder telefonisch in der Gemeinde Söll

Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

07.11.2025

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll
Kath. Bildungswerk



Wachskurs, Ski alpin/Tourenski

In diesem Kurs wird gezeigt, wie Skier optimal gepflegt werden. Dazu gehört das richtige Wachsen für bestes Gleiten sowie das Kantenschleifen für sicheren Halt auf Piste und im Gelände. Auch die Reparatur kleiner Belagsschäden und Tipps für eine längere Lebensdauer der Ski sind Teil des Kurses. Schritt für Schritt geht es durch den gesamten Ablauf, sodass die Ausrüstung immer in Top-Zustand bleibt und der Spaß im Schnee garantiert ist..

Kursleitung:

WSV Söll

Termin:

Mittwoch, 19.11.2025

19:30 - ca. 21:00 Uhr, (2 UE)

Kursort:

Mittelschule Söll Scheffau, WSV Raum

Kosten:

€ 10,00 pro Person

Teilnahmezahl:

max. 15 Personen

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell

oder telefonisch in der Gemeinde Söll

Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

12.11.2025

Veranstalter:

WSV Söll





Vom Schaf zum Faden – Wolle spinnen für Anfänger/innen mit der Handspindel

Die Teilnehmenden erleben die Entstehung von Garn, verstehen alte Handwerkskunst und erkennen den Wert natürlicher Materialien und traditioneller Arbeit.

Was wir machen...

Theorie:

- Besprechung und geschichtlicher Überblick: Seit wann wird Wolle gesponnen?
- Welche Materialien gibt es? (pflanzlich, tierisch, synthetisch) – mit Anschauungsmaterial
- der Weg von der Schur bis zum fertigen Faden wird erklärt
- es wird gezeigt, was man aus dem Garn anschließend herstellen kann
- Unterschiede zwischen Spinnrad und Handspindel
- Aufbau eines Spinnrads

Praxis:

- Erklärung - worum geht es beim Spinnen, worauf ist zu achten?
- erste Versuche, mit der Handspindel eigenen Faden zu spinnen

Hinweis:

Handspindeln und Wolle werden von mir mitgebracht (selbst hergestellt), damit alle gleichzeitig das Spinnen ausprobieren können.

Kursleiterin:

Martina Pletzer

Termin:

Mittwoch, 21.01.2026
19:00 - 21:00 Uhr, (2,5UE)

Kursort:

Volksschule Söll

Kosten:

€ 15,00 zzgl. ca. € 15,00 pro Person Materialaufwand je nach Wolle Verbrauch

Teilnahmezahl:

max. 15 Personen

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

14.01.2025

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll

»Wer immer tut,
was er schon kann,
bleibt immer das,
was er schon ist.«

Henry Ford



VERANSTALTUNG ERSTE & HILFE



Bild: freepik

Erste-Hilfe-Grundkurs (16h)

Dieser Kurs gilt sowohl als Nachweis für die erfolgte Unterweisung in lebensrettenden Sofortmaßnahmen entsprechend der Führerscheingesetz-DV 1997, § 6 sowie als Nachweis für die erfolgte Ausbildung (im Ausmaß von mind. 16 Stunden) im Sinne §40 AStV für betriebliche Ersthelfer.

Darüber hinaus erfüllt dieser Kurs die gesetzlichen Anforderungen folgender Gesetze und Verordnungen:

- § 26 Abs. 3 ASchG
- § 26 Abs.3 B-BSG
- § 40 Abs.2 B-AStV für Ersthelfer:innen
- § 31 Abs. 5 bis 6 BauV§ 41b Abs. 1 Z 2 ChemG 1996 bzw. §5 Giftverordnung 2000

Inhalte sind alle Maßnahmen der Ersten Hilfe:

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

Kursleitung:

Rotes Kreuz Ortsstelle Sölllandl

Kurszeiten:

Dienstag, 07.10. & Mittwoch, 8.10.2025
Dienstag, 14.10. & Mittwoch, 15.10.2025
jeweils von 18:00 - 22:00 Uhr

Kursort:

Volksschule Söll Medienraum

Kursbeitrag:

€ 90,00 pro Person (inkl. aller Gebühren, Kursmaterialien und Teilnehmerunterlagen)

Teilnahmezahl:

Max. 18 TeilnehmerInnen

Anmeldung:

telefonisch unter 057 144 5001
oder online auf <https://oerk.at/eh-soll2025> erfolgen.

Anmeldeschluss:

05.10.2025

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll &
Rotes Kreuz Kufstein





VERANSTALTUNGEN KULINARIK & GENUSS



Bild: pixabay

Kreative Sushi-Werkstatt

Sushi einmal anders: Mit Alexandra Embacher – kulinarische Journalistin, Rezept-Kolumnistin und Finalistin der Puls 4-Kochshow „Kochgiganten“ – geht es auf eine kreative Reise durch die Welt des Sushi. Es wird Reis gekocht, in Algen gerollt und mutig mit Aromen experimentiert. Auf dem Programm steht Crossover-Küche, die Rezepte zum Mitnehmen gibt's oben drauf. Wer Lust auf Sushi abseits der Klassiker hat, ist hier genau richtig.

Kursleiterin:

Alexandra Embacher –
(unterstützt von Julia Embacher-Obernosterer)

www.alexandraembacher.at

Kurszeiten:

Donnerstag, 19.02.2026,
19:00 - 22:00 Uhr (3,5 UE)

Kursort:

Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:

€ 25,00 zzgl. Materialaufwand € 25,00
pro Person für Lebensmittel

Teilnahmezahl:

max. 14 Personen

Mitzubringen:

Kochschürze

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11



Anmeldeschluss:
09.02.2026

Veranstalter:
Erwachsenenschule
Söll



Indisch kochen mit Rosa

Ein Abend voller Farben, Düfte und Geschmack! Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der indischen Küche und zaubern bunte Gerichte mit typischen Gewürzen und frischen Zutaten. Rosa zeigt dir einfache, authentische Rezepte – wir kochen, probieren und genießen zusammen. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Neugier und Freude am Kochen!

Kursleiterin:

Rosa Maria Pardhan

Kurszeiten:

Mittwoch, 05.11.2025,
19:00 - ca. 21:30 Uhr (3 UE)

Kursort:

Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:

€ 25,00 zzgl. Materialaufwand € 20,00
pro Person für Lebensmittel

Teilnahmezahl:

max. 12 Personen

Mitzubringen:

Kochschürze

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

29.10.2025

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll



Backkurs - Salzstangerl, Weinbeerweckerl & Co

An diesem Abend zeigt Manfred, wie mit wenig Arbeitsaufwand und wenigen Zutaten köstliches Kleingebäck ganz ohne Chemie und künstliche Zusatzstoffe hergestellt wird. Die Kostproben, die jeder heim mitnimmt, werden euch überzeugen und zum selber Backen animieren.

Kursleiterin:

Manfred Atzl, gelernter Bäcker mit langjähriger Erfahrung

Kurszeiten:

Mittwoch, 14.01.2026,
19:00 - ca. 20:40 Uhr (2 UE)

Kursort:

Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:

€ 20,00, inkl. Materialaufwand

Teilnahmezahl:

max. 12 Personen

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

07.01.2026

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll





VERANSTALTUNGEN

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



Bild: pixabay

Räuchern mit Harzen & heimischen Kräutern

Räuchern mit Harzen und heimischen Kräutern, Tradition und Wohlbefinden in einem. In einem Vortrag erläutert Bettina verschiedene Methoden des Räucherns mit Harzen und Kräutern.

Es werden die Jahreskreisfeste und die damit verbundenen Traditionen besprochen. Anhand einer Demonstration zeigt Bettina eine Hausreinigung mit Kohle vor, sowie das sanfte Räuchern mit einem Stövchen.

Im Anschluss darf sich jeder Teilnehmer eine Räuchermischung zusammenstellen und mit nach Hause nehmen. Jeder Teilnehmer bekommt ein ausführliches Skript und zwei kleine Geschenke mit.

Kursleiterin:

Bettina Ascher, dipl. Kräuterpädagogin

Kurszeiten:

Donnerstag, 27. 11. 2025,
18:30 - ca. 22:00 Uhr, (4 UE)

Kursort:

Volksschule Söll

Kursbeitrag:

€ 50,00 pro Person
inkl. Materialkosten

Teilnahmezahl:

max. 15 Personen

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

21.11.2025

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll



Schlaf gut! – Entspannt durch die Nacht, fit durch den Tag

Einschlaf- bzw. Durchschlafschwierigkeiten, müde aufwachen, unruhige Nächte,...

immer mehr Menschen leiden unter solchen und ähnlichen Schlafstörungen. Aber wer oder was raubt uns den Schlaf? Wie viel Schlaf brauchen wir überhaupt? Wie kann eine „unausgeschlafene Gesellschaft“ morgens „wachgerüttelt“ und wieder leistungsfähig werden? Welche Tipps oder Regeln gib es für einen „gesunden“ Schlaf? Antworten auf diese und andere Fragen werden in theoretischer und praktischer Form durchgenommen. Die Themen Entspannung und „Ent-pflichtung“ als Basis für einen guten Schlaf sind ebenfalls wichtige Bestandteile des Seminars.

Ziel:

- Gesundheit fördern
- Die Wichtigkeit des Schlafs erkennen, aber gleichzeitig dem Thema Schlaf wieder weniger Bedeutung schenken, um Druck weg zu nehmen.
- Leichter Umgang mit dem Thema Schlaf und bessere Schlafqualität erreichen

Zielgruppe:

- Menschen, die Schlafprobleme haben
- All jene, die einfach Interesse daran haben, mehr über die Zusammenhänge zwischen Gesundheit / Leistungsfähigkeit und das „Phänomen Schlaf“ im Allgemeinen zu erfahren

»Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.«

Immanuel Kant

Durchführung:

In diesem Workshop erhalten die TN theoretisches Wissen in anschaulicher, kurzweiliger Vortragsform. Sie haben die Möglichkeit, einzelne Übungen praktisch auszuprobieren. Frage-, Diskussions- und Austauschmöglichkeit.

Kursleiterin:

Mag. Tanja Gstrein-Schöffthaler

Kurszeiten:

Freitag, 06.02.2026,
14:00 - ca. 18:00 Uhr
(Teil 1 ca. 2 Stunden - Pause nach Bedarf - Teil 2 ca. 1,5 - 2 Stunden)

Kursort:

Pfarrzentrum Söll

Kursbeitrag:

€ 40,00 pro Person

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

23.01.2026

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll &
Kath. Bildungswerk





VERANSTALTUNGEN KINDER & JUGENDLICHE

Bild: freepik

Eltern-Kind-Turnen mit Kindern von 2 - 4 Jahren

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung mit verschiedenen Bewegungslandschaften. Der Turnsaal wird jedes Mal aufs Neue zum Spielplatz für Kinder, wodurch spielerisch die Geschicklichkeit und die motorischen Fähigkeiten gefördert werden.

Die Eltern oder Großeltern werden von den Kindern automatisch mit eingebunden und können an der Erfahrung teilhaben.

Kursleiterinnen:

Sarah Lasser & Johanna Egger,
Physiotherapeutin

Kurszeiten:

Donnerstag, 16.10. / 23.10. / 06.11.
/ 13.11. / 20.11.25
15:00 - 16:30 Uhr (90 min)

Kursort:

Volksschule Söll

Kursbeitrag:

€ 38,00 pro Erwachsenen mit Kind

Teilnahmezahl:

max. 12 Personen

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken
bzw. Hallenschuhe, Trinkflasche

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

10.10.2025

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll



Girls in politics

Du bist zwischen 10 und 14 Jahren und wolltest schon immer wissen, was ein Bürgermeister macht?

Dann begleite einen Vormittag deinen Bürgermeister Ing. Wolfgang Knabl und bekomme einen Einblick in die Aufgaben der Gemeinde und den Alltag deines Bürgermeisters.

Kursleiter:

Ing. Wolfgang Knabl

Kurszeiten:

Samstag, 11.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

Kursort:

Gemeindeamt Söll

Anmeldung:

Keine Anmeldung

Veranstalter:

Gemeinde Söll



Laternenbaukurs für Kinder

Der Tag hat bereits umgedreht und die Nächte werden stetig länger. Ein ganz besonderer Brauch ist, an Weihnachten das Friedenslicht nach Hause zu holen. Dafür basteln wir in der Tischlerwerkstatt eine Laterne aus Holz mit Glaswänden. Wir freuen uns auf einen fröhlichen Nachmittag voller Kreativität und Arbeitsfreude!

Kursleiterin:

Christof und Manfred Obwaller

Kurszeiten:

Freitag, 14.11.2025
13:00 - ca. 16:00 Uhr, (3,5 UE)

Kursort:

Werkstätte Tischlerei Obwaller
Mühlal 36, Itter

Kursbeitrag:

€ 17,00 pro Kind
inkl. Materialaufwand

Teilnahmezahl:

max. 20 Kinder
Kinder ab 7 Jahren, gerne auch zusammen mit Mama oder Papa

Anmeldung:

Tel.: 0664 730 970 88

Anmeldeschluss:

07.11.2025

Veranstalter:

Kath. Bildungswerk &
Kultur Söll





Kinderbuch - Polsterlesung: Luis - das Murmeltier, das nicht pfeifen konnte

Der Autor Gerhard Huber aus Niedern-
dorf liest für die Kinder aus seinem
Buch vor. Das Buch handelt vom klei-
nen Murmeltier Luis, der nicht pfeifen
kann. Mit guten Freunden, Zusammen-
halt und schlaun Ideen finden sich
aber immer gute Lösungen!

Hinweis:
Für Kinder und ab 5 Jahren



Autor:
Gerhard Huber

Zeit:
Donnerstag, 09.10.2025,
16:00 - 16:45 Uhr

Veranstaltungsort:
Pfarrzentrum Söll

Kosten:
Freiwillige Spenden

Mitzubringen:
ein Kissen zum Sitzen

Anmeldung:
keine Anmeldung

Veranstalter:
Kath. Bildungswerk &
Öffentliche Bücherei Söll



Warten auf's Christkind

Der 24. Dezember ist für Kinder nicht
nur einer der aufregendsten Tage im
Jahr, er vergeht auch viel zu langsam.
Um den Söller Kindern die Wartezeit
auf das Christkind ein wenig zu ver-
kürzen, ladet die Landjugend Söll zum
Spielen und Basteln in die Volksschule
Söll ein.

Leitung:
Landjugend Söll

Termin:
Dienstag, 24.12.2025, 09:00 - 11:30 Uhr

Kursort:
Volksschule Söll

Hinweis:
Leider ist es nicht möglich, Kinder
unter 3 Jahren mit zu betreuen.

Anmeldung:
Keine Anmeldung erforderlich

Veranstalter:
Landjugend Söll





VERANSTALTUNGEN FITNESS & BEWEGUNG

Tanzkurs für Anfängerinnen & Anfänger

Du liebst Musik, Bewegung und möchtest (wieder) das Tanzbein schwingen? Dann ist unser Tanzkurs genau das Richtige für dich!

Was erwartet dich?

In entspannter Atmosphäre unterrichten Josef und die ehemalige Turniertänzerin Daniela Haselsberger mit viel Freude und Erfahrung die beliebtesten Gesellschaftstänze:

- Walzer
- Discofox
- Polka
- Bayrischer
- und auf Wunsch gerne weitere Tänze

Für wen?

Egal ob Anfänger:in, Wiedereinsteiger:in oder Tanzbegeisterte mit Vorkenntnissen - bei uns ist jeder willkommen!

Kursleiterin:

Daniela und Josef Haselsberger

Kurszeiten:

Freitag, 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. /
05.12. / 12.12.2025
19:30 - ca. 21:00 Uhr (11 UE)

Kursort:

Musikschule Söll

Kursbeitrag:

€ 80,00 pro Person

Teilnahmezahl:

max. 12 Paare,
paarweise Anmeldung von Vorteil

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

31.10.2025

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll





Line Dance

Was ist Line Dance?

Eine eigenständige Tanzform, die keinen Tanzpartner erfordert und bei der die Tänzer als Einzelpersonen in gemischten Reihen (Line) vor- u. nebeneinander tanzen.

Line Dance ist Training für Körper und Geist. Es ist für Interessierte ohne Tanz Erfahrung, als auch für fortgeschrittene Tänzer/innen bestens geeignet.

Kursleiterin:

Margit Koller

Kurszeiten:

Dienstag, 21.10. / 04.11. / 11.11. /
18.11. / 25.11.2025,
19:00 - ca. 21:40 Uhr (2 UE)

Kursort:

Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:

€ 35,00 pro Person

Teilnahmezahl:

max.. 25 Personen

Anmeldung:

www.erwachsenenschulen.at/soell
oder telefonisch in der Gemeinde Söll
Meldeamt 05333/5210 11

Anmeldeschluss:

17.10.2025

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll



»Tanz ist die verborgene
Sprache der Seele.«

Martha Graham

Männer -

Kraftausdauer Training

Fit in den Herbst und Winter mit dem Männer - Kraftausdauertraining, wobei der Schwerpunkt im Bereich der Kräftigung durch gezieltes Zirkeltraining sowie die Beweglichkeit durch Mobilisierung des Körpers gefördert wird.

Kursleiterin:

Lena Treichl

Kurszeiten:

Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr
Herbststart: 17.09.2025 - 17.12.2025
Frühjahrsstart: 07. 01.2026

Kursort:

Volksschule Söll

Kursbeitrag:

€ 65,00 für 12 Trainingseinheiten

Mitzubringen:

Turnkleidung sowie Hallenschuhe

Anmeldung:

Kontaktperson für Information und
Neuanmeldung:
Gebhard Embacher, 0660/2165920

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll



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

Jim Rohn

YOGA

Yoga ist für jeden geeignet - egal welches Alter oder Vorkenntnisse. Die Yogastellungen und Atemübungen werden besonders schonend für den Körper ausgeführt. Dies erhöht deine Mobilität, kräftigt und entspannt gleichermaßen und verbessert deine körperliche und geistige Gesundheit.

Kursleiter:
Enrico Maggi

Kurszeiten:
Immer Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
(ausgenommen Feiertage & Schulferien)

Kursort:
Turnsaal Kindergarten Söll

Kursbeitrag:
€ 80,00 pro 10er Block
erste Stunde kostenlos

Mitzubringen:
entsprechende Kleidung, Yogamatte, Polster und Decke

Anmeldung:
keine Anmeldung erforderlich,
Einstieg jederzeit möglich!

Information:
Sarah Horngacher, 0664/3480793
turnvereinsoell@gmail.com

Veranstalter:
Turnverein Söll



Power Workout

Ausdauer und Krafttraining stehen bei dieser Trainingseinheit im Mittelpunkt. Durch systematische Übungen für die Verbesserung der Grundlagenausdauer sowie durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wird der Muskelapparat gestärkt und die Herz-Kreislaufleistung verbessert.

Kursleiterinnen:
Sarah Horngacher, Margit Koller & Sarah Gogl-Berger

Kurszeiten:
Immer Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr
(ausgenommen Feiertage & Schulferien)

Kursort:
Turnsaal Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:
€ 35,00 pro 10er Block
erste Stunde kostenlos

Mitzubringen:
entsprechende Kleidung, Hallenschuhe, Matte, Getränk und Handtuch

Anmeldung:
keine Anmeldung erforderlich,
Einstieg jederzeit möglich!

Information:
Sarah Horngacher,
0664/3480793
turnvereinsoell@gmail.com

Veranstalter:
Turnverein Söll





Bodyweight-Training

Das Bodyweight-Training besteht aus einer Kombination von Kraft, Ausdauer und Mobilität. Der Fitnesszustand steigert sich automatisch durch das kontrollierte, wiederholte Einsetzen seiner eigenen Körperkraft.

Kursleiter:

Enrico Maggi

Kurszeiten:

Immer Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
(ausgenommen Feiertage & Schulferien)

Kursort:

Turnsaal Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:

€ 35,00 pro 10er Block
erste Stunde kostenlos

Mitzubringen:

entsprechende Kleidung,
Hallenschuhe, Matte, Getränk und
Handtuch

Anmeldung:

keine Anmeldung erforderlich,
Einstieg jederzeit möglich!

Information:

Sarah Horngacher,
0664/3480793
turnvereinsoell@gmail.com

Veranstalter:

Turnverein Söll



Rückengymnastik

Stärke deinen Rücken und Körper mit dieser angenehmen Trainingseinheit. Ein stabiler Rumpf bildet die Basis für alle Bewegungsabläufe. Mit dem gezielten Training wird man merken, dass nicht nur während des Turnens, sondern auch im Alltag viele Bewegungen leichter fallen werden.

Kursleiterinnen:

Johanna Haselsberger

Kurszeiten:

Immer Montag, 19:00 - 20:00 Uhr
(ausgenommen Feiertage & Schulferien)

Kursort:

Gymnastikraum
Mittelschule Söll Scheffau

Kursbeitrag:

€ 35,00 pro 10er Block
erste Stunde kostenlos

Mitzubringen:

entsprechende Kleidung, Matte und
Polster

Anmeldung:

keine Anmeldung erforderlich,
Einstieg jederzeit möglich!

Information:

Sarah Horngacher,
0664/3480793
turnvereinsoell@gmail.com

Veranstalter:

Turnverein Söll





VER- SICHER -UNG

Versicherung – Tipps und Informationen

Viele Aspekte wie Alter, Gesundheit, Familiensituation, Freizeitgestaltung, Wohnsituation und noch viele mehr haben Einfluss auf die Wahl der optimalen Versicherungslösung. Was sind existenzielle Bedrohungen? Gibt es Versicherungspflichten? Welche Versicherungslösungen gibt es? In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps und Informationen für Ihre „Sicherheit im Leben“, praxisnahe präsentiert mit Beispielen aus dem Versicherungsalldtag.

Referent:

Rainhard Bichler

Termin:

Donnerstag, 09.10.2025,
19:30 - ca. 20:30 Uhr (1 UE)

Kursort:

Volksschule Söll

Kursbeitrag:

Freiwillige Spenden

Anmeldung:

keine Anmeldung

Veranstalter:

Erwachsenenschule Söll



ONLINE-VERANSTALTUNG FINANZ- BILDUNG

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





VERANSTALTUNGEN FÜR VEREIN & EHRENAME

**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

**kostenloses
Angebot**

Fortbildungsakademie für Ehrenamtliche & alle, die sich freiwillig engagieren möchten

Um das ehrenamtliche Engagement zu fördern, organisieren die Freiwilligenzentren Kitzbüheler Alpen, Pillerseetal/Leukental und KUUSK in Zusammenarbeit mit dem Tiroler Bildungsforum Kurzseminare in der Region.

Preis:

kostenlos auf Grund der Förderung von Bund, Land Tirol & Europäischer Union

Veränderungen & Krankheitsbilder im Alter

Termin / Ort: Donnerstag, 09.10.2025,
19.00 Uhr, St. Johann

Depression & Burn-out erkennen und reagieren

Termin / Ort: Donnerstag, 06.11.2025,
19.00 Uhr, St. Johann

Menschen mit Behinderung begegnen

Termin / Ort: Donnerstag, 20.11.2025,
19.00 Uhr, St. Johann

(Kinder-)Schutzkonzepte im Verein entwickeln und umsetzen

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

Durch Leseförderung zur Lesebegeisterung

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

Aufeinander zugehen & zuhören

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



ONLINE - VORTRÄGE MENTALE GESUNDHEIT

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.

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

**kostenloses
Angebot**



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](https://www.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

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 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 - SEMINAR DIGITALISIERUNG

ONLINE

CANVA kann was! -

Social Media Posts, Plakate, Flyer, Graphic Hacks oder Videos schnell erstellt

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.

Inhalt:

- Installation und Anmeldung
- Rundumblick: Was kann Canva?
- Genauer Blick ins MagicStudio
Wie arbeitet man im Team?
- Wie kann ich Fotos schnell bearbeiten?
- Welche Apps sind sinnvoll?
- Erstellen von Instagram-Posts und WhatsApp-Status

Termine zur Auswahl:

Dienstag, 14.10.2025, 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.

Inhalt:

- Videos, Dokumente und Präsentationen erstellen
- Erklärvideos erstellen
- Tondokumente und Musik schneiden
- Tipps und Tricks, um schneller zu arbeiten
- Graphic Hacks für Social Media
- Erstellen einer einfachen Landing-Page (Website)

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](https://www.tiroler-bildungsforum.at)





ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Söll ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Michael Haselsberger, Brigitte Hasslacher, Irene Zott, Melanie Treichl, Sabine Edinger, Ing. Wolfgang Knabl ehrenamtlich geführt.

Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule.

KONTAKT & INFORMATION

Details zur Anmeldung sind bei der jeweiligen Kursbeschreibung angeführt. Der Kursbeitrag ist am ersten Kurstag mitzubringen.

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

Kontakt:
erwachsenenschule-soell@tsn.at

PROGRAMMÄNDERUNG

Die Erwachsenenschule behält sich Änderungen von Kurstagen, Terminen, Zeiten, Veranstaltungsorten sowie Ab-sagen vor.

ERWACHSENENSCHULEN.AT/SOELL

**DANKE DEN
FÖRDERERN**



Gemeinde Söll



**Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung**



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