

PROGRAMM HERBST & WINTER 2025/26

ERWACHSENENSCHULE

VOLDERS



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



GESUNDHEIT &
ERNÄHRUNG



NATUR &
UMWELT



SPRACHEN



MENTALE
GESUNDHEIT



BEWEGUNG &
GESUNDHEIT



THEATER &
LESUNG



FÜR KINDER



FINANZBILDUNG



DIGITALI-
SIERUNG



EHRENAMT &
VEREINE



MUSIK

PROGRAMM

HERBST & WINTER

Herzlich willkommen zum neuen Kursprogramm Herbst & Winter 2025/2026!

Wir freuen uns riesig über das große Interesse und die rege Teilnahme am Angebot der Erwachsenenschule. Noch nie zuvor durften wir als Team so viele Anmeldungen verzeichnen.

Ein herzliches Dankeschön gilt allen Referentinnen, Referenten und Kursleitungen, die wir für dieses Programm gewinnen konnten – ohne euch wäre das alles nicht möglich!

Neuigkeiten & Highlights der kommenden Saison:

- Wir laden herzlich ein zur spannenden Krimi-Lesung mit Tiroler Autoren – Gänsehaut garantiert!
- Für unsere kleinen Gäste gibt es ein liebevoll gestaltetes Figurentheater, das Kinderherzen höher schlagen lässt.
- Außerdem dürfen sich Interessierte auf neue Workshops, tolle Bewegungsprogramme und praktische Kurse rund um Gesundheit, Ernährung und Natur freuen!

Eine kleine Änderung im Kursangebot: Unsere liebe Stefanie Lazarus wird das BBP-Training aus privaten Gründen nicht mehr weiterführen. Wir freuen uns aber, dass sie uns weiterhin im Bereich Aqua Gym erhalten bleibt!

Die Leitung des BBP-Kurses übernimmt ab Herbst Annalena Mayer, die mit viel Engagement und frischen Ideen in die neue Saison startet – herzlich willkommen im Team!

Alle aktuellen Informationen, Kursdetails, Fotos und Hinweise findet ihr wie immer auf unserer Homepage. Ein regelmäßiger Blick lohnt sich, denn die Kursplätze werden nach dem Zeitpunkt der Buchung vergeben.

In eigener Sache:

Um die Erwachsenenschule Volders weiterhin wachsen zu lassen, freuen wir uns über eure Vorschläge, Ideen oder auch Kursangebote.

Wer selbst einen Kurs anbieten möchte, ist herzlich eingeladen, sich bei uns zu melden – so wird unser Programm noch vielfältiger! Wir wünschen euch viel Freude bei der Kursauswahl und freuen uns auf eine spannende Saison mit euch!

Euer Team der Erwachsenenschule Volders

Carina Dallapozza, Christine Kolar & Edith Steiner



GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG



AB SEITE 04

Ernährung zum Wohlfühl-ICH
Kochen - „Unser“
Ernährung für mehr Lebenskraft

SPRACHEN & KULTUR



AB SEITE 06

Ready for takeoff
Italienisch für Fortgeschrittene
Welcome! Englischkurs für Erwachsene (Leichtfortgeschritten)

BEWEGUNG & GESUNDHEIT



AB SEITE 08

Zumba
Aqua-Gym - macht Spaß und gibt Power
Seniorenfit
Rücken in Balance
HIIT - hochintensives Intervalltraining
Gymnastik für Bauch, Beine, Po
Pilates
Yoga

FÜR KINDER



AB SEITE 12

Turnen & Bewegung
Sensorischer Waldtag

DIGITALISIERUNG



AB SEITE 13

CANVA kann was! - Einführung & Vertiefung

EHRENAMTLICHE & AKTIVE IN VEREINEN



AB SEITE 17

Wie gute Weiterentwicklung im Verein gelingen kann?
Vereinsrichtlinien NEU
So gelingt Nachhaltigkeit im Verein (Kinder-)Schutzkonzepte im Verein entwickeln und umsetzen
Haftungsfragen im Verein

NATUR & UMWELT



AB SEITE 14

Reparatur Café
„Auf den Spuren der Artenvielfalt“
Tagestour im Naturpark Karwendel
Kräuterwanderung im Herbst

MENTALE GESUNDHEIT



AB SEITE 18

Mentale Gesundheit - das tut gut! - online
Burn-out in meinem Umfeld erkennen

THEATER & LESUNG



AB SEITE 19

Mörderische Lesung
Guten Morgen, kleine Hex!

MUSIK



AB SEITE 16

„Sing & Swing“

FINANZBILDUNG



AB SEITE 16

Zwischen Bauchgefühl & Verstand: So treffen wir klügere Entscheidungen

Jetzt anmelden auf
www.erwachsenenschule.at/volders



VERANSTALTUNGEN

GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG



Bild: Jelena Danjovic

Ernährung zum Wohlfühl-ICH Endlich raus aus der Diätspirale und rein ins gute Körpergefühl!

In diesem Workshop entdecken Frauen jeden Alters, wie sie mit einer genussvollen und achtsamen Ernährung ihr Wohlfühl-Ich finden - ganz ohne Verbote, aber mit viel Wissen, Motivation und praktischen Impulsen.

Zusätzliche Highlights:

- gemeinsames Kochen und probieren gesunder Rezepte
- Meal Prep: Vorkochen und Vorbereiten für eine stressfreie Woche

Referentin:
Sarah Schrott, MBA

Termin:
Freitag, 10.10.2025 - 17.10.2025,
18:00 - 21:00 Uhr, 2 Abende

Veranstaltungsort:
Volders, Schulküche Mittelschule,

Preis:
€ 55,00 (6 UE) inkl. Lebensmittelbeitrag

Anmeldeschluss:
01.10.2025

Kochen - "Unser"

Dieser Kochkurs richtet sich ausschließlich an Männer, also lasst uns die Kochschürze gemeinsam umbinden. In entspannter Atmosphäre schwingen die Herren unter Anleitung den Kochlöffel und mit dem Beistand von „Anton“ wird ein „göttliches“ Menü zubereitet und verspeist.

Lasst euch überraschen!

»Der Weg zur Gesundheit
führt durch die Küche,
nicht durch die
Apotheke.«

Sebastian Kneipp

Referent:
Anton Bauernfeind

Termin:
Montag, 17.11.2025,
18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend

Veranstaltungsort:
Volders, Schulküche Mittelschule,

Preis:
€ 55,00 (4 UE) inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss:
03.11.2025

Ernährung für mehr Lebenskraft Dein Ernährungskick für Körper, Haut & Hormone!

NEU!

In diesem Workshop lernst du, wie du durch bewusste Lebensmittelwahl deinen Stoffwechsel ankurbelst, stille Entzündungen reduzierst und dein Hormonsystem natürlich unterstützt.

Zusätzliche Highlights:

- Gemeinsames Kochen und Probieren gesunder Rezepte
- Meal Prep: Vorkochen und Vorbereiten für eine stressfreie Woche

Referentin:
Sarah Schrott, MBA

Termin:
Freitag, 21.11.2025 - 28.11.2025,
18:00 - 21:00 Uhr, 2 Abende

Veranstaltungsort:
Volders, Schulküche Mittelschule,

Preis:
€ 55,00 (6 UE) inkl. Lebensmittelbeitrag

Anmeldeschluss:
10.11.2025



VERANSTALTUNG SPRACHEN

Ready for takeoff

NEU!

Ob im Urlaub, am Flughafen oder im Restaurant – Englisch ist weltweit die wichtigste Verständigungssprache. Sie sprechen bisher kaum oder gar kein Englisch? Kein Problem!

Wir konzentrieren uns auf die wichtigsten Vokabel und Redewendungen für Reisende – ganz ohne Grammatikstress. In lockerer Atmosphäre üben wir typische Reisesituationen: vom Einchecken im Hotel über das Bestellen im Café bis hin zum Fragen nach dem Weg.

Referentin:

Mag. Charmaine Anderson

Termin:

Mittwoch, 01.10.2025 - 10.12.2025,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Abende

Veranstaltungsort:

Volders, Mittelschule,

Preis:

€ 100,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:

25.09.2025

»Eine neue Sprache öffnet
nicht nur Türen, sondern vor
allem die Augen.«

Sprachheld

Italienisch für Fortgeschrittene

Für viele von uns heißt es immer wieder gerne: ab in den Süden, ab nach Bella Italia!

Damit auch Du sprachlich fit für diese Reise bist, sorgt Sylvia Ferrari. Vielleicht hast auch Du Zeit und Lust bei diesem Kurs dabei zu sein! Ciao, a presto!

Referentin:

Sylvia Ferrari

Veranstaltungsort:

Volders, Mittelschule

Kurs 1

Termin:

Dienstag, 30.09.2025 - 09.12.2025,
18:30 - 19:20 Uhr,
10 Abende à 50 Min.,
Kein Kurs in den Herbstferien!

Preis:

€ 85,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:

20.09.2025

Kurs 2

Termin:

Dienstag, 13.01.2026 - 03.02.2026,
18:30 - 19:20 Uhr, 4 Abende à 50 Min.

Preis:

€ 35,00 (4 UE)

Anmeldeschluss:

03.01.2025

Welcome!

Englischkurs für Erwachsene (Leichtfortgeschritten)

Englisch ist aus unserem Leben nicht mehr weg zudenken. Es begegnet uns in sämtlichen Situationen. Sprechen Sie noch kein oder sehr wenig Englisch? Dann ist dieser Kurs für Leicht Fortgeschrittene genau das Richtige für Sie! Tauchen Sie mit mir an 10 Abenden in die englische Sprachwelt ein und erwerben Sie Grundkenntnisse dieser Weltsprache. I'm looking forward to welcoming you!

Referentin:

Judith Wilson

Veranstaltungsort:

Volders, Mittelschule

Preis:

€ 50,00 (5 UE)

Anmeldeschluss:

08.09.2025

Kurs 1

Termin:

Montag, 22.09.2025 - 20.10.2025,
18:00 - 18:50 Uhr, 5 Abende

Kurs 2

Termin:

Montag, 03.11.2025 - 01.12.2025,
18:00 - 18:50 Uhr, 5 Abende



Seniorenfit

Seite 9



Rücken in Balance

Durch Alltagsbelastung, viel Computerarbeit und wenig Bewegung wird der Rücken in unserer Zeit stark vernachlässigt. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit allen Muskelgruppen, die für eine gesunde Haltung und einen starken Rücken wichtig sind. Mit Nachspüren und Entspannung beenden wir die Einheit.

Mitzubringen:
Turnmatte

Referentin:
Birgit Nuderscher

Termin:
Donnerstag, 02.10.2025 - 22.01.2026,
18:35 - 19:35 Uhr, 12 Abende à 60 Min.
02.10.2025 - 11.12.2025 (10x)
15.01. & 22.01.2026 (2x)
Kein Kurs in den Herbstferien!

Veranstaltungsort:
Volders, Bewegungsraum Mittelschule,

Preis:
€ 95,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:
10.09.2025

Zumba

Ein Training, dass sich nicht wie ein Training anfühlt!
Bei Zumba steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an erster Stelle. Ganz egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, in diesem Kurs kommt keiner zu kurz. Durch die Musik, die einfach zu erlernenden Bewegungen und die damit verbundenen schnellen Fortschritte ist der Spaßfaktor besonders hoch.

Referentin:
Sanny Steiner

Termin:
Montag, 29.09.2025 - 02.02.2026,
19:00 - 19:50 Uhr, 10 Abende à 50 Min.
29.09./ 06.10./ 03.11./ 17.11./ 24.11./
01.12./ 15.12.2025 / 12.01./ 19.01./
02.02.26

Veranstaltungsort:
Volders, Bewegungsraum Mittelschule,

Preis:
€ 95,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:
20.09.2025

Gymnastik für Bauch, Beine, Po

Ganzkörperkräftigung auf verschiedenste Weise.
Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und der Muskelkräftigung.

Mitzubringen:
Turnmatte

Referentin:
Annalena Mayer

Termin:
Dienstag, 30.09.2025 - 09.12.2025,
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Abende à 60 Min.

Veranstaltungsort:
Volders, Bewegungsraum Mittelschule,

Preis:
€ 95,00 (10 UE)

Anmeldeschluss:
20.09.2025

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Atmung.
Im Mittelpunkt stehen Haltung, Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Entspannung. Es werden Verspannungen gelöst, tiefe Stütz Muskulatur aufgebaut und der natürliche Energiefluss des Menschen wieder angeregt. Diese sanfte Einführung ist für alle geeignet, die ihre persönliche Gesundheit steigern wollen. Die Übungen werden langsam aufgebaut und durchgeführt.

Mitzubringen:
Turnmatte

Referentin:
Birgit Nuderscher

Termin:
Donnerstag, 02.10.2025 - 22.01.2026,
17:30 - 18:30 Uhr, 12 Abende à 60 Min.
02.10.2025 - 11.12.2025 (10x)
15.01. & 22.01.2026 (2x)
Kein Kurs in den Herbstferien!

Veranstaltungsort:
Volders, Bewegungsraum Mittelschule,

Preis:
€ 95,00 (12 UE)

Anmeldeschluss:
10.09.2025

Aqua-Gym - macht Spaß und gibt Power

Der Trainingseffekt im Wasser ist durch den Widerstand bis zu 5x stärker als bei vergleichbaren Übungen an Land - sowohl beim Kraft- als auch beim Ausdauertraining. Aqua-Fitness-Übungen können außerdem entspannen, regenerieren, unterstützt das Herz-Kreislaufsystem und fördert die Fettverbrennung.
Planscht mit uns mit !!!

Hinweis:
Wassertiefe 1,40 m
Kein barrierefreier Zugang!
Parkplätze vorhanden
Kein Kurs - Betriebsurlaub von Hotel Rettenberg: 31.10.2025 - 14.11.2025

Referentin:
Stefanie Lazarus

Veranstaltungsort:
Kolsass, Hotel Rettenberg, Mühlbach 6

Preis:
€ 130,00 (10 UE) inkl. Eintritt

Anmeldeschluss:
05.09.2025

Kurs 1

Termin:
Freitag, 12.09.2025 - 05.12.2025,
09:30 - 10:20 Uhr
10 Vormittage à 50 Min

Kurs 2:

Freitag, 12.09.2025 - 05.12.2025,
10:30 - 11:20 Uhr
10 Vormittage à 50 Min

Kurs 3:

Freitag, 12.09.2025 - 05.12.2025,
11:30 - 12:20 Uhr
10 Vormittage à 50 Min



VERANSTALTUNGEN FÜR KINDER

Bild: Pixabay

Turnen & Bewegung für Kinder

Kinderturnen ist die motorische Grundlage für alle Kinder, und Basis aller Sportarten. Es ist das vielseitige Spielen, Bewegen und Fertigkeitserlernen, mit verschiedenen Materialien und Geräten.

Dies bietet Kindern die Bewegung- und Erfahrungsmöglichkeiten, die sie für ihre gesunde und ganzheitliche Entwicklung benötigen.

Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund.

Hinweis:
mind. 8 Anmeldungen!

Referentin:
Sandra Klein und Verena Schgaguller

Veranstaltungsort:
Volders, Turnsaal Volksschule,

Anmeldeschluss:
20.09.2025

Kurs für 4 bis 6-jährige - Kindergartenkinder

Termin:
Dienstag, 30.09.2025 - 03.02.2026,
14:15 - 15:05 Uhr,
14 Nachmittage á 50 Minuten
Kein Kurs vor und in den Herbstferien!

Preis:
€ 115,00 (14 UE)

Kurs für 6 bis 10-jährige

Termin:
Dienstag, 30.09.2025 - 03.02.2026,
Kein Kurs vor und in den Herbstferien!
15:15 - 16:30,
14 Nachmittage á 75 Minuten
30.09.2025 - 16.12.2025 (10x)
13.01.2026 - 03.02.2026 (4x)
kein Kurs in den Herbstferien!

Preis:
€ 125,00 (18 UE)

Sensorischer Waldtag

Euer Kind erforscht unter Anleitung von Verena und Sandra den Wald. Der sensorische Nachmittag für Kinder von 5 bis 10 Jahren gibt den Kleinen die Möglichkeit mit allen Sinnen und kreativen Spielen die Natur kennenzulernen. Beim Erforschen der Umgebung und dem Wald können sie zur Ruhe kommen.

Referentin:
Sandra Klein und Verena Schgaguller

Termin:
Donnerstag, 28.10.2025, 08:30 - 12:30,
1 Vormittag

Treffpunkt:
Parkplatz Friedhof Volders

Veranstaltungsort:
Volders, Waldspielplatz Volders

Preis:
€ 25,00 (4 UE)

Anmeldeschluss:
21.10.2025



ONLINE - SEMINAR DIGITALI- SIERUNG

Bild: Pixabay

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, 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





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.

Herbst- und Wintergemüse

Termin: 11.09.2025, 19.30 Uhr - online

Herbst Heckenpflanzzeit - mehr als Thuja und Kirschlorbeer

Termin: 25.09.2025, 19.30 Uhr - online

Vögel - sicher durch das Gartenjahr

Termin: 23.10.2025, 19.30 Uhr - online

Gärten naturnah gestalten - Wie Tiere unsere Gärten gestalten würde

Termin: 11.12.2025, 19.30 Uhr - online

Weitere Veranstaltungen & Info:

<https://tiroler-bildungsforum.at>

Repair Café

Bei den Reparatur Cafés geht es nicht darum, kaputte Gegenstände abzuliefern und von anderen Menschen reparieren zu lassen. Es geht um die gemeinschaftliche Arbeit, bei der Wissen zur Selbsthilfe weitergegeben wird. Bei Kuchen und Kaffee werden zusammen Schraubenzieher geschwungen, es ratern die Nähmaschinen und es werden Geräte aller Art zerlegt, repariert und wieder zusammengesetzt.

Die Versorgung mit Kaffee, Getränken und Kuchen macht, im Sinne des "regionalen Wirtschaften", der Volderer Bauernladen gegen freiwillige Spenden. Die MitarbeiterInnen des Bauernladen, sowie die Fachleute stellen ihre Zeit ehrenamtlich für diesen guten Zweck zur Verfügung. Wir freuen uns auf regen Besuch und hoffen, dass wir damit alle zusammen im 12. Jahr des Bestehens des Volderer Reparatur Cafés weiterhin einen sinnvollen Beitrag zur Nachhaltigkeit, zur Wiederverwendung von kaputtgegangenen Sachen und zur Eindämmung der Wegwerfmentalität und damit auch zur Vermeidung von Abfall beitragen.

Termin:

Samstag, 22.11.2025, 09.00 - 12:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Volders, Saal Volders

Preishinweis:

freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten

Kräuterwanderung im Herbst

Was euch erwartet? Ihr erhält grundlegendes Wissen über jene Pflanzen, von denen ihr wahrscheinlich schon einige kennt. Ich zeige euch, wie ihr sie im Alltag als sanftes Heilmittel und als Genussmittel verwenden und einsetzen könnt.

Hinweis:

Die Wanderung ist gemütlich und für jede Altersgruppe geeignet. mind. 5 Anmeldungen

Referentin:

Mag. Ursula Heimbach

Termin:

Samstag 06.09.2025, 09:30 - 11:30 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz Sportplatz Mils, Brunnholzstrasse 30, 6068-Mils Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt

Preis:

€ 25,00 (2 UE)

Anmeldeschluss:

Auf den Spuren der Artenvielfalt Nachhaltig Reisen mit dem Zug nach Scharnitz und auf Tagestour im Naturpark Karwendel

NEU!

Im Rahmen einer einfachen Wanderung werden verschiedene Lebensräume des größten Naturparks Österreichs durchquert. Die Exkursion führt zu alpinen Wildflüssen, durch Bergwälder und eröffnet Einblicke in Felsregionen und deren Tierwelt. Der Weg verläuft entlang von Schluchten und Wasserfällen. An ausgewählten Aussichtspunkten vermittelt der Biologe Hermann Sonntag vertiefende Hintergrundinformationen. Im Mittelpunkt stehen die Artenvielfalt natürlicher und naturnaher Lebensräume sowie deren Veränderungen im Kontext des Klimawandels.

Hinweis:

- Einkehr am Ende der Wanderung: Scharnitzer Alm
- Hundemitnahme leider nicht möglich!

- Eltern haften für ihre Kinder!
- Bitte für entsprechende Kleidung sorgen.
- Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Ausgenommen starke Unwetterwarnung.

Referent:

Mag. Hermann Sonntag

Termin:

Samstag, 04.10.2025, ganztägig

Treffpunkt:

Bahnhof Volders/Baumkirchen

Zugabfahrt: 08:10 Uhr; Zugticket am Automaten bitte selbst kaufen

Rückkehr: ca. 18:00 Uhr Bahnhof Volders/Baumkirchen

Preis:

€ 30,00 (10 UE), für Kinder € 5,00 (ab 6 Jahren)

Anmeldeschluss:

25.09.2025



VERANSTALTUNG MUSIK

NEU!

Sing & Swing
Liedbegleitung für Erwachsene
Anfängerinnen und Anfänger

Du möchtest Songs einfach und mit
Freude auf der Gitarre begleiten?

Was erwartet dich:

- Solides Fundament in Akkordspiel und Rhythmus
- zahlreiche digitale Unterlagen
- Freude an der Musik in motivierender Atmosphäre
- Grundlagen der Liedbegleitung - verständlich und praxisnah

Hinweis:
mind. 6 Personen

Referent:
Mag. Marco Birkner, Gitarrelehrer am
PORG-Volders bringt jahrzehntelange
Erfahrung als Band- und Studiogitar-
rist mit.

Termin:
Montag, 13.10.2025 - 15.12.2025,
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Abende à 60 Min

Veranstaltungsort:
Volders, Mittelschule,

Preis:
€ 95,00 (8 UE)

Anmeldeschluss:
01.10.2025



ONLINE-VERANSTALTUNG FINANZ- BILDUNG

kostenloses
Angebot

Bild: Pixabay

**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 Geld-
fragen und im Konsum entscheiden,
erfahren Sie hier. Ob beim Einkaufen,
in Beziehungen oder bei Finanzent-
scheidungen – psychologische
Verzerrungen beeinflussen unser
Verhalten weit mehr, als wir annehmen.
Diese Fortbildung zeigt anhand
aktueller Forschung, warum wir uns sys-
tematisch 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 Volkswirtschaftli-
chen Gesellschaft Tirol



ONLINE VERANSTALTUNGEN FÜR EHRENAMTLICHE & AKTIVE IN VEREINEN

kostenloses
Angebot

Bild: Stock Raw Pixel

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 Weiterentwick-
lung 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 - VORTRÄGE MENTALE GESUND- HEIT

kostenloses
Angebot

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

Kursort: Online Via Zoom

Kursbeitrag: kostenlos

Information & Anmeldung:
tiroler-bildungsforum.at

VERANSTALTUNGEN THEATER & LESUNG

Mörderische Lesung

Spannendes, Schauriges und Schwarzhumoriges lesen die beiden Tiroler Autoren Jan Beck und Christian Kössler. Auf Einladung der Erwachsenenschule Volders, in Kooperation mit der Bücherei Volders sowie der Buchhandlung Tyrolia-Wattens, sind sie literarisch bei uns zu Gast.

Ein Abend mit Gänsehaut und Spannungsgarantie!

Anmeldungen bitte per Email an
es-volders@tsn.at

Referent/in:
Jan Beck und Christian Kössler

Termin:
Freitag, 19.09.2025, 19:00 Uhr

Veranstaltungsort:
Volders, Aula Mittelschule

Preis:
€ 10,00 inkl. Getränkebon (2 UE)

Anmeldeschluss:
19.09.2025

Guten Morgen, kleine Hex!

Dieses Figurentheater erzählt die humorvolle Geschichte einer kleinen Hexe die eines Tages plötzlich mit einer Reihe von Problemen konfrontiert wird und die Ursache könnte eine durchgedrehte Uhr sein!?

Figurentheater für Kinder ab 4 Jahren

Theatergruppe:
Figurentheater "Namlos" Sterzing,
Gernot Nagelschmied

Termin:
Samstag, 08.11.2025, Beginn 16:00 Uhr
Dauer ca. 1 Stunde

Treffpunkt:
Eingang Bücherei Volksschule Volders

Preis:
€ 5,00 (1 UE)

Anmeldeschluss:
26.10.2025

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Volders ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Carina Dallapozza, Christine Kolar & Edith Steiner ehrenamtlich geführt. Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule Volders.

ANMELDUNG

Ab sofort möglich!
Anmeldungen **ausschließlich** über unsere Homepage
www.erwachsenenschulen.at/volders

Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen für jede Veranstaltung erforderlich. Kursplätze werden nach dem Einlangen der Anmeldung gereiht und sind verbindlich. Nach der Anmeldung erhaltet Ihr automatisch ein Bestätigungsmail (Spamordner prüfen).

BEZAHLUNG

Wir bitten Euch den Kursbeitrag ab Erhalt der Rechnung, bis spätestens 4 Tage vor Kursbeginn auf folgendes Konto zu überweisen: AT98 3620 0000 0032 0408

Kursname und Kursteilnehmer bitte unbedingt angeben, um eine korrekte Zuordnung gewährleisten zu können.

KONTAKT

Bei Fragen erreicht Ihr uns unter der Mailadresse es-volders@tsn.at oder telefonisch von Montag bis Donnerstag von 14:00 – 16:00 Uhr, Christine Kolar, und 18:00 – 19:00 Uhr, Edith Steiner, unter 0676/6123666.

erwachsenenschule

TIROLER
BILDUNGS
FORUM



STORNIERUNG

Wir behalten uns das Recht vor, bei zu wenigen Anmeldungen die Veranstaltung abzusagen. Ihr werdet über eine Absage spätestens 4 Tage vor der Veranstaltung informiert. Nicht besuchte Kursstunden können nicht nachgeholt oder im Nachhinein vergütet werden.

Stornierung bis 4 Tage vor Kursbeginn kostenfrei; Stornierungen zu Kursbeginn bzw. danach: 100% des Kursbeitrages.

PROGRAMMÄNDERUNG

Die Erwachsenenschule behält sich Änderungen von Kurstagen, Terminen, Zeiten, Veranstaltungsorten sowie Absagen vor.

DANKE DEN UNTERSTÜTZERN



Gemeinde Volders



 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung



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