

HERBST & WINTER 2025/26

ERWACHSENENSCHULE STEINACH



**TIROLER
BILDUNGS
FORUM**



Liebe Bürgerinnen und Bürger in Steinach und den Nachbargemeinden,

es ist geschafft! Das Programm der Erwachsenen-
schule für Herbst & Winter steht. Alle
Details zu den Kursen gibt es auf unserer
Homepage. Dort gibt es auch interessante
Onlineveranstaltungen zu finden.
Also gleich hineinschauen
erwachsenenschulen.at/steinach

Um unsere ehrenamtliche Tätigkeit zu er-
leichtern, bitten wir wenn möglich um An-
meldung über die Homepage.

Wir freuen uns, über Anregungen für das
nächste Programm oder vielleicht möchten
Sie/möchtest du ja auch selber ein Angebot
in der Erwachsenen-
schule gestalten - ein-
fach bei uns melden.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!

Schöne Grüße
Anni Pirchner & Team

KREATIVITÄT & HANDWERK



Einführung in die Kunst des Seifensiedens

Ort & Termin: Thumserhof,
Dienstag, 18.11.2025, 18.00 - 20.30 Uhr

Kursleiterin: Hany Plattner-Dvorak

Kurskosten: € 25,00
zzgl. € 15,00 Materialkosten

MENTALE GESUNDHEIT



Burn-out in meinem Umfeld erkennen

Ort & Termin:
Montag, 29.09.2025, 19:30 Uhr - online

Kinder im Volksschulalter psychisch stärken

Ort & Termin:
Montag, 27.10.2025, 19:30 Uhr - online

Was Stress mit unserem Körper macht

Ort & Termin:
Montag, 24.11.2025, 19:30 Uhr - online

SPRACHE



Spanisch für Anfänger & Leicht Fortgeschrittene

Ort & Termin: MS Steinach,
ab Mittwoch, 08.10.2025, 18.00 - 19.30 Uhr

Kursleiter: Malina Cebulla

Kurskosten: € 75,00 (10 UE)

Deutsch als Fremdsprache A2

Ort & Termin: MS Steinach,
ab Dienstag, 07.10.2025, 18.30 - 20.00 Uhr

Kursleiter: Dietmar Bohm

Kurskosten: € 60,00 (10 UE)

KULINARIK



Dinner for two or more ... auf italienische Art

Ort & Termin: Polytechn. Schule Steinach,
Freitag, 10.10.2025, 18.30 - 22.00 Uhr

Kursleiterin: Sabine Feuerstein

Kurskosten: € 30,00
zzgl. € 20,00 Lebensmittelbeitrag

Grundlagen zur Fermentation

Ort & Termin: Polytechn. Schule Steinach,
Donnerstag, 06.11.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

Kursleiterin: Schatzlmayr Melanie

Kurskosten: € 40,00
zzgl. € 5,00 Lebensmittelbeitrag

Backen mit Sauerteig

Ort & Termin: Polytechn. Schule Steinach,
Donnerstag, 15.01.2026, 19.00 - 21.30 Uhr

Kursleiterin: Schatzlmayr Melanie

Kurskosten: € 40,00
zzgl. € 5,00 Lebensmittelbeitrag

Schnelle Energie für Zwischendurch - Riegel und Co.

Ort & Termin: Thumserhof,
Dienstag, 11.11.2025, 19.00 - 21.30 Uhr

Kursleiterin: Hany Plattner-Dvorak

Kurskosten: € 30,00
zzgl. € 17,00 Lebensmittelbeitrag





BEWEGUNG & FITNESS



QiGong

Termin & Ort: VS Steinach
ab Mittwoch, 08.10.2025, 19.10 – 20.10 Uhr

Kursleiterin: Rosmarie Obojes

Kurskosten: € 60,00 (12 Termine)

RückenFit und Ganzkörper

Termin & Ort: VS Steinach
ab Dienstag, 30.09.2025, 18.45 – 19.45 Uhr

Kursleiterin: Anna Pirchner

Kurskosten: € 50,00 (10 Termine)

Yoga 1

Termin & Ort: EKIZ Steinach
ab Montag, 29.09.2025, 18.00 – 19.15 Uhr

Kursleiterin: Lisa Kropiunig

Kurskosten: € 54,00 (6 Termine)

Yoga 2

Termin & Ort: EKIZ Steinach
ab Montag, 29.09.2025, 19.30 – 20.45 Uhr

Kursleiterin: Lisa Kropiunig

Kurskosten: € 54,00 (6 Termine)

Seelensport in der Adventzeit

Termin & Ort: EKIZ Steinach
ab Freitag, 28.11.2025, 18.30 – 19.40 Uhr

Kursleiterin: Christina Sternig

Kurskosten: € 38,00 (3 Termine)

In Kooperation mit dem EKIZ Wipptal.

NATUR & UMWELT



Herbst Heckenpflanzzeit - mehr als Thuja & 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 Gärten gestalten würden

Termin:
11.12.2025, 19.30 Uhr - online



VEREIN & EHRENAMT



Künstliche Intelligenz in der Freiwilligenarbeit

Ort & Termin:
Donnerstag, 25.09.2025, 18.30 Uhr - Steinach

Vorstandsmitglieder scheiden aus! Wie gute Weiterentwicklung gelingt

Ort & Termin:
Dienstag, 07.10.2025, 19.00 Uhr - online

So gelingt Nachhaltigkeit im Verein

Ort & Termin:
Dienstag, 02.12.2025, 19.00 Uhr - online

DIGITALISIERUNG



CANVA kann was! -

Social Media Posts, Plakate, Flyer, Graphic Hacks oder Videos schnell erstellt
Termine zur Auswahl:

Einführung

Dienstag, 14.10.2025, 19.00 Uhr - online
Dienstag, 11.11.2025, 19.00 - online

Vertiefung

Dienstag, 07.10.2025, 19.00 - online
Dienstag, 25.11.2025, 19.00 - online

FINANZEN



Zwischen Bauchgefühl & Verstand: So treffen wir klügere Entscheidungen

Ort & Termin:
Montag, 13.10.2025, 19:30 Uhr - online

Vereinsrichtlinien NEU - Was sich für Vereine mit 2025 geändert hat

Ort & Termin:
Dienstag, 04.11.2025, 19.00 Uhr - online

(Kinder-)Schutzkonzepte im Verein entwickeln und umsetzen

Ort & Termin:
Dienstag, 13.01.2026, 19.00 Uhr - online

Haftungsfragen im Verein

Ort & Termin:
Dienstag, 03.02.2026, 19.00 Uhr - online

BEWEGUNG FÜR KINDER



Gerätturten 1./2. Klasse

Gerätturten 3./4. Klasse

Termine und Ort bitte der Homepage
entnehmen!



ALLGEMEINE HINWEISE

Die Erwachsenenschule Steinach ist eine Zweigstelle des Tiroler Bildungsforums und wird von Anna Pirchner & Team ehrenamtlich geführt.
Die AGB finden Sie auf der Homepage der Erwachsenenschule.

ANMELDUNG & INFORMATION

Bitte wenn möglich über das Anmeldeformular auf der Homepage der Erwachsenenschule anmelden:
www.erwachsenenschulen.at/steinach oder
telefonisch unter 0680/1175538

BEZAHLUNG

Den Kursbeitrag der Kinderkurse bar am ersten Kurstermin.
Alle anderen vor Kursbeginn aufs Konto der Erwachsenenschule einzahlen Bitte den Einzahlungsbeleg am ersten Kurstag vorweisen.
IBAN: AT50 3632 9000 0002 0800
BIC: RZTIAT2239



Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

Raiffeisenbank
Wipptal - Stubaital Mitte



**Jetzt gleich anmelden auf:
[erwachsenenschulen.at/
steinach](http://erwachsenenschulen.at/steinach)**